

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

Трирский университет (Трир, Германия); Институт физической культуры и спорта
им. Вингейта, (Нетания, Израиль); Запорожский государственный медицинский
университет (Запорожье, Украина); Днепропетровская медицинская академия
(Днепропетровск, Украина); РСОУ «Вымпел» (Ивацевичи, Беларусь); Белорусская
сельскохозяйственная академия (Горки, Беларусь); Белорусский государственный
университет физической культуры (Минск, Беларусь); Белорусский государственный
университет физической культуры (Минск, Беларусь).

Выпуск 9 (214)

**«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГТО, ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА
И ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ МОЛОДЕЖИ»**

*Сборник научных трудов
Международной студенческой научно-практической конференции
Том 1
21-22 апреля 2016 года*

Екатеринбург
Издательство УрГУПС
2016

Современные проблемы образования, физического воспитания, туризма и здоровьесбережения молодежи : сборник научных трудов Международной студенческой научно-практической конференции студентов / под научн. ред. А.С. Розенфельда, д-р. биол. наук, С.Л. Усольцевой, канд. пед. наук. – Екатеринбург : УрГУПС, 2016. – Вып.. – 9 (214) [1] 316 с.

В сборнике представлены научно-исследовательские и методические работы студентов, магистрантов, аспирантов, преподавателей, учителей 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.

Розенфельд А.С. д-р биол. наук, профессор. Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

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

Исаев А.П., заслуженный деятель науки и техники, д-р биол. наук, профессор Южноуральский государственный университет г. Челябинск, Россия.

Ясько Г. В., канд. биол. наук, доцент. Донецкий национальный медицинский университет им. М. Горького, Донецк, Донецкая Народная Республика.

Заславский Г.М., д-р фил. наук, Институт физической культуры и спорта им. Вингейта (Нетания, Израиль).

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

Ашастин Б.В. канд. биол. наук, доцент, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

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

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

Усольцева С.Л. канд.пед. наук, доцент Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Чуб Я.В. канд. пед. наук, Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Скоробогатова Л.Г. канд. пед. наук, доцент Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Николаенко В.Н. канд. пед. наук, доцент Уральский государственный университет путей сообщения, Екатеринбург, Россия.

Публикуется по решению редакционно-издательского совета УрГУПС

Рецензенты:

Ф.Т. Хаматнуров, д-р пед.наук (РГППУ);

А. С. Розенфельд, д-р биол. наук (УрГУПС)

Материалы публикуются в авторской редакции.

Качество иллюстраций соответствует качеству предоставленных оригиналов.

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Розенфельд А.С.</i> Физическая культура и спорт в современном обществе	8
<i>Baykuzina E.</i> Health and healthy lifestyle of young people: psychological and pedagogical aspects of the problem	12
<i>Baykuzina E.</i> Physical training as a means of increasing the stress resistance of young people	17
<i>Sharopova Y.</i> , Creation of the health-preserving environment with the involvement of the student self-government through the example of german universities	21
<i>Алешкина Е.М., Ахметшина Л.В.</i> Роль рекреации и спортивно-оздоровительного туризма в воспитании здорового поколения	27
<i>Арушанян Ж.А.</i> Здоровьесберегающие технологии в образовании: проблемы эффективности применения	33
<i>Ашастин Б.В., Степин Г.В.</i> Олимпийское движение инвалидов	40
<i>Бабин Н.А., Сапова П.Ф.</i> Изучение отношения студентов к общему закаливанию организма	45
<i>Байсерикова Н.С.</i> Современные информационные технологии в образовательном процессе по физическому воспитанию.....	49
<i>Баньковская Е.Ю., Подлиских В.Е.</i> Оценка технической сложности пешеходных походов по лесным болотным природным комплексам республики Беларусь	53
<i>Бачина Е.А., Калинина Е.А., Потапова Н.В.</i> Влияние регулярных занятий физкультурой и спортом на повышение производительности труда будущих работников ОАО «РЖД»	60
<i>Березуцкий В.И., Ханюков А.А.</i> Нордическая ходьба как средство адаптивной физкультуры в условиях вуза	65
<i>Бугаевский К.А.</i> Особенности репродуктивного и контрацептивного поведения студенток медицинского университета	72
<i>Бугаевский К.А.</i> Особенности ряда антропометрических значений и таза у студенток специальной медицинской группы	79
<i>Вакилова А.К., Ахметшина Л.В.</i> Воспитание здорового образа жизни среди молодежи	88
<i>Герасимова К.А., Розанова Л.Н.</i> Стендовая стрельба как фактор развития активного туризма в Российской Федерации	93
<i>Гнусарев О.С., Давиденко А.А., Макаров С.Ю., Тюрина В.А. Котова Н.В.</i> Современные проблемы физического воспитания среди студентов Южно-уральского государственного медицинского университета	97
<i>Грудина А.М., Глубокий В.А.</i> Методы, применяемые в секции гиревого спорта СибЮИ ФСКН России	102
<i>Гуляев В.А., Цымбрило П.А.</i> Педагогический процесс управления физической культурой студентов в условиях личностно-ориентированного обучения	107
<i>Давыдова А.В., Шамсутдинова А.Р.</i> Изучение метода невербального	112

общения с целью подготовки специалистов в области спортивного туризма во Франции	
<i>Дзюбич Д.К., Ольховская Е.Б.</i> Спортивные игры как средство оптимизации физического воспитания студентов	115
<i>Дмитриева О.В., Макусев О.Н.</i> Мотивация занятий физической культурой и спортом студентов.....	120
<i>Журомская Л.А., Подлиских В.Е., Гусарова О.А.</i> Методические походы к проектированию лыжного учебно-спортивного маршрута	126
<i>Заславский Г.М., Саматова З.Р.</i> Ушу в системе физкультурно-оздоровительной деятельности Израиля	133
<i>Иванова О.А., Малозёмов О.Ю.</i> Здоровье и ГТО в вузе: проблемы и возможности внедрения	138
<i>Ивченкова Е.А., Семенова Н.В.</i> Здоровье и физическая подготовленность студентов-спортсменов г. Омска	142
<i>Ионин А.Е., Ворог Т.В.</i> Тренинговая программа «Психологическое благополучие» для адаптации студентов первого курса колледжа	148
<i>Калугина Г.К., Шарманова С.Б.</i> Оценка эффективности модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности в рамках ВФСК ГТО	153
<i>Карачев И.С., Евсеев А.В.</i> Спортивный туризм как элективный модуль в рамках дисциплины «Физическая культура»	157
<i>Капланова Т.В.</i> Здоровьесберегающие программы в процессе физического воспитания студентов	160
<i>Коган А.Л.</i> Эффективность вакуум-эллипсных тренировок в комплексной реабилитации девочек старшего подросткового возраста с ожирением	162
<i>Косовских С.А., Загревский О.И.</i> Методы отбора юных легкоатлетов-спринтеров	167
<i>Куценко Т.В., Рямова К.А.</i> Роль физической культуры в профилактике наркомании	171
<i>Лобанов А.С., Галяутдинов М.И.</i> Расчет эффективности плавания вольным стилем известных спортсменов	175
<i>Логина А.А., Николаенко В.Н.</i> Особенности организации детско-юношеского оздоровительного туризма	179
<i>Лю Хао, Усольцева С.Л.</i> Возникновение и развитие национальной физической культуры Китайской народной республики	183
<i>Мельникова А.А., Николаенко В.Н.</i> Активные виды оздоровления и курортная анимация	185
<i>Милованова А.М., Вздорнова А.С., Майфат С.П.</i> Педагогическая оценка реакции организма школьников на физическую нагрузку.....	192
<i>Мишинева А.А., Носова Н.С., Сергеев Е.А.</i> Профессиональная ориентация учащихся общеобразовательных школ и ССУЗОВ, как фактор успешности при выборе профессии, связанной с железнодорожным транспортом	196
<i>Назаров Е.А., Басистов Д.Г.</i> Актуальность техники безопасности на занятиях по физической подготовке в высших учебных заведениях	201

<i>Назаров М.В., Рямова К.А.</i> Сравнительный анализ правовых оснований применения физической силы сотрудниками полиции и гражданами Российской Федерации	205
<i>Орлова А.А., Скоробогатова Л.Г.</i> Особенности и развитие горнолыжных курортов на Урале	209
<i>Панов Е.Е., Марчук С.А.</i> Футбол как одно из средств формирования профессионально-важных качеств у студентов железнодорожного вуза	212
<i>Петрищева Е.А., Геккель М.И., Ахметшина Л.В.</i> Адаптивная физическая культура в образовании	218
<i>Распопова А.А., Скоробогатова Л.Г.</i> Особенности организации туров спортивно-оздоровительного направления	223
<i>Саломатова Е.В., Власова Е.А.</i> Применение методов развития координационных способностей в современных условиях вуза	227
<i>Саскевич А.П., Саскевич М.П., Масловский Е.А.</i> Процесс подготовки юных футболистов в структуре физических и технических навыков игры (статическая взаимосвязь)	232
<i>Слободчикова Я.А., Гладенкова В.П.</i> Влияние занятий оздоровительной аквааэробикой на функциональное состояние студентов специальной медицинской группы	236
<i>Соколов Д.М., Мишинева С.Д., Симонова И.М.</i> Советский и российский комплекс ГТО как средство повышения физической подготовленности граждан	239
<i>Сосуновский В.С., Загrevская А.И.</i> Отношение студентов к принципам ФЭЙР ПЛЭЙ как культурно-нормативному содержанию спорта	242
<i>Степина Т.Ю., Скворцова П.А.</i> Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» и недельный двигательный режим студентов транспортных вузов	247
<i>Тан Итянь, Гетманский И.И.</i> Влияние Олимпийских игр 2008 на повышение мотивации студентов Китая к занятиям спортом	254
<i>Тарас А.А., Николаенко В.Н.</i> Водная экскурсия по евразийскому коридору Исети	258
<i>Тимофеев О.И., Линькова Н.А.</i> Профессиональные заболевания студентов и современные методы их профилактики	261
<i>Трофимов И.А., Завьялов Д.А.</i> Выявление эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей дзюдоистов	265
<i>Тун Дань</i> Региональные различия в развитии туризма Китая (на примере Сучжоу)	268
<i>Уварова А.А., Марущак Т.Б.</i> Особенности организации и рекреационный потенциал дайвинга в Уральском федеральном округе	270
<i>Халина А.Ю., Ахметшина Л.В.</i> Формирование культуры здорового образа жизни	277
<i>Хисамиева А.А., Хасанова С.М., Ахметшина Л.В.</i> Влияние ГТО на восприятие здорового образа жизни	283
<i>Цэрэндорж Улзий-Орших, Хурэлбаатар Цэрэнтогтох, Слободчикова</i>	287

<i>Т.А.</i> Монгольская народная борьба и особенности тренировочного процесса	
<i>Цяо Цун</i> Туризм Китая	289
<i>Чень Лей</i> Туристическим маршрутом во времени: облики современного и старого Шанхая	294
<i>Чуб А.Ю., Чуб Я.В.</i> Проектная деятельность студента в процессе подготовки к профессиональной деятельности	299
<i>Шалягин Р.Е., Старков М.А.</i> Программа тренировочного цикла для спортсмена пауэрлифтера, восстанавливающегося после травмы	306
<i>Янкина Е.Э., Кузнецова Ю.В.</i> Экспресс-оценка уровня здоровья студенток первого курса экономической безопасности	311

А.С. Розенфельд, д.б.н, профессор
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры современной России, оказывая существенное влияние на национальные, этнические, религиозные, межличностные и социальные отношения, формируя деловые связи, ценностные ориентации, пристрастия и образ жизни людей.

По мнению В.В. Путина физическая культура и спорт является той объединяющей силой, способной сплотить современную молодежь вокруг национальной идеи, сформировать ценности, свойственные российской ментальности, а знания, умения и навыки, приобретенные в процессе занятий физической культурой, будут способствовать раскрытию человека как личности, актуализировать его желания в самопознании, саморазвитии, самоутверждении. Все это создает условия для успешной профессиональной и социальной деятельности.

Необходимо подчеркнуть, что развитие спорта и физической культуры в целом осуществляется под воздействием социальных, политических и экономических отношений, складывающихся между странами, различными общностями, отдельными группами людей. Соответственно, спорту, как явлению общественной жизни социума, свойственны общекультурные функции.

В качестве общекультурных функций спорт используется государством как инструмент по вовлечению широких масс населения к здоровому образу жизни и как средство для укрепления и сохранения соматического и психического здоровья человека.

Особо ярко выражена здоровьесформирующая функция физической культуры в детском, подростковом и юношеском возрасте. В эти периоды

онтогенеза формируются навыки, связанные с личной безопасностью, общественной гигиеной, двигательной активностью. Занятия в спортивных секциях становятся тем живительным источником, благодаря которому нивелируется психическое напряжение, растет работоспособность, расширяются функциональные резервы организма. Помимо этого в процессе физкультурно-игровой и соревновательной деятельности создаются условия для познания собственного «Я», что необходимо индивиду для эффективной адаптации к быстро меняющейся социокультурной среде.

Не удивительно, что сейчас значительное количество социологических исследований направлены на изучение отношений различных слоев населения к физкультурно-спортивной деятельности. Полученные результаты используются органами управления по физической культуре и спорту для совершенствования своей профессиональной деятельности. Отношение населения к физической культуре определяется рядом факторов: – уровнем потребности населения к осознанной двигательной активности;

– степенью доступности и качеством физкультурно-оздоровительных услуг;

– мотивами, побуждающими личность заниматься физкультурной деятельностью.

Подобные исследования помогают, с научной точки зрения, раскрыть значимость физической культуры в социально-экономическом и политическом развитии общества. По отношению к физической культуре, человеческий индивид может выступать в следующих ролях: – как потребитель, осваивающий ценности физической культуры; – как носитель интериоризированной культуры; – как создатель новых культурных ценностей.

Из этого следует, что физическую культуру можно рассматривать как социальный феномен, который не ограничивается только проблемами здоровьесбережения и физического развития человека, а выполняет и социальные функции, связанные с политикой, экономикой, этикой, моралью.

Она побуждает к открытиям в области науки, и техники, мотивирует к созданию нового инвентаря и оборудования, способствует развитию инновационных направлений в строительстве, архитектуре (безопорные перекрытия стадионов, каркасно-паутинные павильоны, плоскостные сооружения и т.п.), инициирует создание искусственных ледяных катков, лыжных трасс, трамплинов.

Помимо сказанного, физическая культура выполняет и ряд других предназначений, связанных с трудовой и досуговой деятельностью, профессиональным развитием, восстановлением временно утраченных функций, образованием.

Раскрывая положительную сущность физической культуры, необходимо отметить и существующие противоречия, с которыми сталкиваются граждане в реальной жизни.

Так, призывы и лозунги, пропагандирующие здоровый образ жизни, наталкиваются на скудное наличие материально-технической базы. В таком большом городе как Екатеринбург, эффективность работы стадионов крайне низкая, ввиду их неукomплектованности надлежащим оборудованием для массовых и самостоятельных занятий граждан. А выделенных бюджетных денег (4 %) явно недостаточно на поддержание имеющейся инфраструктуры трех, наличествующих на весь город, стадионов. Для примера, в Швеции и Финляндии, на строительство и поддержание физкультурно-оздоровительных комплексов, куда входит: парковая зона с тропой здоровья, бассейн, плоскостные сооружения, стадион и т.п. строения, муниципалитет тратит от 37 % до 64 % муниципального бюджета.

Не удивительно, что при таком скудном госфинансировании рынок физкультурно-оздоровительных услуг в России захвачен частными фитнес клубами, которые оснащены современным оборудованием и передовыми методиками, способными осуществлять индивидуализацию услуг. Однако, при всей привлекательности фитнес технологий, клубы не включают в свои

программы средства, способствующие патриотическому воспитанию молодежи. Сложившаяся ситуация обостряется тем, что перестала осуществляться поддержка со стороны ранее упраздненных молодежных (пионерия, комсомол) и добровольных спортивных организаций (ДСО «Динамо», «Спартак», «Буревестник», «Трудовые резервы» и др.), которые ранее выполняли воспитательные функции, обеспечивающие формирование чувств гордости и любви к своему Отечеству. В результате, понятие «патриотизм» перестало занимать ведущее место в ценностных ориентирах современной молодежи. Патриотизм, как морально-этическая категория, вытеснен из жизни молодежи материально-потребительскими ценностями, рекламными роликами и низкосортной кино-, телепродукцией.

В среде студенческой молодежи отношение к «физической культуре», как к обязательной учебно-воспитательной дисциплине, обеспечивающей формирование ряда общекультурных и профессиональных компетенций, тоже не однозначное. Так виды спорта, используемые в образовательной деятельности колледжей и вузов (легкоатлетический бег, лыжные прогулки, спортивные игры, упражнения общеразвивающей и строевой гимнастики), в большинстве случаев не могут удовлетворить возросшие потребности учащихся. Для современной студенческой молодежи доминирующими видами двигательной активности становятся различные виды силовой и музыкально-ритмической гимнастики, единоборства, катание на роликах, велосипеде, скейтбординг, паркур и т.д. Особо остро эти противоречия проявляются у девушек, для которых базовым мотивом к занятиям физической культурой и спортом является формирование красивой фигуры, гордой осанки, «летающей» походки и т.п. Однако в большинстве вузов нашей страны не созданы условия для удовлетворения даже самых элементарных двигательных потребностей, не говоря уже о новых технологиях, которые внедрены в современных фитнес-клубах. В связи с этим многие студенты предпочитают индивидуальные занятия фитнесом, при этом обязательные занятия физической культурой,

которые предусмотрены учебным планом, не посещаются. Соответственно, «отработка» пропущенных часов превращается в занудное преодоление энного количества кругов по стадиону. В этой связи, студены стадион и его беговую дорожку стали называть «кругом смерти». В довершении ко всему, между преподавателем и студентами возникают натянутые отношения, которые резко снижают уровень мотивации к урочным занятиям физической культурой.

В связи с обозначенными проблемами хочется предположить, что внедрение Комплекса ГТО в систему образования сможет изменить к лучшему создавшуюся ситуацию. Возможно, будут разработаны, предложены и внедрены новые технологии и программы, в которых использование индивидуального и гендерного подходов, обеспечат необходимую мотивацию всех слоев населения, в том числе и студентов, к занятиям физической культурой.

E. Baykuzina

University of Trier

Trier, Germany

PHYSICAL TRAINING AS A MEANS OF INCREASING THE STRESS RESISTANCE OF YOUNG PEOPLE

Today, there are a number of different definitions of the term “health”. In this article we will define health as “an ability to maintain or establish a positive self-esteem, positive mental and physical well-being and a network of supportive social relationships” [1].

In our opinion, this definition reflects best the main components of health, which are generally the following:

1. Physical – the development level of the functional capacity of the organs and all of the body’s systems. Physical health is based on morphological and functional reserves of the cells, tissues, organs and organ systems that ensure the

physical capacity to work and support the adaptation of an organism to an environmental influence.

2. Psychological – mental state of a person. It is a state of the general mental balance that forms the basis of mental health and provides an adequate regulation of behavior.

3. Behavioural – externally observable manifestations. It is usually expressed in the ability to predict the actions of other members of the surrounding society and in our dealing with them.

Today, there are a large number of indications which seem to suggest that chronic stress is not only a normal part of aging and maturation but also characteristic for the younger generation.

Stress is a state of psycho physiological tension and it is an integral part of our daily life. Whether joy or sorrow, heat or cold, all this causes the same biochemical changes in the body. However, we must not confuse the terms "stress", "over-strain on the nerves" and "emotional excitement". Furthermore, there is also such a term as "distress", which is used to describe a harmful (bad) stress. As far as young people are concerned, it should be noted that the daily strain due to lack of time and their everyday efforts to cope with work and domestic problems lead to the result that they often live under stress. The stress experienced by young people may impact on the learning (understanding, analysis and synthesis of knowledge), and this hinders their academic progress and social adaptation. For their part, the consequences of underachievement in education and problems in their social environment create discomfort. As a result of this, the stress intensifies and leads to the increasing morbidity of this age group. Most often the stress affects the cardiovascular system. This is reflected in the elevated heart rate, that is to say, it arises unfavorable conditions for the work of the heart. Under the influence of stressful situations the activity of the immune system is impaired, resulting in a considerable increase in the number of both chronic and infectious diseases. The existing habitual methods of

dealing with stress (smoking, alcohol, emotional overeating) and, in addition, the lack of movement activity only aggravate the situation.

There is a following classification of the human responses to stress:

1. Stress reaction.

Typical for this response is the existence of adverse factors and their impact on the creation of a stressful situation. The person adapts to these stress conditions, whereby the adaptation can be both conscious and unconscious. The adaptation process can have either a positive or negative effect, the latter one provokes mental or physical disorders.

2. Passivity.

This response can be observed when the human adaptive capacity is insufficient and the organism withstands stressful situations with great difficulty. It can take the form of depression, feeling of helplessness and apathy. But this response to stress is usually short-term.

Two other responses are consciously controlled by the person and have the property of activity.

3. Active struggle against stress.

When faced with the impact of the stressor on the organism, a person changes his environment, finds positive moments in the current situation that comply with his psychological and spiritual needs and contribute to the improvement of physical condition. This can be, for example, the emergence of a new kind of activity: the complex of physical exercises, drawing, singing, working in the garden.

4. Active relaxation.

The body is relaxed, the probability increases that the person is able to adapt more rapidly and efficiently to new conditions and circumstances. The relaxation has positive effects on the physical and mental conditions and is the most effective response.

Taking all this into consideration, the scientists recommend not to avoid stress, but learn to use it productively. The ability to relax, to control oneself and to cope

with stress using appropriate methods will serve as a guarantee of health for many years. We should help the body to adapt to the new (unfamiliar) conditions. In the course of this, adaptation can be defined as the process of an organism's adjustment in response to changing environmental conditions. A person's adaptability represents a measure of his ability to maintain an optimum level of everyday activities even in adverse environments. This approach is reflected in the so-called "adaptation model of a healthy person".

The human uniqueness consists in the fact that the human being, in contrast to other living organisms, adapts to the changing conditions of life on the basis of cultural mechanisms. In other words, if the mechanism of influence of the negative stress on the human body is exactly similar to the positive one, it is just necessary to create artificial conditions for activation of the mechanism of positive stress, and, in this way, to increase the stress resistance of the organism. The effectiveness and expediency of using one or another way of influence should be determined for each person individually.

The following main directions of improving the stress resistance can be pointed out:

- Appropriate ratio between work and rest;
- Balanced nutrition;
- Hardening;
- Effective rest and recovery;
- A positive mental attitude towards a healthy lifestyle;
- Optimal mode of physical activity for each individual.

Physical activity is an essential part of the organism's life, its growth and development. It is also important, however, that the physical load is counted among the stress responses. Optimal physical activity regimen causes physiological stress. In the literature it is called "physiological load". That is to say that physical exercises are the most accessible way to enhance the individual adaptability.

Among the measures, which are aimed at overcoming and preventing of psycho-emotional and functional over-tension and improving on the mental performance of young people, an appropriate mode and dosage of physical activity should occupy the first place. The systematic muscular work, as it takes place during regular physical activity, has a huge effect on the entire body, stimulates intellectual activity, raises the efficiency of brain work and has a beneficial effect on the mental and emotional activity of a person. Therefore, the purposeful using of physical exercises that are available to every student (morning exercises, walking, jogging) is required and indispensable.

The following recommendations can be also used:

- Adherence to mental work-rest regimen;
- Improving communication skills of young people necessary to express themselves and to communicate with the surrounding society;
- Compliance with all factors in leading a healthy lifestyle;
- To learn self-monitoring of the state of the organism.

Only by means of purposefully selected exercises, which take into account the individual characteristics, it is possible to influence a person and contribute to the development of specific psycho-physiological qualities that will determine in the future how successful a person will be on the job. Based on the foregoing, the coordination and balance exercises are recommended for individuals with high levels of anxiety. This will promote the improvement of concentration and attention. The resistance training supports the development of personality qualities that help to overcome difficulties and problems. Team games and relay races contribute to the development of communication skills and enhance the mood state.

Thus, the elaboration and implementation of the content and methods of physical education, which are focused on the first-priority of a healthy lifestyle, is an important step in solving the basic problem of physical education: to preserve, to strengthen and to improve the functional aspect of health that includes the physiological, psychological and social components.

Physical culture and sport are essential for the social formation of the young person in the modern society as an important means for the comprehensive development of his personality.

References:

1. Jürgen M. Jancik. Betriebliches Gesundheitsmanagement: Produktivität fördern, Mitarbeiter binden, Kosten senken. – Gabler, Wiesbaden, 2002. 178 p.
2. Selye H. Stress without distress. – M .: Progress, 1979. 124 p.

E. Baykuzina

University of Trier

Trier, Germany

**HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE OF YOUNG PEOPLE:
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL ASPECTS OF THE PROBLEM**

The general state of health of the young generation is a topical issue and subject of primary importance to the state under any economic, social and political circumstances, because it determines the future of the country, its economic and scientific potential and the gene pool of the nation.

For the prevention of diseases and promotion of young students' health it is necessary to create a culture of healthy lifestyle that supports health behavior change and enables them to lead a healthy, active life.

The purpose of the present article is to establish the theoretical framework for the problem that in recent years has become a major focus due to changes in physical activity programs for the students, namely: what role healthy lifestyle of students plays for education and what place physical activity has in the process of professional preparation.

Objectives:

1. To demonstrate the topicality of this issue;
2. To define the meaning of "health";

3. To identify the main determinants of health;

4. To substantiate the need for formation of healthy lifestyle behavior among young people.

The level of personal health is today one of the conditions for being successful in professional activity. Health is a prerequisite of the creative activity, which in turn represents one of the essential characteristics of a successful person. Doctors of the World Health Organization define health as: "...a state of complete physical, mental and social well-being and not merely the absence of disease or infirmity." [1]

We consider health as a trait, which is not only determined by genes. It is a dynamic process that evolves in line with organism's development and continues throughout life.

After analyzing the psychological and pedagogical literature, we can identify the following main factors of health:

- Attitude to the past and to the future, evolutionary and genetic aspects;
- Attitude towards oneself as an individual;
- Personal hygiene;
- Development of healthy behavior patterns;
- Adequate self-esteem for the formation of emotions, i.e. relationship between the expected results of own activity and its consequences in the real situation and, consequently, with stress;
- Choice of hobby, profession, activities that correspond to one's abilities and inclinations;
- Attitude towards the family, colleagues and society.

The culture of a healthy lifestyle involves mastery of the knowledge system in the field of health, motivation, needs to be healthy. It implies the responsible attitude towards one's own health and that of others, to a healthy lifestyle, abilities and practical skills to consider all these factors in the decision-making process. Unfortunately, it can be noted that the culture of a healthy lifestyle has not been fully formed among the students, and the concept "healthy lifestyle" does not yet occupy

an especially important place in the hierarchy of human needs and values in our society. According to the results of the health survey for students in North Rhine-Westphalia, almost 40 % of respondents complains of various ailments (headache, backache up to phobias) that are worsened by negative health behavior [2]. Thus the problem of the students' health must move into the foreground and the process of healthy lifestyle formation must become an important task for the whole society and every individual separately.

In our opinion, no wishes or orders can force a person to live healthy, to protect and promote his own health, unless the conscious decision of each individual based on his motivation to be healthy controls all of these processes. Therefore, in order to encourage a person to adopt a healthy lifestyle, it is necessary to begin with the generating of motivation for health. Health care and strengthening of health, it should become an immediate motive that controls the way of life. The lifestyle of each person determines his understanding of the meaning of life, attitude towards the world, towards himself and his health.

According to many researchers of the World Health Organization, the main health risks are as follows: psychological, environmental, social and hereditary [1]. The most negative factors that influence health are: poor nutrition, physical inactivity, alcohol, drug and smoking abuse.

Problems relating to the formation of such a culture among the student youth cannot be viewed in isolation from economic and political events, which clearly reflect the contradictions of our society. One of the core objectives of pedagogy is to ensure the future of a graduate, including, among other things, the development of the basic values of good health and improving of mastery of self-management skills for a healthy, active lifestyle according to the requirements of professional activity.

In order to meet the modern requirements expected of young people, we need a new approach, which allows developing the demanded qualities still during their studies. As a result we should have a healthy, active, competitive, morally mature,

competent professional and cultivated person, which is ready for an active life in view of the actual current socio-cultural realities.

Nowadays, the society needs such development of the student's personality traits during the learning process, which will give him the opportunity in the future to forestall the demand for knowledge existing at any time by means of his own cognitive activity, ability to combine broad general knowledge with the potentiality to comprehend a limited number of disciplines. The general level of culture is the key to the permanent education, its basis, which is necessary in order to learn throughout life.

Thus, we can draw the following conclusions:

1. The culture of a healthy lifestyle exercises a significant influence not only over an increase in physical fitness and improvement of health, but also over successful socialization and professional self-realization. Moreover, the people, who lead a healthy and balanced lifestyle, are not just themselves actively engaged members of the society, but also have a positive impact on the development of similar social qualities in their immediate environment.

2. Healthy lifestyle education can help in making correct and healthy decisions that facilitate the preservation of health and its strengthening under the condition of simultaneously creating of an appropriate social environment.

References:

1. Bulletin of the World Health Organization "Global health risks", Volume 87, Number 9, September 2009.

2. Meier S., Milz S., Krämer A. Gesundheitssurvey für Studierende in NRW, Projektbericht, Dezember 2007. 32 p.

3. [www.gesundheitsfoernder](http://www.gesundheitsfoernder.de) – hochschulen. De / Inhalte / F Gesundheitssurvey NRW / Projektbericht GesSur NRW.pdf

Y. Sharopova

University of Trier

Trier, Germany

**CREATION OF THE HEALTH-PRESERVING ENVIRONMENT WITH
THE INVOLVEMENT OF THE STUDENT SELF-GOVERNMENT
THROUGH THE EXAMPLE OF GERMAN UNIVERSITIES**

The purpose of this article is to find out what measures are being taken at the universities of Germany to create the health-preserving environment as well as conditions and incentives for sport and a healthy lifestyle for students in cooperation with the student self-government.

The health-preserving environment is today a widely used concept in the Russian education debate and is defined as follows: a consciously created educational environment aimed at preserving and strengthening the physical, psychological and moral health and promoting a healthy lifestyle [5].

It is evident from the explanation of the term that the physical training but also recreational activity have a key role to play in the process of building up the health-preserving environment, which is itself one of the main available ways to the university administration to draw young people's attention to a healthy and socially rewarding lifestyle.

These concepts of "recreational and remedial activity" and "physical training and recreational activity" are widely discussed in scientific circles abroad (H. Altenberg, H.P. Brandl-Bredenbeck, S. Kirsch – Institut für Sportwissenschaft / Universität Leipzig; W. Buskies, M. Kurscheidt – Institut für Sportwissenschaft / Universität Bayreuth; A. Schaper – J. Gutenberg-Universität Mainz et al.) and in peer-reviewed journals. The term "recreation", which is derived from Latin and translated as "restoration", is defined in the explanatory and encyclopedic dictionaries as relaxation, refreshment of strength and spirits or as a room for agreeable activities and free time between lessons in an educational

institution. These in part school-related definitions stressed the importance of recreation for the organization and operation of the learning process. Furthermore, the increased interest in physical training and recreational activity is explained by the fact that both these notions are used to perform such social tasks as development, modification, preservation and restoration of certain parameters of the physical state, mental qualities and abilities, as well as satisfying knowledge interests and the organization of leisure time, entertainment and communication. Recreational and remedial activity determine the diversity of its associated values, its immense socializing and educational potential, the ability to perform a variety of socio-cultural functions [3].

The importance of the task of promoting sport among students and the greater involvement of the student self-government groups in the organization of sports and recreational activities is caused, on the one hand, by the socio-economic changes and scientific and technological achievements of the society, and, on the other hand, by the deterioration of the students' health as a result of their low physical activity level. Many authors take note of the fact that, after the introduction of Bachelor's and Master's degree programs, students participate less in sport and recreational activities due to lack of time or financial reasons (Berthold/Leichsenring), but precisely because of the intensification of study need to practice sport in order to counteract stress (Market/Prehl, Göring).

Young people do not always cope with the high requirements that are imposed on the preparation of highly-qualified specialists and this leads to stress and psycho-physical strain. What exactly amounts to such a burden was found in a study carried out by the researchers of the University of Goettingen at the Institute of Sport. The purpose of this study was to elucidate the role of sport in handling academic loads. A summary of the findings revealed that, under present learning conditions, the students – both bachelors and masters – complain more often of health problems: headache, back pain, nervousness, fatigue, problems with concentration, drowsiness. The possibilities for students to practice sports

are limited due to an increase in the number of courses and in volume of learning. The main task at this juncture is to teach students how to properly allocate the amount of time that they have available in order to find time for sports activities, which they need to restore and maintain health [4].

In this regard, the study of positive experience of student self-government's participation in the organization of sports and recreational activities in foreign countries, particularly in Germany, is of great interest.

In the Federal Republic sport matters fall within the competence of the Ministry of the Interior, the policy of which points towards the development of professional sport, mass sports and, among other things, organization of sports activities for students during their spare time. Within the responsibilities of the federal states' governments, of communities and sports organizations fall the implementation of the Federal Government's public health-related measures and the assistance of local and regional initiatives.

The German universities have today a wide range of opportunities, starting from modern sports facilities and sports equipment as well as sports programs and financial resources allocated to follow-up measures related to sport and recreational activities, in order to create the right environment, so that students can really benefit from this offer. In addition, programs are worked out, which are aimed at the further development of the sport and the support of teachers' and students' health.

Each University in Germany or an association of higher education institutions usually located in one city has in its structure the central department of sport – so-called University Sport (Hochschulsport). Since 1976 the University Sport is an essential component of the German Higher Education Framework Act and has gained a growing importance since the sport became a voluntary subject in 1989. This Department can be described as a facility with educational and service task. The first one comprises the further training of the staff, but also the possibilities of the training, internship or volunteer work for

young people. Furthermore, studies and tests relating to sport can be conducted within the University Sport. As regards the second part of the task, the analysis of sports-related programs presented on the websites of German universities shows that their contents can be classified into two categories:

a) development of sports and health-oriented projects. It demonstrates the main function of the University Sport, namely the promoting of sport at the universities and the maintenance of students' health, and it manifests in a wide offer of sports classes, workshops and sport journeys;

b) development of the professional sport as a whole. The University Sport supports students in the professional preparation for competitions. In all areas the close cooperation between the University Sport and the German University Sports Federation takes place. The Federation is an umbrella association of all German University Sports that represents the interests of the universities and University Sports and is responsible for the organization and the conducting of universiades, national and international student competitions. The students participate directly in the work of the Federation through their representatives on the Board and on the committees and can use the educational offers of the association at any time [1].

Organizational and financial aspects of the students' participation in competitions fall, depending on the university structure, within the field of responsibility of the above-mentioned University Sport or Sports Department (Sportreferat). It is a unit of the General Students' Committee (AStA) and is a direct representation of the student interests before the university administration and in the University Sport.

The main direction of the activity of the student self-government in the person of the Sports Department is to motivate and to maintain the continued interest in a healthy lifestyle among students. In order to realize this goal, it participates in the meetings of the Faculty Councils, conferences on sport and in the general meeting of the German University Sports Federation, which allows

the students to keep abreast of sporting events, to get acquainted with documents and programs [4]. The Sports Department cooperates closely with the University Sport to offer a wide range of sports classes, to organize and conduct sports festivals, tournaments, health-oriented projects and events.

By way of example, we describe the work of the student self-government and the University Sport that are responsible for sports and recreational activities at the University of Hannover. In the structure of the University there is a University Sports Center. This Center deals with the working out of the entire sports program for the university and cooperating institutions in Hannover that contains the following information: over 100 sport disciplines from A to Z; the schedule of the sports and recreational courses oriented on the employees and teaching staff of the University, students and guests. Seven hundred sports courses run a full program of winter and summer sports. Twice a year the Sports Center organizes the University sports festival. The Sports Department of the University is responsible for subsidies for events and trainings, the student sports policy, projects and offer of sports activities in addition to the University Sport [2]. Both the University Sport and the student self-government provide, in partnership with various enterprises, sports organizations, clubs and the University Sports and Sports Departments of other universities, informational and financial support for students and athletes at national and international competitions.

Summarizing the information, it should be noted that at German universities favorable conditions are created for the students who do sport and engage in regular physical exercise: individual approach and supervision of qualified trainers, friendly and peaceful atmosphere, fixed monthly fee, convenient schedule of courses and training sessions in sports clubs, an up-to-date supply of information, publicly available financial reports.

Results and their discussion: the study of the positive experience of the student self-governments' activity at German universities allows to identify the

main components of their sport – and recreation-related work: professionalization of the student sport through the work with the German University Sports Federation; motivation for engaging in sport not only the students who participate regularly in physical and recreational activities, but also the students who exercise less or never; improvement of the material and technical base and sports infrastructure; extension of the range of leisure time activities and extracurricular forms of work with students; establishment of a collective monitoring mechanism for sports and recreational work at universities; creation of the conditions for the development of sports ideas within the student self-government.

This all confirms the importance of the participation of the student self-government in the creation of a health-preserving environment for students.

References:

1. Allgemeiner Deutscher Hochschulsportverband. URL : <http://www.adh.de/ueber-uns.html> (date of access 14.03.16).
2. Gottfried Wilhelm Leibniz Universität Hannover. URL: <http://www.hochschulsport-hannover.de/zfh.html> (date of access 14.03.16).
3. Sport hält Studenten fit. Studentenwerk Berlin. URL: www.studentenwerk-berlin.de/mensen/fit_for_fun/2739038.html (date of access 12.02.2016).
4. Universität Bremen. URL: <http://www.uni-bremen.de/suchen.html?q=sport+studentische+selfverwaltung> (date of access 12.02.2016).
5. Золотухина И.П. К вопросу о сущности и содержании понятия здоровьесберегающее пространство образовательного учреждения. Международный журнал экспериментального образования, № 6, 2011 <http://cyberleninka.ru/article/n/k-voprosu-o-suschnosti-i-soderzhanii-ponyatiya-zdoroviesberegayushee-prostranstvo-obrazovatel'nogo-uchrezhdeniya> (date of access 12.02.2016).

Е.М. Алешкина

(науч. руководитель **Л.В. Ахметшина** к.ф.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

РОЛЬ РЕКРЕАЦИИ И СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В ВОСПИТАНИИ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

Кто такой турист и чем он занимается? В статье рассматриваются понятие и виды туризма. Разновидностей туризма на самом деле очень много, но сегодня мы рассмотрим основные. Туристы – люди, умеющие жить в полевых условиях и преодолевать трудности походной жизни, путешествовать с пользой для себя и окружающих, превращая природу в своего друга и союзника. Досуг, отдых, рекреация являются важными моментами в жизни человека, наряду с производственной деятельностью. Для всех людей, а особенно пожилых и инвалидов, данный вид досуга имеет огромное значение. Его формы, виды и качество определяют успешность реабилитационных и адаптационных процессов в обществе. Туризм самое лучшее средство рекреации и реабилитации для людей, у которых есть проблемы со здоровьем, так как его функции соответствуют реабилитационным задачам, включают различные механизмы адаптации и самоадаптации, при условии активного участия в процессе самого реабилитанта. Туризм хоть и рекреационный (восстановительный), но всегда стоит помнить о технике безопасности. Говоря о безопасности человека, мы предполагаем, что она достигается уклонением или защитой от угроз. При этом нужно оговориться, что абсолютной безопасности в природе не существует, так как всегда остается хоть незначительный, но все же вероятный риск. Итак, разновидности

Конный туризм – экологический. Ведь, во-первых, не используется никакой транспорт, который несёт вред окружающей среде, и, во-вторых, путешествие происходит на свежем воздухе, что благоприятно влияет на

здоровье (если только нет никаких противопоказаний). Это вид активного отдыха и спортивного туризма с использованием животных (лошадей, пони, ослов, верблюдов, собак, оленей, слонов и т. п.) верхом или в упряжи в качестве средства передвижения.

Маршруты по времени могут быть от одного часа до нескольких дней. От одного часа до одного дня с возвращением называются конно-полевыми выездами. От четырёх дней называются походами.

Походы могут проводиться с сопровождением, когда вещи и питание доставляется отдельно от основной группы так и без него. Поход на лошади, удовлетворяющий спортивным правилам называется спортивным.

Выезды (конные прогулки, поездки в лес и/или поле) – конные, чаще верховые, поездки за пределы конюшни от 1 часа до 4 дней. Возможны однодневные походы с возвращением на конюшню/конную базу.

Верховой поход с сопровождением – маршрут, предполагает, что участники едут по маршруту верхом, а снаряжение и продукты перевозятся отдельно посредством дополнительных вьючных или упряжных лошадей, а также с использованием автотранспортных средств.

Упряжной поход – маршрут, при котором туристы, снаряжение и провиант находятся в телеге, экипаже, кибитке и т.п. без использования верховых лошадей.

Конным туризмом так же могут назвать походы на пони, верблюдах, ослах, оленях, яках, слонах и других видах животных. Большинство маршрутов рассчитываются на людей, не имеющих какой-либо предварительной тренировки в верховой езде. Опытные инструкторы проводят на турбазах необходимую подготовку по специальным разработанным программам. Пройдя обучение, турист получает навыки по уходу за лошастью, обучается седлать и запрягать её, а также управлять ею.

Обычно туристы живут в полевых условиях, где обслуживают сами себя, все это дополняется ночевками в палатках, дымом и песнями у костра, походной пищей и прекрасным ландшафтом.

Пешеходный туризм он наиболее популярен, что вполне понятно: турист-пешеходник, практически, не зависит от других средств передвижения, таких, как байдарки, плоты, лыжи, велосипеды. Трекинг – разновидность пешеходного туризма, означает передвижение или переход по горной, пересеченной местности. Как правило, это восстановительный, а не спортивный туризм, если он не часть альпинистского мероприятия по восхождению на гору.

Водный туризм – один из видов спортивного туризма, который заключается в преодолении маршрута по водной поверхности. Различают несколько видов: сплав по рекам, рафтинг, морской каякинг, парусный туризм. Чтобы заниматься водным туризмом используются спортивные суда каркасной, каркасно-надувной, надувной конструкции. Наиболее распространенным в мире судном для коммерческого сплава является рафт. Рафты также используются в спортивных соревнованиях, таких как «Чуя Ралли», «Интерралли Белая» и т.д. *Катамараны* – двухкорпусные судна; корпуса судна соединяются сверху рамой: сплавные катамараны, используемые для сплава по рекам. Наибольшее распространение катамаран получил в странах СНГ, на западе практически не используется.

Парусные катамараны – для совершения путешествий под парусом (в том числе морского и океанского класса).

Байдарки и каяки – маломерные лёгкие беспалубные судна, приводимые в движение, главным образом, мускульной силой человека. Каяк делится на множество разновидностей, главные из которых: водопадный и для игрового сплава.

Плоты – суда самых разнообразных конструкций, рассчитанные на движение главным образом с потоком воды, с маленькой собственной скоростью *деревянные* плоты (из брёвен);

Честеры – разновидность плота, отличающаяся способом гребли и посадки гребцов: гребцы сидят лицом друг к другу на гондолах, расположенных поперёк хода судна; *надувные* (рафт).

Горный туризм – передвижение группы людей с помощью физической силы по назначенному маршруту, проведенному в горной местности в условиях высокогорья. Целью горного туриста – прохождение перевалов определенной категории сложности, в том числе и восхождения на вершины. Особенностью горных походов является то, что многие группы не просто восходят на вершины, а поднимаются на вершину с одной стороны, а спускаются с другой. Часто восхождения проходят в альпийском стиле, в том числе и на вершины высотой 7000 м и более. В альпинизме это так же практикуется, но не так распространено. Горный туризм очень полезен тем что: в походной ситуации люди раскрываются, становятся раскрытыми и общительными. Тем самым можно завести много интересных знакомств и найти новых друзей, в походах сформировывается стрессоустойчивость и сила воли; благодаря подъемам в горы можно окрепнуть не только морально, но и физически, развить навыки жизни на природе. Поднимаясь в горы, вам дается шикарная возможность наблюдать красоту, которую нельзя увидеть на экране телевизора или ноутбука. Почувствовать дикий адреналин, побыть на высоте птичьего полета, испытать свободу и легкость все это можно ощутить, побывав на вершине горы.

Наконец, рекреационный туризм – это передвижение людей в свободное время с целью отдыха, необходимого для восстановления физических и моральных сил человека. Во многих странах мира этот вид туризма очень распространен. Для развития этого вида нужны рекреационные ресурсы. Они составляют важную часть природного потенциала региона. Кроме этого, их роль в формировании и развитии современного туризма в регионе постоянно повышается, особенно с эколого-географической точки зрения. Рекреационный туризм можно условно разделить на несколько типов:

1. туристско-оздоровительный тип;

2. познавательно-туристский тип

Для первого типа это – климатические факторы, которые в сочетании с источниками минеральных вод и лечебными грязями создают благоприятные условия для формирования курортного комплекса. Для второго – добавляются историко-культурные возможности. Также сюда входят прогулки по берегу моря, спортивные игры на берегу, активное плавание, гребля и другие виды водного спорта. Несмотря на отмеченное многообразие и комплексность рекреации, можно выделить два основных ее вида, по-разному зависящих от климатических условий. Рекреационные мероприятия первого вида можно назвать пассивными. К ним причисляются солнечные и воздушные ванны в покое. Осуществляются они обычно в условиях пляжа. Люди при этом обнажены. Этот вид рекреации имеет жесткие требования к погоде. Второй вид – активная рекреация: прогулки, спортивные игры и т.д.

В 2016 году был произведен опрос, в котором участвовало более 100 тысяч жителей разных возрастов (от 15 до 60 лет) города Казани.

Вот основные вопросы, которые были в анкете:

1. Вы знаете, что такое спортивный туризм?
2. Как вы относитесь к этому виду спорта?
3. Вы когда-нибудь занимались этим видом спорта?
4. А хотели бы им заняться, если бы была возможность?
5. Как вы считаете можно ли заниматься спортивным туризмом с целью рекреации после 50?
6. Нужно ли развивать туризм как рекреационную направленность у нас в городе?
7. Есть ли у нас ресурсы для этого?
8. Как вы думаете туризм столь же затратен, как например хоккей?
9. Может ли спортивный туризм стать таким же популярным как волейбол, футбол, баскетбол?
10. Вы бы отдали своего ребенка в спортивный туризм?

11. На ваш взгляд нужно ли создавать детские лагеря конкретно с туристическим уклоном?

12. Актуально ли пропагандировать спортивный туризм как рекреационную направленность или лучше с профессиональной стороны?

Выводы данного исследования таковы:

1) только 3,8 % людей опрошенных имеют представление, что такое спортивный туризм;

2) 5,2 % отнеслись положительно, что касается остальных, ответ был таков «мне все равно»;

3) 3,6 % тот достаточно немаленький процент, который хоть раз в жизни попробовал себя в туризме;

4) 5,5 % людей хотели бы попробовать себя в спортивном туризме, у остальных же нет либо времени, либо желания;

5) 5,8 % ответили «да», а 2,2 % ответили «нет» (по причине болезней и лени);

6) 5,5 % положительно отнеслись к тому, что нужно развивать спортивный туризм в городе;

7) 4,5 % ответили, что ресурсов достаточно, остальные 3,5 % были с эти не согласны;

8) 7,8 % ответили, что туризм менее дорогой вид спорта, чем хоккей, а остальные 0,2 воздержались;

9) 4,2 % ответили – «да», «может быть», и 3,7 % ответили – «нет»;

10) 6,5 ответили положительно, остальные 1,5 % воздержались;

11) 6,8 % положительно отреагировали, 1,2 % воздержались;

12) Тенденция пропаганды отличная, достигла 8 %.

Итак, на основе проведённого анализа мы можем сделать вывод, человек – это не машина, которая все время находится в рабочем состоянии, существо живое, которое обязательно нуждается в отдыхе! Одним из восстановительных видов как раз является – ТУРИЗМ. Он очень актуален, активно развивается,

потребность в нем есть, так как он поможет не только восстановиться морально и физически, а получить огромное количество позитивных эмоций и увидеть всю красоту природы.

Литература:

1. Квартально В.А. Туризм: учебник / В.А. Квартальнов. – М.: Финансы и статистика, 2002. 320 с.
2. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник/ Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. 364 с.

Ж.А. Арушанян

Армавирский государственный педагогический университет

Армавир, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОБРАЗОВАНИИ: ПРОБЛЕМЫ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

На сегодняшний день охрана здоровья студенческой молодежи считается одной из важнейших задач общества. Ведь студенты – это социально-экономический, интеллектуальный, творческий потенциал страны [2]. Подготовка высококвалифицированных специалистов в высших учебных заведениях в условиях постиндустриального периода развития государства является одной из важнейших предпосылок успешного решения задач экономического, культурного и социального развития общества. Количество и профессиональный состав кадров, уровень их теоретической и практической подготовки определяется объективными закономерностями общественного развития, а условия обучения – конкретными достижениями науки, техники, общественного производства и культуры, перспективными тенденциями развития современного общества. Успешное решение данной проблемы во многом зависит от состояния здоровья и работоспособности студенческой молодежи.

Исходя из научных данных, в последнее время, наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи. При этом наше общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь – в профессиональной деятельности. Особенно остро интенсивная умственная работа отражается на состоянии нервной системы и на протекании психических процессов. Большая нагрузка проявляется преимущественно в таких психических процессах, как внимание, восприятие, мышление, анализ, память, эмоции. Для нормального проявления своих функций мозг должен иметь высокий уровень стабильности кровообращения. Однако, многие факторы, сопутствующие умственной деятельности студентов, снижают эффективность кровообращения в головном мозге, ухудшают его кровоснабжение. К ним относятся: длительное пребывание в положении сидя за столом, нервно-психическое напряжение, отрицательные эмоции, напряженная работа в условиях дефицита времени, высокая ответственность за результаты усвоения знаний и др.

Длительная напряженная умственная работа снижает также возможности организма к ее качественному продолжению, наступает утомление, усталость. Степень развития утомления можно определить по некоторым внешним признакам. Но может быть и такое состояние общего утомления, при котором, например, ни занятия математикой, ни чтение литературы, ни простой разговор оказываются не по силам – только безудержно хочется спать. В таких условиях повышение умственной работоспособности за счет функционального перенапряжения может вызвать неблагоприятные последствия [1]. При систематическом перенапряжении нервной системы возникает переутомление, для которого характерны чувство усталости до начала работы, отсутствие интереса к ней, апатия,

повышенная раздражительность, снижение аппетита, головокружение и головная боль.

В доказательство тому, что учебный процесс влияет на здоровье учащихся, нами, студентами первого курса социально-психологического факультета Армавирского государственного педагогического университета, были проведены исследования по определению состояния здоровья студентов нашего факультета. В ходе исследования мы провели анкетирование, по результатам которого выяснилось, что всего 20 % обучающихся занимаются спортом, около 50 % не соблюдают режим дня и питания. А у 65 % студентов с начала учебного года значительно ухудшилось зрение, появились регулярные боли в спине, многие студенты также жаловались на плохое самочувствие, недосыпание, вялость, усталость и низкую работоспособность.

Мы произвели проверку уровня зрения среди случайно выбранных студентов социально-психологического факультета и выявили следующее: у 50 % испытуемых наблюдается пониженная острота зрения, у 16,7 % студентов показатель остроты зрения в норме, а у 30 % обучающихся, принимавших участие в эксперименте острота зрения повышенная. По результатам проведенного эксперимента выяснилось, что учебный процесс достаточно сильно сказывается на уровне зрения студентов. Следовательно, необходимо соблюдать меры по охране состояния здоровья зрительного аппарата. Для этого нужны перерывы во время длительной письменной работы либо работы за компьютером, полезно делать массаж глаз и так называемую зарядку для глаз, что поможет снизить риск ухудшения зрения студента, что очень важно для учебы и здоровья.

Также мы провели эксперимент и по определению уровня работоспособности студентов. В Эксперименте приняли участие студенты социально-психологического факультета АГПУ. Задание: определить физическую работоспособность с помощью теста Мартинэ. Методика

проведения задания: После 30 мин. отдыха у обследуемого подсчитывается пульс за 15 сек., и определяется частота сердечных сокращений за одну минуту ($ЧСС_{исх.}$). Первая нагрузка проводится в темпе 16 восхождений на ступеньку соответствующей высоты: 40 см для мужчин и 30 см для женщин. Продолжительность нагрузки 5 минут. Восхождение на ступеньку проводится под метроном, установленный на частоту 64 уд/мин. В этом случае каждое движение соответствует одному удару метронома. Сразу же после нагрузки (обследуемый стоит на полу двумя ногами) подсчитывается пульс за 15 сек и по нему частота сердечных сокращений за минуту в конце первой нагрузки ($ЧСС_1$). После первой нагрузки обследуемый студент отдыхает сидя 3 мин. Вторая нагрузка проводится в темпе 25 восхождений в минуту на ту же ступеньку, (метроном устанавливается на частоту 100 уд/мин). Продолжительность нагрузки 5 мин. Сразу же после второй нагрузки подсчитывается пульс за 15 секунд и определяется частота сердечных сокращений в конце второй нагрузки ($ЧСС_2$). Таким образом, вся функциональная проба занимает 15 мин. После этого рассчитывается величина прироста пульса испытуемых (в %) по методу Мартинэ после нагрузки к их исходным показателям. Далее оценивается физическая работоспособность по полученным данным из пропорции:

$$ЧСС_{исх.} = \text{уд./мин.} - 100 \% \quad X = ЧСС_2 \times 100 / ЧСС_{исх.}$$

$$ЧСС_2 = \text{уд./мин.} - X \% \quad X = \text{_____} \%$$

По результатам проведения данного эксперимента выяснилось, что прогноз крайне неблагоприятный у 75 % испытуемых (прирост пульса 80-100 %) И только у 25 % обучающихся работоспособность в норме (прирост пульса 50-55 %). Так, у большинства участвовавших в исследовании студентов работоспособность очень низкая. Для того, чтобы убедиться в этом, предоставим показатели, по которым определяется уровень работоспособности – динамика пульса:

- менее 25 % - отличная работоспособность;

- 25-50 % - хорошая работоспособность;
- 50-75 % - удовлетворительная работоспособность;
- более 75 % - низкая работоспособность.

Это говорит о том, что физическое развитие студентов очень слабое, необходимо повышать уровень работоспособности и физической подготовки студентов, так как результаты исследований указывают на низкий уровень здоровья молодежи. Судя по полученным результатам, было проведено анкетирование, для того, чтобы определить, почему студенты уделяют мало времени на занятие спортом. Оказалось, что при возможностях бесплатного предоставления спортивных секций ВУЗом, студент значительную часть своего времени тратит на учебу, а оставшееся время – на домашние дела. Также небольшой процент опрошенных не занимается спортом, потому что нет желания.

Таким образом, разработка и реализация содержания и методов физического воспитания, ориентированных на приоритет здорового образа жизни, является важным шагом в решении основной проблемы физического воспитания: сохранения, укрепления и совершенствования функционального аспекта здоровья, включающего в себя физиологический, психологический и социальный компоненты. Физическая культура и спорт необходимы для социального становления молодого человека в современном обществе, являясь важным средством его всестороннего развития. Поэтому физическая культура в структуре образовательной и профессиональной подготовки будущих бакалавров и специалистов выступает не только в роли учебной гуманитарной дисциплины, но и как средство направленного развития целостной личности.[1]

Кроме этого, всем известно, что студенты – это категория людей, больше всего подверженных ежедневному стрессу. Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение. В основном у

студентов стресс развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре и, как правило, стресс в период сессии.

Эмоциональное напряжение у студентов начинается за 3-4 дня до начала сессии и сохраняется на всем ее протяжении даже в самые спокойные дни.[3] Наличие эмоционального напряжения и в межэкзаменационные дни – свидетельство того, что экзаменационная сессия сопровождается непрерывным, хроническим стрессом. Последствием такого стресса может являться невроз, т.е. функциональное заболевание нервной системы. Тогда страдает, в первую очередь, нервная система, ее ресурсы истощаются. При этом период обучения оказывает значительное влияние на формирование личности.

Но существует множество методов борьбы со стрессом, к которым может прибегнуть студент-первокурсник:

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

2. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

3. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

4. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

5. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

6. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

7. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

8. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т.д.).

Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

Таким образом, в результате нашего исследования нами доказано, что динамика учебного процесса оказывает явное влияние на организм студента. Неравномерность распределения нагрузок во время экзаменационной сессии является своего рода испытанием организма студентов. Происходит снижение функциональной устойчивости к физическим и психоэмоциональным нагрузкам, возрастает негативное влияние гиподинамики, нарушение режимов труда и отдыха, сна и питания, возникает состояние общего утомления, переходящее в переутомление. Позитивный характер изменений умственной работоспособности достигается во многом при использовании средств физической культуры. Эффективность внедрения физических пауз заключается в том, что с помощью физических упражнений можно повысить работоспособность студента, снизить его утомляемость и предотвратить появление заболеваний, развивающихся на фоне переутомления. Поэтому, студенту для того, чтобы быть здоровым, нужно как можно чаще заниматься спортом, также очень полезны смена видов деятельности, правильное питание, прогулки на свежем воздухе и здоровый, крепкий, полноценный сон.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 1999. 128 с.
2. Селевко П.К. Современные образовательные технологии: учебное пособие / П.К. Селевко. – М.: Народное образование, 1998. 134 с.
3. Бодров В.А. Психологический стресс: развитие и преодоление / В.А. Бодров. – М.: ПЕР СЭ, 2006. 528 с.

Б.В. Ашастин, к.п.н., доцент

Г.В. Степин, студент 5 курса

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия.

ОЛИМПИЙСКОЕ ДВИЖЕНИЕ ИНВАЛИДОВ

Основателем Паралимпийского движения считается врач, выдающийся нейрохирург Людвиг Гуттман (1899-1980г.г.), который в 1944 году в Сток-Мандевильском (Британия) реабилитационном центре для инвалидов разработал спортивную программу, как обязательную часть комплексного лечения инвалидов с повреждениями опорно-двигательного аппарата. Гуттман был решительным сторонником использования спорта для улучшения качества жизни инвалидов.

В 1948 году впервые были проведены Сток-Мандевильские игры колясочников, по времени проведения совпавшие с Олимпийскими играми в Лондоне и ставшие прототипом Паралимпийских игр. В последующие годы увеличилось не только количество участников, но и количество видов спорта. Идея проведения соревнований среди инвалидов была поддержана международной общественностью. Британские Сток-Мандевильские игры проводились ежегодно, а с 1952 года получили статус международных. Игры стали ярким международным спортивным праздником.

Отсутствие руководящего органа, который бы координировал и определял направления развития соревнований инвалидов, привело к созданию Международной федерации Сток-Мендевилльских игр. Постепенно мир убеждается в том, что спорт не является прерогативой здоровых людей. МОК установил тесные взаимоотношения с Международной федерацией игр и стал оказывать организационную и методическую поддержку в воплощении олимпийских идеалов гуманизма в спортивное движение инвалидов. В нормативных документах Международного Паралимпийского комитета (IPS)

декларируется сотрудничество с Международным олимпийским комитетом, который дает официальное разрешение на термин «олимпиада», применение флагов МОК, проведение Паралимпийских игр на тех же спортивных объектах, на которых проводились Олимпийские игры. Официальный флаг – полотнище белого цвета с расположенными в центре тремя полусферами красного, зеленого и синего цветов, отражающими Паралимпийский девиз – «Разум, сила, дух».

В целях упорядочивания Игр инвалидов они стали подразделяться на:

1. Паралимпийские – среди спортсменов с нарушениями опорно-двигательного аппарата и зрения;
2. Дефлимпийские – среди спортсменов с нарушением слуха;
3. Специальные олимпиады – среди спортсменов с задержкой умственного развития.

Кроме того игры стали подразделяться на Летние и на Зимние игры. В каждой игре определены виды спорта.

Летние виды спорта:

Академическая гребля; баскетбол на колясках, бочче, велосипедный спорт, волейбол сидя, выездка, голбол, гребля на байдарках, дзюдо, легкая атлетика, настольный теннис, паратриатлон, парусный спорт, плавание, пулевая стрельба, регби на колясках, стрельба из лука, теннис на колясках, тяжелая атлетика, фехтование на колясках, футбол 5х5, футбол 7х7.

Участие российских спортсменов в летних Паралимпийских играх

1996 год Атланта (США)

Золото – 9, серебро – 7, бронза – 11; общекомандное место – 16

Количество спортсменов из России – 70

2000 год Сидней (Австралия)

Золото – 12, серебро – 11, бронза – 12; общекомандное место – 14

Количество спортсменов из России – 89

2004 год Афины (Греция)

Золото – 16, серебро – 8. бронза – 17; общекомандное место – 11

Количество спортсменов из России – 84

2008 год Пекин (Китай)

Золото – 18, серебро – 23, бронза – 22; место – 8

Количество спортсменов из России – 145

2012 год Лондон (Великобритания)

Золото – 36, серебро – 38, бронза – 28; общекомандное место – 2

Количество спортсменов из России – 162

Хронология летних Паралимпийских игр

Год	Место проведения	Кол-во участников	Кол-во стран
1960	Рим, Италия	400	23
1964	Токио, Япония	390	22
1968	Тель-Авив, Израиль	750	29
1972	Гейдельберг, Германия	1004	44
1976	Торонто, Канада	1657	42
1980	Арнем, Нидерланды	2500	42
1984	Сток-Мондевилль, Великобритания	1100	45
	Нью-Йорк, США	1780	41
1988	Сеул, Южная Корея	3053	61
1992	Барселона, Испания	3020	82
1996	Атланта, США	3195	103
2000	Сидней, Австралия	3843	127
2004	Афины, Греция	3969	144
2008	Пекин, Китай	4200	148
2012	Лондон, Великобритания	4200	166

Зимние Паралимпийские игры

Зимние виды спорта

Горные лыжи (включает слалом, гигантский слалом, суперкомбинацию, скоростной спуск, парасноуборд), кёрлинг на колясках, лыжные гонки, биатлон, следж-хоккей.

Зимние виды спорта для инвалидов начали развиваться после Второй мировой войны. Одним из основоположников зимнего спорта для инвалидов считается австриец Зеп Звикнагель, перенесший операцию по ампутации нижних конечностей. Первые соревнования по лыжному спорту среди инвалидов прошли в Австрии в феврале 1948 года. Со временем совершенствовалось спортивное оборудование для инвалидов.

Первые зимние Паралимпийские игры проводились в 1976 году. В программу были включены соревнования по горнолыжному спорту, лыжным гонкам, в качестве показательного вида была представлена гонка на санях.

Участие российских спортсменов в зимних Паралимпийских играх

1994 год Лиллехаммер (Норвегия)

Золото – 10, серебро – 12, бронза – 8; Общекомандное место – 3

Количество спортсменов из России – 16

1998 год Нагано (Япония)

Золото – 12, серебро – 10, бронза – 9; Общекомандное место – 5

Количество спортсменов из России – 35

2002 год Солт-Лейк Сити (США)

Золото – 7, серебро – 9, бронза – 5; общекомандное место – 5

количество спортсменов из России – 25

2006 год Турин (Италия)

Золото – 13, серебро – 13, бронза – 7; общекомандное место – 1

Количество спортсменов из России – 29

2010 год Ванкувер (Канада)

Золото – 12, серебро – 16, бронза – 10; общекомандное место – 2

Количество спортсменов из России – 31

2014 год Сочи (Россия)

Золото – 34, серебро – 19, бронза – 17; общекомандное место – 1

Количество спортсменов из России – 67

Хронология зимних Паралимпийских игр

Год	Место проведения	Кол-во участников	Кол-во стран
1976	Орнсколдсвик, Швеция	Более 250	14
1980	Гейло, Норвегия	Более 350	18
1984	Инсбрук, Австрия	Более 350	22
1988	Инсбрук, Австрия	397	22
1992	Тигнес и Альбервиль, Франция	475	24
1994	Лиллехаммер, Норвегия	1000	31
1998	Нагано, Япония	571	32
2002	Солт-Лейк Сити	580	36
2006	Турин, Италия	486	39
2010	Ванкувер, Канада	650	40
2014	Сочи	610	45

В целях дальнейшей организации Паралимпийского движения, 21 сентября 1989 года в Дюссельдорфе был создан Международный Паралимпийский комитет (IPS). В его состав вошли шесть Международных спортивных организаций инвалидного спорта. Одновременно с созданием Международного Паралимпийского комитета была достигнута договоренность с МОК о частичном финансировании его мероприятий, кроме того, оказывать финансовую помощь отдельным Национальным Паралимпийским комитетам. Начиная с 1988 года, для проведения летних Паралимпийских игр использовались те же объекты, на которых проходили олимпийские соревнования.

В 2001 году Международный олимпийский комитет и Международный Паралимпийский комитет подписали соглашение, по которому Паралимпийские игры должны проходить в тот же год, в той же стране и использовать те же объекты, что и Олимпийские игры.

Со временем программа Паралимпийских игр расширялась за счет включения новых видов спорта, увеличением комплектов разыгрываемых медалей и количеством спортсменов, участвующих в играх.

Таким образом, основатель Паралимпийского движения Людвиг Гуттман, используя свои методики реабилитации, помог многим инвалидам вернуться к нормальной жизнедеятельности после тяжелейших травм и ранений. Важное место в этих методиках отводится спорту, который помогает инвалидам избавиться от комплекса неполноценности. Для человека с ограниченными физическими возможностями спортивная карьера (а высшее ее достижение – участие в Паралимпийских играх) – один из немногих шансов доказать себе, что ты успешен и дееспособен.

Литература:

1. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта – Киев.: Олимпийская литература, 2004. 2 том. 552 с.
2. Матвеев С., Брискин Ю., Голод Д. Паралимпийские игры: от Рима до Солт-Лейк-Сити – М.: Наука в олимпийском спорте, 2002, С. 17-24.
3. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт – Киев,: Олимпийская литература, 1994. 1 том. 472 с.

Н.А. Бабин

П.Ф. Сапова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ОБЩЕМУ ЗАКАЛИВАНИЮ ОРГАНИЗМА

Актуальность. Уровень здоровья современных студентов имеет тенденцию к ежегодному снижению. Так, например, исследование состояния здоровья учащейся молодежи г. Екатеринбург за период 2013-2015 гг. показало тенденцию роста заболеваемости, так на 1000 студентов в 2013 г. приходилось 406 случаев, то в 2015 г. – 478. Анализ разновидности заболеваний показал, что наиболее частыми заболеваниями

у современных студентов являются простудные, заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной системы, желудочно-кишечного тракта. На наш взгляд, интенсивный учебный труд и возможно не соблюдение основ здорового образа жизни учащейся молодежью может привести к отклонению в состоянии здоровья, снижению иммунитета.

Мощным средством профилактики различных заболеваний является закаливание организма. В механизме закаливания лежит общий адаптационный синдром, благодаря которому человек получает возможность жить в более неблагоприятных климатических и природных условиях [1, 2]. Повышается устойчивость к заболеваниям. Закаливание благоприятно действует на весь организм: повышают тонус нервной системы, улучшают кровообращение и обмен веществ, а при облучении поверхности тела в организме возникает ряд фотохимических реакций, влекущих за собой сложные физико-химические превращения в тканях и органах (эти реакции обуславливают благоприятное действие на весь организм, повышая его устойчивость) [1, 2].

Закаливание организма, как один из элементов здорового образа жизни, позволяет студентам сохранять и укреплять функциональное состояние организма, что прямым образом влияет на их активную жизнедеятельность. Велико значение теоретических знаний и практических умений, при освоении какого-либо вида деятельности [1]. В данном случае, речь идет о компетенциях студентов в области физической культуры, которые позволяют им сохранить и укрепить собственное здоровье, повысить работоспособность и качество собственного учебного процесса.

Цель исследования. Изучение отношения студентов к общему закаливанию организма.

Задачи исследования: выяснить, осведомленность студентов о роли закаливания; определить какие методы закаливания они знают, выяснить какие методы студенты используют при закаливании организма.

Методика и организация исследования. Методика опроса была составлена нами согласно цели и задачам исследования. В анкетировании приняли участие 50 студентов (девушки и юноши в возрасте 19-20 лет) 3 курса, Уральского государственного университета путей сообщения

Анализ состояния здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения продемонстрировал, что 28 % молодежи имеют заболевания органов дыхания, среди которых присутствует астма, множество простудных и воспалительных заболеваний. Обращает на себя внимание то, что студенты (32 %) достаточно часто жалуются на головную боль, усталость, раздражительность, снижение работоспособности, депрессию. Данные симптомы указывают на возможный сбой в функционировании вегетативной нервной системы. Все эти функциональные отклонения в состоянии здоровья студентов указывают на существующие факторы риска, существующие в их учебной деятельности, которые необходимо снижать или избегать.

Анализ анкетирования

Проведенный опрос показал, не все студенты (82 %) знают, что такое закаливание, при этом, только 52 % знакомы с методами закаливания. Интересно, что респонденты относят к закаливанию только холодовые процедуры, исключая воздействие жарой и паром, относя их только к гигиеническим процедурам. Не все респонденты могли перечислить методы закаливания, были названы самые простые, такие как прохладный душ, обтирание. Неоднозначный ответ был получен на купание в проруби, только 18 % согласились с положительным воздействием данной процедуры, остальные посчитали ее опасной. Кроме того, все студенты считают нельзя проводить закаливающие процедуры во время болезни,

потому что это увеличивает риск возможных осложнений в состоянии здоровья.

Исследование показало, что все-таки определенное число студентов (23 %) применяют методы закаливания, но ни имеют четких методик и регулярности. Большое количество студентов (97 %) закалывают свой организм только в летний период, купаясь в водоеме и загорая на солнце. Несколько респондентов (12 %) привели примеры методов закалки своих знакомых, которые активно занимаются данным видом деятельности.

Все студенты считают, что закаливание организма является хорошей профилактикой от простудных заболеваний, так как данная процедура повышает защитные силы организма, которые прямым образом влияют на иммунную систему.

Интересно, что студенты имеют большое желание заниматься закаливанием, но при этом ссылаются на занятость, нехватку времени, порой условий. Зачастую им необходим кто-то, кто может организовать, повести за собой.

Выводы

Таким образом, проведенные исследования показали, что не все студенты имеют достаточно знаний в области оздоровительной физической культуры и в частности в вопросах закаливания. Но при этом они проявляют желание и интерес к методам закаливания. На наш взгляд, для повышения мотивации к данному виду деятельности, необходимы теоретические занятия.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учебное пособие / В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2000. 254 с.
2. Малахов Г.П. Закаливание и водолечение: [электронный ресурс]. URL: http://bookol.ru/domovodstvo_main/zdorove/146716/fulltext.htm. (Дата обращения: 24.03.2016).

Н.С. Байсерикова

учитель физической культуры высшей категории

средняя школа «Мамания»

с. Аксу, Казахстан

**СОВРЕМЕННЫЕ ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ПО ФИЗИЧЕСКОМУ
ВОСПИТАНИЮ ШКОЛЬНИКОВ**

Модернизация системы образования Республики Казахстан потребовала коренного преобразования в процессе обучения и воспитания. В настоящее время деятельность учителя физической культуры основывается на решении таких задач, как совершенствование личности, закрепление потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств. Ведущую роль в обеспечении эффективности образовательного процесса играет педагог, его профессионализм. Задача педагога – определить тот порог, за которым проверенные идеи, справедливые мысли, слова как бы оцениваются в глазах учеников и самые благие намерения встречают тогда апатию или даже противодействие.

Важнейшим признаком профессионализма учителя является его стиль общения между субъектами образовательного процесса. В организации делового общения учителя с учениками на уроке, в обеспечении его воспитательного воздействия нужна оптимальная мера. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Сегодня, в период интенсивного реформирования школы, характеризующийся изменением содержания образования, обновлением форм и методов организации обучения, возникает необходимость в пересмотре традиционных средств и методик преподавания физической культуры. Одним

из приоритетных направлений модернизации общего образования является введение инновационных технологий в преподавание физической культуры.

Под современными инновационными технологиями мы понимаем разработку и внедрение новых средств и технологий обучения для более эффективного удовлетворения новых или прежних потребностей учащихся.

В нашей школе использование инновационных подходов позволяет обеспечить устойчивое развитие школьников в формировании духовно богатой, физически здоровой, социально активной личности. Инновации являются существенным сдвигом в развитии образования и выражаются в тенденциях накопления и видоизменения разнообразных инициатив и нововведений в образовательном пространстве, которые в совокупности приводят к изменениям в содержании и качестве. Поэтому необходимость изменения ориентации традиционного обучения с передачи знаний, умений и навыков на целостное развитие ребенка без нанесения ущерба его здоровью, а также расширение функций образования направленных на всестороннее развитие здорового ребенка входе модернизации образования.

Информатизация системы образования – одно из приоритетных направлений модернизации образования. Богатейшие возможности для этого предоставляют современные информационные компьютерные технологии. Благодаря тому, что в Казахстане действует проект «Электронное образование в Республике Казахстан», у меня, как у учителя, есть всё необходимое для использования в своей работе ИКТ. Это позволяет в процессе обучения, как в урочной, так и внеурочной деятельности, широко применять цифровые образовательные и Интернет-ресурсы, а именно: подготовка рабочих программ, поурочных планов, дидактических материалов (тестовые задания), различных докладов, методических разработок – использование образовательных ресурсов на электронных носителях в качестве наглядных пособий, с их иллюстративными, анимационными возможностями.

Так, например, применение ИКТ с использованием межпредметных связей в процессе преподавания физической культуры помогает подготовить интересные уроки, а учащимся более полно и глубоко осмысливать изучаемый материал. На уроке теории в 5-9 классах по теме: «История развития физической культуры» прослеживается связь с рядом предметов. Цель этих уроков – создать общее представление о физическом воспитании, способствовать воспитанию чувства патриотизма. Так как урок спланирован с применением ИКТ, учащиеся могут увидеть всё, о чём я рассказываю.

Следующим видом использования ИКТ является применение передвижной интерактивной доски. Это позволяет облегчить процесс обучения технически сложных видов спорта, таких как баскетбол, волейбол, гимнастика. Работая с доской, можно разбив технический прием на слайды, показывать их со скоростью, необходимой для детального изучения и понимания в данном классе. С помощью маркера на доске во время показов слайдов можно прорисовать стрелками направления движения ног, рук, туловища. Возможен разбор ошибок. Такой метод обучения техники движений очень эффективен, нагляден и нравится учащимся.

Результатами использования интерактивной доски на уроках являются:

- абсолютная доступность восприятия учебного материала при любой физической подготовленности;
- заинтересованность учащихся в изучении базовых основ технических элементов.

Мыслительная деятельность школьников на занятиях физической культурой с использованием компьютера способствует быстрому усвоению теоретического материала, а получение знаний и двигательных навыков становится интенсивнее и многообразнее. Теоретический материал воспринимается лучше, когда идёт ещё и зрительное восприятие информации. Изучение того или иного двигательного действия, сопровождается рассказом о работе мышц, систем дыхания и кровообращения, о роли и значении

психических и биологических процессов в осуществлении конкретного действия. Здесь ученикам не обойтись без знаний, полученных на уроках биологии, химии.

Занимаясь по методике В.И. Спиридонова, мои учащиеся знают, что наряду с различными методами закаливания, сопротивляемость организма может повыситься с помощью массажа. Социально-оздоровительная технология XXI века включает в себя: гимнастику пробуждения, дыхательную гимнастику, пальчиковую гимнастику, звуковую гимнастику, игрогимнастику, логоритмику, биоэнергопластику, арт-терапию, ароматерапию, корригирующую гимнастику, гимнастику для глаз, адаптивную физкультуру. В этом направлении работаем по линии Малой Академии Науки /МАН/ Республики Казахстан. Наша главная задача – привлечь каждого ученика к исследованию своего организма, к пониманию потенциала, заложенного в нем. Однако уровень эмоционально-волевой сферы оказался ниже среднего в обеих группах. Следовательно, выявилась приоритетное направление по формированию таких качеств личности ребенка, которые обеспечивают стабильность его эмоциональной сферы.

Для достижения поставленных целей использовались следующие технологии: здоровьесберегающая; коррекционная.

Для этого использовались следующие методики: игры-драматизации с медитацией; релаксационные комплексы; восточная гимнастика Раевской А.В.; сеансы самооздоровления «Айкуне»; лечебно-оздоровительные игры по методике Пилатес.

В настоящее время вся учительская документация разработана в электронном виде. А именно, документация учителя-предметника, документация по физкультурно-оздоровительной и спортивной работе. Ежедневно выхожу в «Электронное образование в Республике Казахстан», для объяснения учебного материала на уроках активно применяются разработки из сообществ, но больше внимания уделяется созданию собственных презентаций.

По нашему мнению, использование Интернет-ресурсов повышает уровень проведения занятий, качество знаний учащихся и их мотивацию к обучению.

Таким образом, используя на уроке информационные технологии можно добиться повышения интереса к предмету и развитие творческого мышления. Следует сказать, что при соблюдении необходимых условий их применение оказывает существенную поддержку и выводит обучение на качественно новый уровень обучения.

Заключение. Нововведения, или инновации, характерны для любой профессиональной деятельности человека, и поэтому они становятся предметом изучения, анализа и внедрения. Инновации возникают в результате научных исследований, анализа и обобщения передового педагогического опыта.

Инновации в системе физического воспитания учащихся является функциональной необходимостью педагогов образовательных учреждений.

Учитель должен мыслить позитивно, значит позитивно влиять на свой окружающий мир, стремиться к ценностям, к гармонии, к соответствию в себе. Задача учителя научить детей учиться, жить в мире по законам этики, природы, творчества и культуры.

Е. Ю. Баньковская

(науч. руководитель **В.Е. Подлиских** к.б.н.)

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Беларусь

ОЦЕНКА ТЕХНИЧЕСКОЙ СЛОЖНОСТИ ПЕШЕХОДНЫХ ПОХОДОВ ПО ЛЕСНЫМ БОЛОТНЫМ ПРИРОДНЫМ КОМПЛЕКСАМ РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ

Спортивные туристские походы, отличаются от иных походов, прежде всего тем, что проводятся по маршрутам, имеющим установленную категорию

сложности. Точная оценка категории сложности (к.с.) похода – это основа безопасности туристского путешествия, роста спортивного мастерства туристов и обязательное нормативное требование для проведения соревнований в виде спорта «Туризм спортивный», присвоения спортивных разрядов и званий.

Главным показателем, определяющим к.с. похода, является техническая сложность (ТС) маршрута – количество и категория трудности включенных в маршрут классифицированных препятствий и участков. Методология и методика планирования и оценки ТС постоянно совершенствуется вместе с развитием спортивного туризма в направлении специализации процедуры оценки в отдельных видах туризма – пешеходном, лыжном, водном, велосипедном и иных.

Используемые в настоящее время методики классифицирования пешеходных маршрутов достаточно объективно позволяют оценивать уровень ТС маршрутов по горной местности, где определяющими локальными препятствиями (ЛПП) являются элементы горного рельефа (перевалы, участки траверсов хребтов, переправы через реки и ручьи и пр.). В том числе, поэтому подавляющее большинство пешеходных походов, начиная с 3-й категории сложности, проводят в горных районах.

Туристско-спортивный потенциал равнинной территории Республики Беларусь позволяет планировать маршруты 1-й категории сложности и, в некоторых подрайонах (например, в Белорусском Полесье), маршруты 2-й категории сложности [1]. При этом весьма важно определить ясные критерии, по которым можно различать уровень ТС многодневного оздоровительного похода, похода 1-й и 2-й к.с. Уровень ТС спортивных маршрутов по лесоболотным природным комплексам Беларуси определяется в основном протяженными, а не локальными препятствиями, в связи с чем, интересно было изучить насколько применимы для них опубликованные методики оценки ТС.

Цель работы – обосновать методические подходы к планированию и оценке уровня технической сложности пешеходных маршрутов по лесоболотным природным комплексам Республики Беларусь.

В рамках выполнения исследований был проведен анализ ТС ряда характерных для Беларуси учебно-спортивных пешеходных маршрутов по заболоченным территориям Верхненеманской низины (Налибокская Пуща) и Припятского Полесья, применявшихся для интегральной подготовки инструкторов-методистов по туризму в Белорусском государственном университете физической культуры в период с 2005 по 2015 гг. Для определения ТС маршрутов использовали методические рекомендации А.В. Затонского, В.И. Самборского [4] и В.А. Прыткова [5]. Обе методики определяют к.с. похода по количественным параметрам (протяженность маршрута и продолжительность похода), уровню ТС (балльная оценка локальных (ЛП) и протяженных препятствий (ПП)), климатогеографическим особенностям района похода и уровню автономности группы на маршруте (табл. 1).

Таблица 1

Определение категории сложности пешеходного похода по территории
Верхненеманской низины, Республика Беларусь

Показатель маршрута	Требуемые параметры		Реальные параметры
	1-я КС	2-я КС	
Методика А.В.Затонского, В.И.Самборского [4]			
Продолжительность маршрута	6	8	6
Протяженность маршрута, км (не менее)	120	140	131
Эквивалентная протяженность маршрута с учетом перепада высот, км (не менее)	130	170	131
Минимально допустимое количество баллов за локальные препятствия (не менее)	10	50	3
Минимально допустимое количество баллов за протяженные препятствия (не менее)	40	100	140
Общее количество баллов, набранных маршрутом (КС), (не менее)	70	200	96
Методика В.А.Прыткова [5]			
Продолжительность маршрута	6	8	6
Протяженность маршрута, км (не менее)	100	120	131
Категория трудности учитываемых (зачетных) ЛП и ПП, не ниже	н/к	н/к	н/к
Суммарное количество ЛП, идущих в зачет (не менее)	2	3	1
В том числе определяющих ЛП (не менее)	2х н/к	2х1А	1 н/к
Общее количество баллов, набранных маршрутом (КС), (не менее)	5	22	4,5

Примечания: н/к, 1А, 1Б – принятые в туристской практике градации категорий трудности препятствий маршрута; КС – категория сложности

Расчет по методике А.В. Затонского, В.И. Самборского однозначно свидетельствует, что представленный в качестве примера поход, очевидно, отличается от оздоровительного многодневного (на маршруте есть оцениваемые классифицированные препятствия) и соответствует 1-й к.с.

Маршрут по Верхненеманской низине (по Налибокской Пуще) не имеет, с точки зрения требований методики, необходимого количества ЛП (соответствующая оценка 3 балла, вместо минимальных 10), однако сложность ПП значительно превышает минимально-допустимую для похода 1-й к.с. Более того в методике отмечается, что «в районах, где отсутствуют ЛП, необходимые для данной категории, допускается набор сложности за счет ПП...» [4].

Результаты расчета категории сложности маршрута по методике В.А.Прыткова (утвержденной исполкомом Республиканского Туристско-Спортивного Союза Республики Беларусь для применения) не столь однозначны. Значение рассчитанного интегрального показателя «КС» оказалось ниже установленного минимума для похода 1-й к.с. (4,5 балла при требуемых 5).

В тоже время маршрут соответствует требуемым количественным параметрам для похода 1-й к.с. (6 дней, 130 км), обеспечивает туристам необходимый спортивно-технический опыт движения по лесному бездорожью, легкопроходимым болотам и болотам средней проходимости (кочкарниковым), а также опыт преодоления водных преград с наведением переправ.

Акцент в определении ТС в методике В.А. Прыткова сделан на оценке ЛП. В тоже время для природных комплексов Беларуси спектр возможных ЛП ограничен переправами через водные препятствия категории «н/к», а параметры многих водных преград вообще исключают их из оценки. Что касается ПП, то шкала их оценки (0,1 балл за 1км препятствия н/к и 0,3 балла за 1км препятствия 1А), по-видимому, не позволяет достаточно объективно оценить показатель ТС.

Из проведенного анализа пешеходных маршрутов по Беларуси следует, что принятыми в туристской практике методиками достаточно сложно оценить категорию трудности *комплексных* участков маршрута, где движение по

легкопроходимому лесу, просекам (участки 1А или н/к) чередуется с участками кочкарникового болота, переправами через относительно сложные водные преграды, требующей коллективной техники наведения (участки 1Б или 1А). Для таких участков маршрута, логично объединяющих ЛП и ПП, В.И. Ганопольский ввел термин «классифицированный участок маршрута» (КУ) [2, 3], который, по нашему мнению, больше подходит для решения задачи классифицирования маршрута по равнинной территории Республики Беларусь, чем традиционно используемые термины «локальное препятствие», «протяженное препятствие». КУ может включать разные по трудности и природе ПП и ЛП, и, главное, может оцениваться в целом, как отдельная классификационная единица маршрута.

Экспертиза КУ проводится по следующим взаимосвязанным показателям: параметры ЛП и ПП, определяющие ТС; применяемые технические приемы и средства преодоления КУ; продолжительность (скорость) преодоления КУ; уровень риска. При проведении экспертизы технической трудности КУ качественные оценки (категории трудности) подвергают кодификации – тем или иным уровням трудности участка ставят в соответствие оценочные коэффициенты (баллы).

Диапазон технической трудности и разнообразие классифицированных участков возрастает непропорционально (прогрессивно) при переходе на каждую последующую ступень трудности. Для балльной оценки КУ маршрутов похода наиболее приемлемой является последовательность чисел Фибоначчи [2, 3], которая позволяет получать оценки к.т. КУ по принципу «сильнее-слабее» и, тем самым, учитывать различия участков маршрута по их природе и ТС. Таким образом, даже для КУ первых трех к.т. есть возможность учесть их различия и выразить их в виде точной балльной оценки.

Числа ряда Фибоначчи определяют исходные оценки к.т. стандартных «эталонных» КУ, на которые ориентируются эксперты при оценке трудности «реальных» КУ маршрута. Каждая из них обладает своим, возрастающим диапазоном варьирования, позволяющим дать окончательную оценку пройденного туристской группой КУ в виде: 3 ± 1 (н/к); 5 ± 1 (1А); 8 ± 2 (1Б); 13 ± 3 (2А); 21 ± 5

(2Б); 34 ± 8 (3А); 55 ± 13 (3Б). Заметим, что в методике А.В. Затонского, В.И. Самборского [4] балльная оценка ПП и ЛП категорий 1А и 1Б практически соответствует числам последовательности Фибоначчи.

Для расчета ТС маршрута по равнинным лесоболотным комплексам указанные числа прогрессии Фибоначчи (3 ± 1) – (5 ± 1) – (8 ± 2) следует использовать для балльной оценки одного километра движения по КУ н/к, 1А и 1Б соответственно. Для оценки категории сложности маршрута в целом необходимо в дальнейшем, используя принцип «минимакса», установить обязательный минимум и максимум протяженности КУ определяющей (предопределяющей) категории трудности. В таблице 2, в качестве примера, представлены результаты нашей оценки технической трудности отдельных КУ, пройденных туристами в Налибокской Пуще.

Таблица 2

Экспертные оценки технической трудности классифицированных участков пешеходного маршрута по территории Верхненеманской низины, Республика Беларусь

Участок маршрута	Характеристика препятствия	Применяемая техника	L км	V (км/час)	КТ (баллы)
Хутор Печище (нежилой) – р. Изледь	Переход пойменных лугов и ручьев Ольшаница, Сивичанка. Движение по азимуту на участке река Ольшаница – река Изледь (легкопроходимое болото). Преодоление двух каналов по кладу (ширина русла 3-4м), рек Каменка и Изледь	Движение по вязкому грунту цепью без страховки. Наведение переправ (движение по бревну)	7	2,5	1А
Урочище Рыгоров Борок – высота 151,6	Движение по бездорожью, азимутом по заболоченному лесу (легкопроходимое болото, вязкий грунт) (2,5 км). Движение по кочкарниковому болоту (средней проходимости), преодоление 3-х локальных водных преград шириной 3-4 м с наведением переправ (опорные перила)	Движение по участку кочкарникового болота с самостраховкой шестом. Наведение переправ	4	2	1Б

Примечания: 1А, 1Б – принятые в туристской практике градации категорий трудности препятствий маршрута; L – протяженность, V – скорость движения, КТ – категория трудности

Полученные результаты исследования позволяют говорить о том, что эффективным и хорошо применимым на практике методом планирования и оценки ТС пешеходных маршрутов по лесоболотным природным комплексам является метод балльной оценки их участков на основе прогрессии чисел Фибоначчи. Оцениваемой единицей ТС маршрута является КУ.

Оценка проводится экспертными методами по общепринятым показателям, а использование прогрессии чисел Фибоначчи позволяет получить значения категории трудности КУ маршрута по отношению к «эталонным» КУ заданной к.т. в пределах области варьирования (несколько «слабее» эталона – несколько «сильнее» эталона).

Литература:

1. Ганопольский В.И. Спортивно-туристские и рекреационно-оздоровительные возможности Припятского Полесья/ В.И. Ганопольский, Т.К. Соловых, Е.А. Даниличева// Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. трудов. – Мн., 2012. – Вып.11. – С. 33-38.

2. Ганопольский В.И. Количественные методы исследования спортивно-туристской деятельности: анализ районов и маршрутов/ В.И. Ганопольский // Ученые записки. – Мн.: БГУФК, 2005. – Вып.5. – С. 202-212.

3. Ганопольский В.И. О классификации спортивно-туристских маршрутов по показателю их технической сложности / В.И. Ганопольский // Научные труды НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь: Сб. науч. трудов. – 2002. – Вып.3. – С.133-136.

4. Затонский А.В. Методика категорирования пешеходных маршрутов/ А.В. Затонский, В.И. Самборский [Электронный ресурс]. – 2012. – Режим доступа: <http://www.rtss.by>. – Дата доступа 22.11.2015.

5. Методика категорирования пешеходных маршрутов [Электронный ресурс]. – 2013. – Режим доступа: <http://www.belphod.info/>

publ / biblioteka / biblioteka / metodika _kategorirovaniya _peshekhodnykh _marshrutov / 37-1-0-203. (Дата доступа 22.11.2015).

Е.А. Бачинина

Е.А. Калинина

Н.В. Потапова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

**ВЛИЯНИЕ РЕГУЛЯРНЫХ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И
СПОРТОМ НА ПОВЫШЕНИЕ ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ТРУДА
БУДУЩИХ РАБОТНИКОВ ОАО «РЖД»**

Во многих ВУЗах страны, в том числе в УрГУПС, ведется подготовка специалистов различных специальностей для различных направлений науки и техники. Понятие «качество подготовленного специалиста» включает в себя совокупность наиболее устойчивых свойств, обуславливающих пригодность к профессиональной деятельности: знания и умения в профессиональной сфере, психофизиологическая подготовленность. Однако установлено, что успешность обучения и подготовки студентов к предстоящей профессиональной деятельности в определенной степени зависит от уровня их всесторонней подготовленности, в том числе и физической. Недостаточная физическая подготовленность будущих специалистов приводит к их недостаточной профессиональной «отдаче», что в свою очередь приводит к определенным экономическим и моральным издержкам в подготовке специалистов.

Научные данные свидетельствуют, что повышение производительности труда является наиболее важным фактором, обеспечивающим рост реального продукта и дохода. Увеличение трудозатрат дает 1/3 прироста реального дохода за этот период и 2/3 прироста обеспечиваются повышением производительности труда. Последнее объясняется научно-техническим

прогрессом, то есть интенсивными факторами. В свою очередь, производительность труда зависит от качества рабочей силы – от физических и интеллектуальных возможностей рабочих и служащих, их жизненной активности и творческой инициативы. Обеспечивая гармоничное физическое развитие, физкультура и спорт способствуют усилению естественных защитных сил организма, повышению его сопротивляемости большинству болезней. Таким образом, в результате регулярных занятий физкультурой и спортом в экономической системе снижается общее количество невыходов на работу по болезни, что оказывает несомненное позитивное влияние на рост ВВП и благосостояние общества [1].

В 2015 году было зачислено на 1 курс УрГУПС 834 человека, из них поступило на ФЭУ 249 обучающихся, на ФУПП –144, на МФ – 82, на ЭМФ – 89, на СФ – 104 и на ЭТФ – 121 (рис.1).

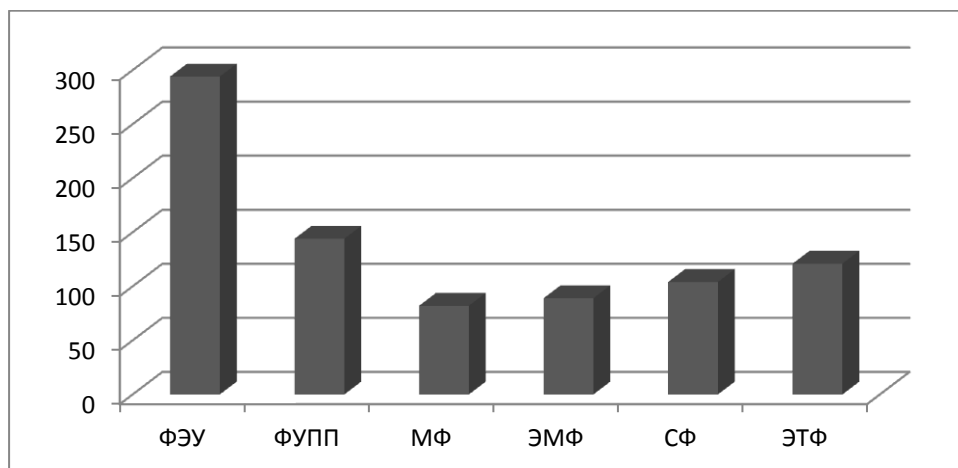


Рис. 1 Количество поступивших студентов в 2015 году по факультетам УрГУПС

Для исследования уровня здоровья специалистов (студентов), которых выпускает УрГУПС, была выявлена статистика заболеваний обучающихся (таб.1)

В результате полученных данных можно сказать, что за первый год обучения в университете, самые больные студенты учатся на двух факультетах – Экономики и Управления (89чел), Управление Процессами Перевозок (47).

Заболевания студентов 1 курса

Заболевания	Факультеты						всего
	ЭМФ	ФУПП	СФ	ЭТФ	ФЭУ	МФ	
Вегето-сосудистая дистония	4	8	5	8	18	1	44
Миопия	8	9	2	5	13	1	38
Сколиозы	2	8	1	8	13	2	34
Плоскостопие	1	5	1	5	6	1	19
Заболевания ЖКТ	3	1	1	6	4	0	15
Бронхиальная астма	2	5	1	4	4	3	19
Заболевание сердца	2	1	2	1	3	5	14
Пиелонефрит	1	0	1	3	9	0	14
Ожирение	1	2	0	2	7	1	13
Остеохондрозы	1	3	2	2	4	0	12
Артрит и артрозы	0	0	3	1	3	1	8
Заболевание щитовидной железы	0	3	2	0	3	0	8
Неврологические заболевания	0	2	0	1	2	0	5
Всего	25	47	21	46	89	15	243

Выявлены самые частые заболевания у студентов, к ним относятся: вегето-сосудистая дистония – 44 чел, миопия – 38 чел, сколиоз – 34 чел, плоскостопие – 19 чел, бронхиальная астма – 19 чел (рис.2).

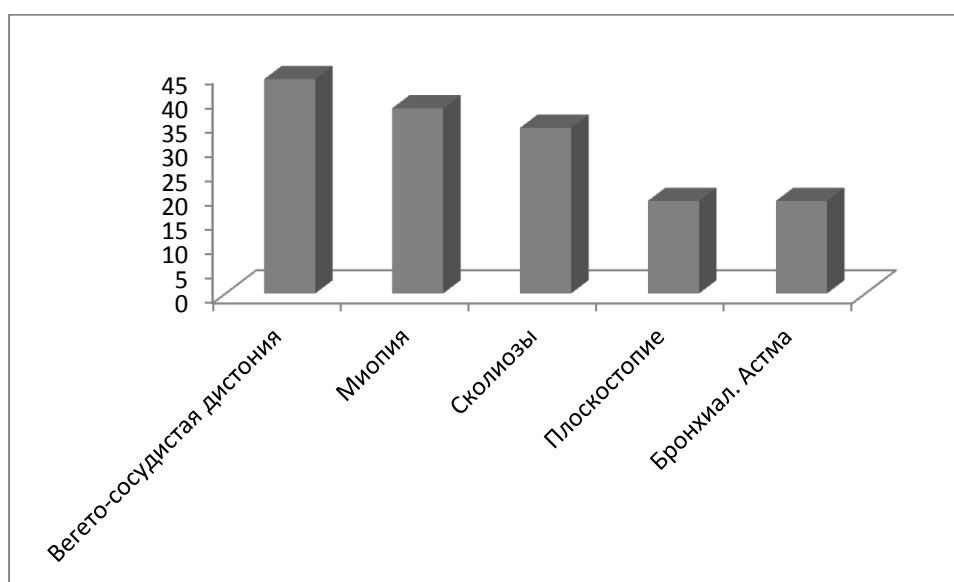


Рис. 2 Самые распространенные заболевания студентов УрГУПС

Также было проведено исследование здоровья сотрудников ОАО «РЖД», выполняющих свои трудовые обязанности в положении сидя и за компьютером. В анкетировании приняли участие следующие специалисты: агенты системы фирменного транспортного обслуживания, диспетчеры, билетные кассиры, работники отдела управления персоналом и бухгалтерии. Общая численность опрошенных сотрудников составляет 54 человека в возрасте от 20 до 50 лет, среди них 37 женщин и 17 мужчин. Респондентам предлагалось анонимно заполнить бланки анкет, выбрав и отметить свой вариант из нескольких предложенных, анкета включала в себя 12 вопросов. В результате обработки анкет были выявлены следующие результаты, что у работников имеются заболевания: опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистые, заболевания органов зрения и другие (рис.3).

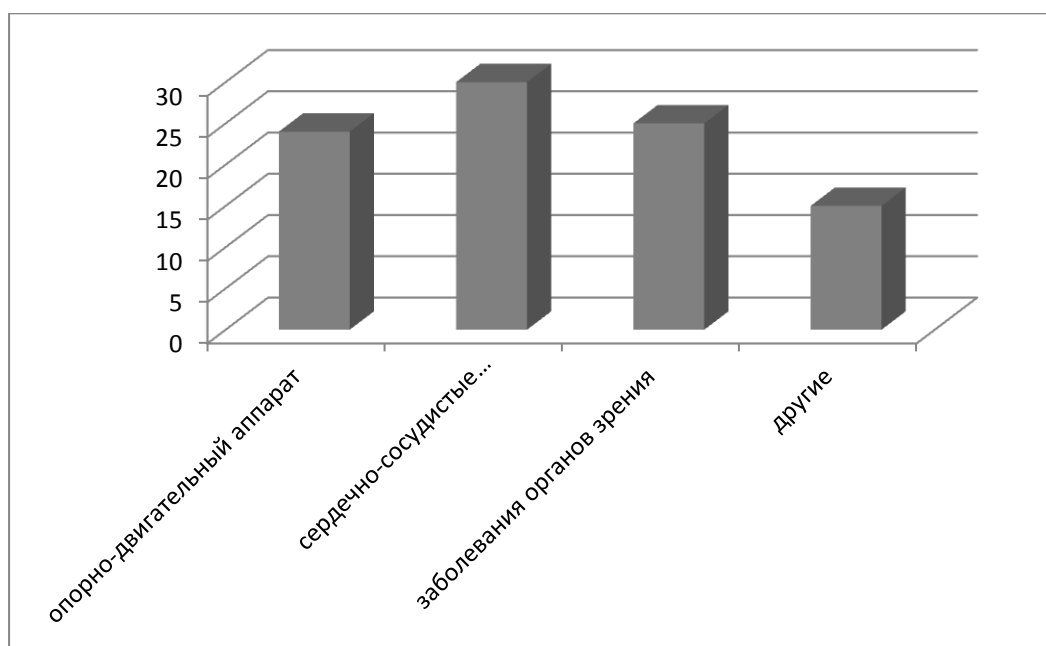


Рис. 3 Самые распространенные заболевания работников ОАО «РЖД», выполняющих работу сидя

В заключении можно сказать, что выпускники УрГУПС, приходя на работу в ОАО «РЖД» прекрасно знают о своих заболеваниях. Некоторые сотрудники (50 % опрошенных) продолжают заниматься оздоровительной

физической культурой, а остальные забросили свои занятия, тем самым повышая риск осложнения заболеваний (рис.4).

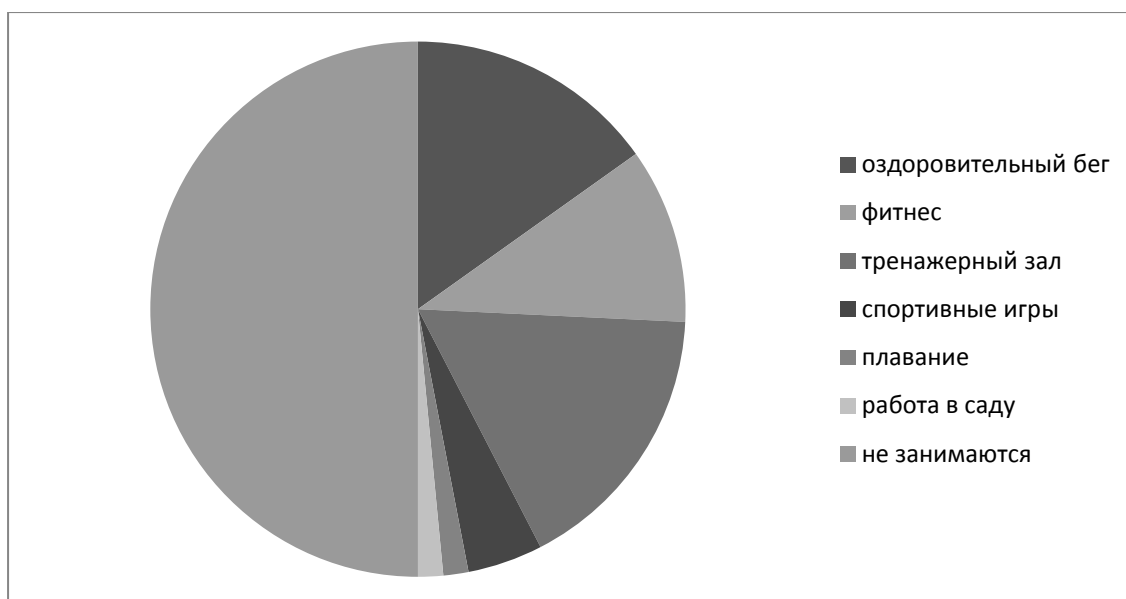


Рис. 4 Самостоятельные занятия физической культурой и спортом работников ОАО «РЖД»

Систематические занятия физическими упражнениями, спортом, другими видами двигательной активности, существенно повышают физическую работоспособность человека, сказываются благоприятно и на умственной деятельности.

В рамках решения такой экономической задачи, как повышение производительности труда, физическая культура и спорт играют незаменимую роль. Посредством физической активности и спорта студенты и работники ОАО «РЖД» приобретают и развивают в себе такие качества, как самодисциплина и целеустремленность, что необходимо для качественно подготовленного специалиста.

Литература:

1. Галкин В.В. Экономика спорта и спортивный бизнес : учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2006. 320с.

В.И. Березуцкий

(науч. руководитель **А.А. Ханюков**, д.м.н.)

Днепропетровская государственная медицинская академия

Днепропетровск, Украина

НОРДИЧЕСКАЯ ХОДЬБА КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Процесс адаптации вчерашних выпускников школ к обучению в ВУЗе простым не назовешь, статистика свидетельствует о большом отсеве первокурсников. Многие школьные медалисты и отличники успевают на «посредственно». Социально-бытовые условия учебы в ВУЗе, непривычные формы ведения учебного процесса, большое количество новых дисциплин, отрыв от семьи у иногородних студентов создают серьезные объективные трудности [1]. Процесс адаптации организма к новым условиям обеспечивается физиологическими механизмами, большинство которых тем или иным образом связано с состоянием физического здоровья индивидуума. Поэтому занятия физической культурой необходимое условие для полноценной интеграции в социально-психологическую среду ВУЗа [2].

Особые трудности в процессе адаптации испытывают студенты с различными отклонениями в состоянии здоровья – специальная медицинская группа (СМГ). Таких студентов не мало, их количество растет с каждым годом, многие из них вообще никогда не посещали занятия физкультуры и организация регулярных и эффективных занятий для них в общих или даже «облегченных» подготовительных группах невозможна. Очень грубой и весьма распространенной ошибкой в решении этого вопроса является освобождение таких студентов от физических упражнений, что приводит к утрате ценностей здорового образа жизни и физической культуры [3]. Такая задача успешно может решаться только средствами адаптивной физкультуры.

Цель адаптивного физического воспитания – формирование у студентов СМГ осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовность к решительным действиям, преодолению необходимых физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями и ведении здорового образа жизни [4]. Каковы же практические возможности в решении столь важной задачи? Хотелось, чтобы адаптивная физкультура реализовалась в индивидуально подобранной для каждого студента системе тренировок, направленных на коррекцию дефекта, профилактику вторичных нарушений функции. Но это возможно только при участии врача-специалиста в области конкретного заболевания. Для организации занятий физической культуры в СМГ в ВУЗе необходим вид физической нагрузки, доступный всем членам группы. Таким условиям как нельзя лучше соответствует нордическая ходьба.

Нордическая ходьба может называться «ходьбой с палками», «северной ходьбой», «скандинавской ходьбой», «финской ходьбой» (англ. Nordic Walking). Это вид ходьбы на свежем воздухе с использованием специальных палок, похожих на лыжные, впервые появилась в 1930-х годах в Финляндии как летний вариант тренировок лыжников. Таких спортсменов стали называть «болотными лыжниками». Как выяснилось на соревнованиях, спортивные достижения у них оказались значительно выше. Развитие Нордической ходьбы в нынешнем виде связано с деятельностью школьного учителя, а сейчас профессора факультета физического обучения и спортивных наук финского университета в городе Ювяскюля Леены Йяяскеляйнен, которая с 1966 года активно внедряла ходьбу с палками в качестве «новых идей физического воспитания школьников» [5]. Нордическая ходьба является усиленным видом обычной ходьбы, при которой специальные палки используются для достижения большей нагрузки на мышцы плечевого пояса, чем при обычной ходьбе. В момент толчка палкой руки, плечи и спина стимулируются более активно, а суставы нижних конечностей и позвоночника получают меньшую

нагрузку по сравнению с обычной ходьбой. Это позволяет рассматривать Северную ходьбу не только как физкультурно-оздоровительную технологию, но и как метод лечебной физкультуры. Перспективы Нордической ходьбы наиболее очевидны при заболеваниях сердечно-сосудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата, а также при ожирении [6]. На данный момент она только приобретает популярность среди пенсионеров как доступное средство досуга и оздоровления.

Нордическая ходьба имеет ряд очень важных преимуществ, которые обеспечивают высокую эффективность адаптивной физкультуры.

Во-первых, она практически не имеет противопоказаний. Заниматься ей могут люди с самым слабым уровнем физической подготовки [7]. Медико-биологические и клинико-функциональные аспекты северной ходьбы уже хорошо изучены: она нашла применение в лечебной физкультуре сердечно-сосудистой патологии [8] при реабилитации постинфарктных и постинсультных больных [9]. Уже разработана и успешно используется методика применения северной ходьбы в лечении паркинсонизма [10]. Так же разработаны и применяются методики нордической ходьбы для больных с сочетанной патологией [11], людей пожилого и старческого возраста [12].

Сосудистые и неврологические заболевания, сопровождающиеся расстройством координации и головокружением, сами являются показанием для применения этого вида ходьбы в качестве средства лечебной физкультуры. Лыжные палки повышают устойчивость при движении по маршрутам терренкура. Тренируются выдержка, сила, подвижность, координация движений. Во время остановок на пути палки используются для упражнений лечебной гимнастики. Даже многие заболевания опорно-двигательного аппарата, являющиеся причиной ограничения физической активности студентов СМГ, не ограничивают применения Нордической ходьбы. Систематические занятия активируют кровоснабжение костной и хрящевой ткани, связочного аппарата, способствуют увеличению выработки количества и

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

Во-вторых, это групповой и потому социальный вид фитнеса, который позволяет живо общаться с коллегами из группы во время ходьбы на всем протяжении занятия, что идеально способствует социально-психологической адаптации. Благодаря тренировкам на свежем воздухе клетки интенсивнее насыщаются кислородом и эффективнее очищаются от токсинов, повышается стрессоустойчивость организма, так как ритмически повторяющиеся движения, свежий воздух и постоянно меняющиеся пейзажи прекрасно успокаивают и помогают снять последствия стресса. Вовлечение в работу большой мышечной массы обеспечивает сжигание большого количества адреналина, который неминуемо вырабатывается в течение напряженного учебного дня под влиянием интеллектуальных и психоэмоциональных нагрузок. Это способствует укреплению иммунитета, стабилизации центральной и вегетативной нервной системы. При этом отмечается уравновешенность нервных процессов, поскольку нормализуются процессы возбуждения и торможения, составляющие основу деятельности мозга. В результате частых

повторений определенных двигательных приемов создаются новые очаги возбуждения, между которыми устанавливается временная условно – рефлекторная связь. Появление таких стойких центров возбуждения в коре головного мозга помогает подавлять патологические очаги возбуждения и формировать правильный двигательный стереотип [13].

В-третьих, совершенствование в этом виде нагрузок не несет внешнего «конкурентного» соревновательного элемента, совершенно излишнего для студентов СМГ. Занимающийся студент соревнуется сам с собой. Это сохраняет одну из главных мотивирующих составляющих спорта – «дальше, быстрее, сильнее». Каждый маленький успех укрепляет у такого студента уверенность в своих силах, повышает его способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, повышает его личностную самооценку [14]. Так создаются предпосылки для решения задач формирования общекультурных компетенций студентов СМГ в части готовности к самостоятельному использованию физических упражнений для обеспечения успешной социальной и профессиональной деятельности [15].

В-четвертых, лыжные палки позволяют во время ходьбы задействовать до 90 % мышц тела человека, это увеличивает затраты энергии на 20-40 % по сравнению с обычной ходьбой. Нордическая ходьба увеличивает максимальное потребление кислорода на 20-25 %, являясь при этом на 45 % эффективнее, чем обычная ходьба. Благодаря использованию палок, пульс увеличивается, в среднем, на 10-15 % по отношению к обычной ходьбе. Сжигается около 450 калорий в час, что намного больше, чем при ходьбе без палок. Для студентов СМГ эти преимущества очень важны, так как их молодой организм нуждается в энергозатратной физической нагрузке для своего полноценного функционирования. Более «классические» виды физических нагрузок, требующие высокого энергопотребления, такие как тяжелая атлетика, спортивная гимнастика, легкая атлетика – чаще всего недоступны студентам СМГ. Вовлечение в нагрузку большой мышечной массы активирует выработку

тестостерона и соматотропного гормона, что способствует наращиванию мышечной массы. Нордическая ходьба тренирует сердечно-сосудистую систему, стимулирует кровообращение и работу внутренних органов, снижает уровень холестерина в крови и поддерживает эластичность сосудистой стенки.

Методики нордической ходьбы апробированы для СМГ во многих ВУЗах РФ [16, 17] и полученные результаты позволяют рекомендовать ее к широкому применению в качестве эффективного средства адаптивной физкультуры.

Литература:

1. Алёшина Е.И. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы: научно методические основы / Е.И. Алёшина, А.Л. Подосёнков, С.Е. Шивринская // *Фундаментальные исследования*. 2014. – №9. – С. 1732-1736.

2. Астахов Д.А. Формирование и коррекция самооценки личности студентов специальной медицинской группы в процессе занятий физической культурой / Д.А. Астахов // *Ученые записки университета Лесгафта*, 2008. – №10. – С. 5-9.

3. Гоженко Е.А. Клинико-патогенетическое обоснование применения лечебной дозированной «нордической» ходьбы у пациентов с сочетанной сердечно-сосудистой патологией / Е.А. Гоженко, Е.А. Усенко, Т.В. Чабанюк // *ЗМЖ, Zaporoz. med. z.* . 2013. №4 (79). С. 069-072.

4. Дейнеко В.В. Некоторые оздоровительные эффекты северной ходьбы при сочетанных заболеваниях / В.В. Дейнеко // *Здоровье – основа человеческого потенциала*, 2013. – №2. – С. 744-746.

5. Князюк О.О. Метод «Скандинавской ходьбы» в реабилитации больных инфарктом миокарда на иркутском курорте «Ангара» / О.О. Князюк, С.Г. Абрамович, Т.Л. Амосова // *Сиб. мед. журн.*, 2014. – №6. – С.44-46.

6. Корнилова В.Н. Адаптация студентов-первокурсников к обучению в ВУЗе через средства физической культуры и спорта / В.Н. Корнилова,

Л.А. Прокопенко // Международный журнал экспериментального образования. 2014. – №7. – С.50-51.

7. Кривонос О.В. Реабилитация нарушений ходьбы с застываниями у больных с болезнью Паркинсона: методы коррекции в амбулаторных условиях / О.В. Кривонос, И.Г. Смоленцева, Н.А. Амосова // Саратовский научно-медицинский журнал, 2013. – №4. – С. 923-927.

8. Крысюк О.Б. Северная ходьба в России сегодня и завтра / О.Б. Крысюк, А.В. Волков // Здоровье – основа человеческого потенциала. Проблемы и пути решения, 2013. – №2. – С.768-773.

9. Кузнецова В.С. Скандинавская ходьба как форма занятий физической культурой для студентов ВУЗов / В.С. Кузнецова // Биологический вестник Мелитопольского государственного педагогического университета им. Богдана Хмельницкого, 2015. – №1а. – С. 90-95.

10. Кушнерова О.Ф. Специфика социально-психологической адаптации студентов первого курса к обучению в ВУЗе / О.Ф. Кушнерова, Ю.Ю. Кушнерова // Фундаментальные исследования, 2013. – №10. – С. 234-237.

11. Лопуга В.Ф. Нордическая ходьба как средство сбережения здоровья учащихся специальной медицинской группы / В.Ф. Лопуга //Среднее профессиональное образование, 2015. – №2. – С. 60-62.

12. Скидан М.Н. Влияние физических упражнений на ЦНС студентов / М.Н. Скидан, Л.Н. Порубайко //Международный журнал экспериментального образования, 2015. – №4. – С. 225-228.

13. Скупченко Е.А. Физическое воспитание студентов специальных медицинских групп: проблема и пути решения / Е.А. Скупченко, В.В. Бурбыгина // МНКО, 2014. – №3 (46). – С.36-38.

14. Тимербаев Р.Р. Современное направление физической культуры – ходьба с палками / Р.Р. Тимербаев //Система ценностей современного общества, 2015. – №43. – С.161-163.

15. Трубникова Н.В. Методика самостоятельных занятий лиц пожилого возраста при подготовке к сдаче нормативов ВФСК ГТО / Н.В. Трубникова // Педагогическое образование в России, 2014. – №12. – С. 200-203.

16. Федякин А.А. Особенности оздоровительно-тренировочного воздействия ходьбы с палками (NORDIC WALKING) на организм человека / А.А. Федякин // Вестник Адыгейского государственного университета, 2012. – №2. – С.234-239.

17. Шеина Л.А. Адаптивная физическая культура в России / Л.А. Шеина, Д.В. Бровиков // Проблемы и перспективы развития образования в России, 2014. – №31. – С.151-152.

К.А. Бугаевский

Запорожский государственный медицинский университет

Запорожье, Украина

ОСОБЕННОСТИ РЕПРОДУКТИВНОГО И КОНТРАЦЕПТИВНОГО ПОВЕДЕНИЯ СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Исследования, посвящённые репродуктивному поведению молодёжи, в т.ч. студенческой, всегда являются актуальными. Молодые люди, перешедшие на новый уровень своей самостоятельной, студенческой жизни, в отрыве от родительской опеки, начинают самостоятельно строить свою личную жизнь, в том числе и сексуальную [1, 3]. Как свидетельствуют многочисленные отечественные и зарубежные исследования последних десятилетий, посвящённые сексуальной жизни и репродуктивному поведению молодёжи, подавляющее большинство девушек имеют смутное представление о её особенностях. Большинство молодых людей имеют поверхностные знания о современных противозачаточных средствах и их практическом применении и, соответственно, не умеют определять своё репродуктивное поведение [1-4].

Исследования, посвящённые контрацептивному поведению молодёжи, в т.ч. и студенческой, особенно актуальны сегодня, в связи с остро стоящей проблемой депопуляции и аборт [1, 3, 4]. В то же время начало (дебют) половой жизни у современных юношей и девушек значительно «помолодело» [1, 3]. Согласно данным современных исследований установлено, что многие девушки имеют свой первый сексуальный опыт уже в 12-14 лет [3]. Соответственно, отсюда высокий уровень ранних аборт, подростковых беременностей и родов, эпидемия половых инфекций [1, 3].

Целью данного исследования было определить уровень репродуктивных знаний и установок, сексуальную активность студенток III-IV курсов в вопросах их репродуктивного и контрацептивного поведения, особенностей сексуальной жизни. В проводимом исследовании понятия «репродуктивное/контрацептивное поведение» рассматриваются как имеющиеся у студенток репродуктивные установки, модели сексуального поведения и контрацептивный выбор [2, 5]. Для достижения поставленной цели был подготовлен специальный авторский вариант анкеты, включающей в себя 28 вопросов, посвящённых половой жизни, применению противозачаточных средств, уровню репродуктивного здоровья студенток. Использовалось собеседование со студентками, дополняющее те вопросы анкеты, на которые не всегда можно было полно ответить и которые требовали дополнительного комментария. После окончания исследования, все полученные результаты были обобщены, проанализированы и статически обработаны.

В проводимом исследовании приняли участие 178 девушек-студенток III и IV курсов I медицинского факультета, отделений «Лечебное дело» и «Стоматология» Запорожского государственного университета. Возраст студенток этой группы составил $22,47 \pm 0,56$ года.

При изучении особенностей менструального цикла данной группы студенток (n=178), были получены следующие результаты (табл. 1):

Особенности менструального цикла студенток III-IV курсов ($M \pm m$)

Наименование показателя	Физиологические параметры	Полученные результаты
Время менархе	12,5–13 лет	12,6 \pm 0,7 лет
Сроки установления менструального цикла	1–1,5 года	1,2 \pm 0,34 года
Длительность менструального цикла	21–35 дней	26,6 \pm 0,28 дней
Длительность менструального кровотечения	3–7 дней	5,4 \pm 0,2 дня

Все данные, касающиеся особенностей менструального цикла в данной группе студенток, полученные в результате проведённого исследования, в среднем, соответствуют общепринятой норме. Но, при более тщательном рассмотрении было установлено, что менструальный цикл менее 21 дня (полименорея) [5] был определён у 9 (5,06 %) студенток. Менструальный цикл более 35 дней (опсоменорея) [5] – у 27 (15,17 %) студенток. Менструальное кровотечение менее 3 дней (олигоменорея) [5] – у 2 (1,12 %), более 7 дней (меноррагия) [5] – у 3 (1,69 %). Скудные менструации (гипоменорея) [5] зафиксированы у 20 (11,24 %) студенток, обильные (гиперменорея) [5] – у 46 (25,84 %) студенток. Установлено, что менструальный цикл установился сразу после менархе у 28 (15,73 %) студенток. При этом менструальный цикл является нерегулярным и не установился до сих пор у 25 (14,05 %) исследуемых студенток. Проявления альгодисменореи установлены у 76 (42,70 %) девушек, предменструальный синдром (ПМС) – у 166 (93,26 %) всех студенток.

При изучении вопроса, касающегося сопутствующей гинекологической патологии у студенток, было установлено, что наиболее часто встречаются: дисплазия шейки матки – 13 (7,30 %), синдром поликистозных яичников (СПКЯ) – 8 (4,49 %) и разнообразные кистозные образования яичников – 4 (2,25 %), хронический аднексит – 4 (2,25 %), фиброзно-кистозная мастопатия – у 12 (6,74 %). Явления гиперандрогении определены у 102 (57,30 %) студенток,

при этом у 71 (39,89 %) из них достоверно зафиксированы проявления акне и себореи, у 31 (17,98 %) явления гипертрихоза и гирсутизма [5, 6].

При определении сексуальной и генеративной функций студенток, нами выяснено, что половой жизнью (от 1 года до 7 лет) живёт 121 (67,38 %) студентка. На момент исследования вообще не живут половой жизнью 58 (32,58 %) студенток, а 39 (21,91 %) – не живут временно. Данные определения возраста, в котором произошёл дебют половой жизни (Рис. 1).

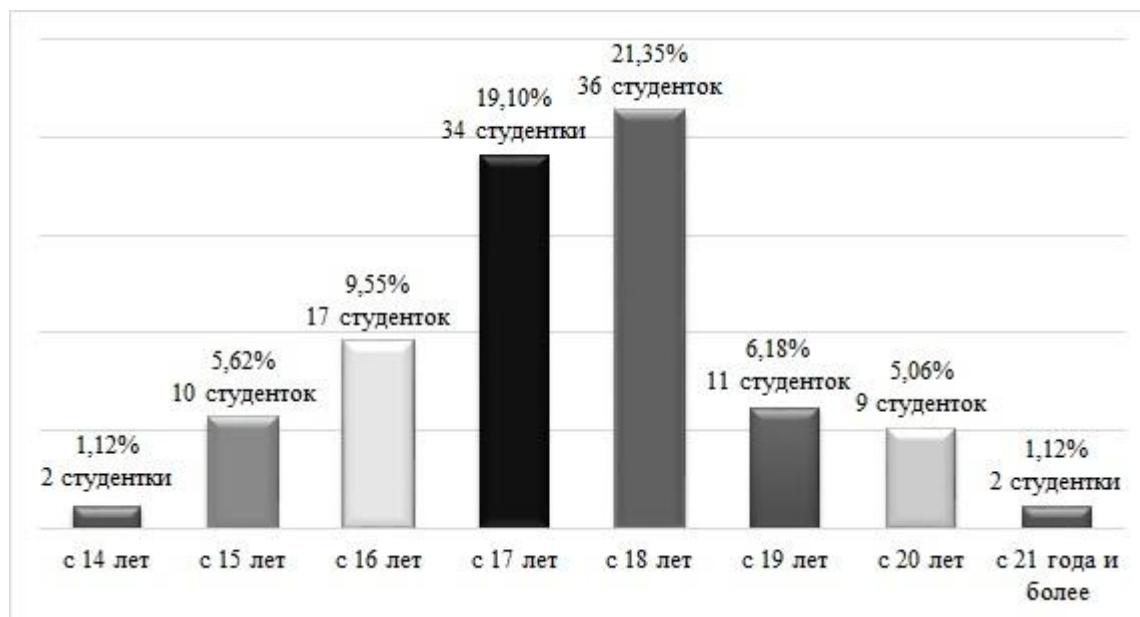


Рис. 1 Возраст дебюта половой жизни у студенток (n=121)

Определено, что пиковыми годами сексуального дебюта в данной группе студенток был их возраст с 16 до 18 лет – 87 (48,88 %). Также было установлено, что имеют только 1 полового партнёра 74 (61,16 %) студенток, из числа тех, кто имеет половые отношения (n=121). 23 (19,01 %) студентки имеют одновременно 2-3 половых партнёров. Более 3-х партнёров (от 4 до 7) имеют 7 (5,79 %) студенток.

Рискованные сексуальные установки и контрацептивное поведение [1, 3, 6,] было определено у 35 (19,66 %) студенток исследуемой группы. Установлено, что беременность (в анамнезе) была у 18 (10,11 %) студенток. У 1 (0,56%) были физиологические роды, у 16 (8,99 %) – искусственный

аборт на ранних сроках беременности и у 1 (0,56 %) студентки – самопроизвольный выкидыш в сроке беременности 8-10 недель.

Как известно, эффективная контрацепция, это одна из главных составляющих репродуктивного здоровья женщин репродуктивного возраста, ведущих активную сексуальную жизнь [2-6]. Изучая особенности контрацептивного поведения студенток, нам удалось выяснить следующее: девушек, которые считают, что они хорошо разбираются в вопросах современной контрацепции оказалось 11 (6,18 %). Считают, что неплохо разбираются – 17 (9,55 %), имеют общее представление по этому вопросу – 41 (23,03%). Считают, что имеют поверхностное, нечёткое представление – 37 (20,79%). И 72 (40,45%) студентки считают, что они совсем ничего не знают о методах, средствах и особенностях современной контрацепции.

Если детально рассмотреть спектр использования группой студенток (n=121) контрацептивных методов и средств, то нам удалось получить следующие данные (Рис. 2):

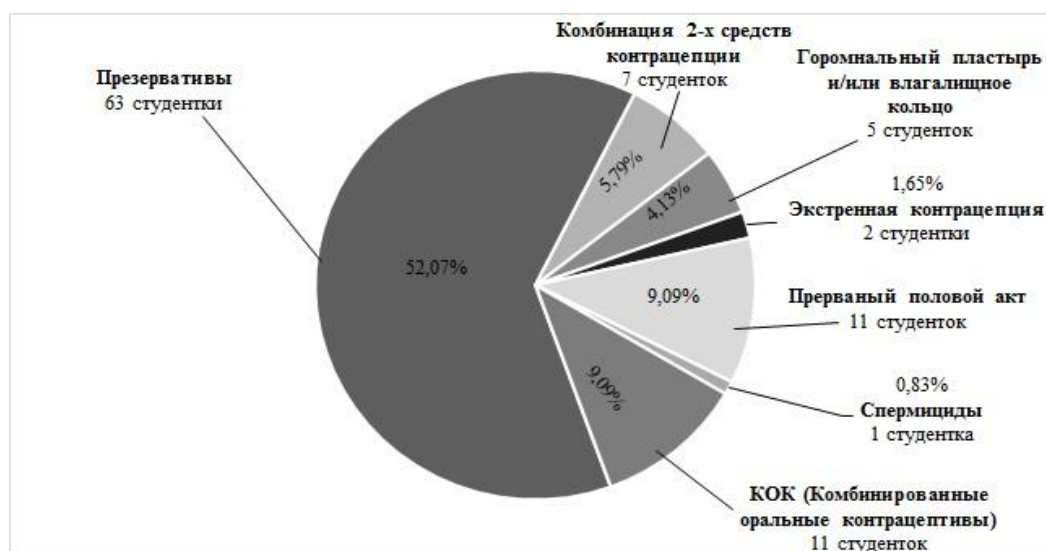


Рис. 2 Контрацептивный выбор студенток (n=121), живущих половой жизнью

Презервативы используют 63 (52,07 %) студентки, при этом как правильно подбирать презервативы знают только 3 (4,76 %) из 63-х их употребляющих! Один из самых ненадёжных методов контрацепции –

прерванный половой акт (*coitus interruptus*) [2, 4, 6], применяют 11 (9,09 %) студенток. Только двое из них смогли очень нечётко, с многочисленными ошибками описать особенности практического применения этого метода. Химический метод контрацепции, или спермициды («Эротекс»®) эпизодически использует только 1 (0,83 %) студентка, экстренную контрацепцию («Эскапел»®), как основное для них средство контрацепции применяют 2 (16,53 %) девушек, живущих половой жизнью.

При этом механизм действия, противопоказания и осложнения они не могут перечислить. Они применяют это серьёзное гормональное контрацептивное средство по совету «опытных» подруг из числа студенток старших курсов университета. Комбинацию двух средств контрацепции (презерватив + прерванный акт) периодически применяют 7 (5,79 %) студенток. Комбинированные оральные контрацептивы (КОК) применяют только 11 (9,09 %) девушек (сроком от 1 года до 4 лет). При этом, только 4-м из них применение КОК было рекомендовано гинекологом, а 7 студенток решили применять их сами, без осмотра, исследований и учёта противопоказаний. При этом 9 из 11 студенток, использующие КОК, курят, хотя это относится к числу противопоказаний при их применении [5,6]. В основном применялись монофазные КОК («Логест-20»®, Логест-30»®, «Джаз»®, трехфазные «Три-Регол»® и «Три-мерси»®). Трёхфазные контрацептивы были назначены студенткам после осмотра врачами-гинекологами, с учётом их лечебных, неконтрацептивных свойств (акне, себорея) [1, 2, 6]. Ещё 5 (4,13 %) студенток, имеющих периодические половые контакты, используют в качестве альтернативного средства контрацепции гормоносодержащий трансдермальный пластырь «ЕВРА®» и влагалищное кольцо «Нова-Ринг»® [1, 2, 6].

Выводы:

1. Установлено, что 121 (67,98 %) студенток, принявших участие в исследовании, живёт половой жизнью. Дебют половой жизни в исследуемой

группе достаточно ранний – 14-15 лет (9,92 %), с пиком резкой активности в возрасте от 16 до 18 лет – 87 (48,88 %).

2. Определено, что основными средствами контрацепции, которыми пользуются студентки, живущие половой жизнью являются: презервативы – 52,07 %, прерванный половой акт – 9,09 % и их комбинация – 5,79 %. Этими недостаточно надёжными средствами контрацепции активно пользуются 81 (66,94 %) всех сексуально активных студенток. Лишь 16 (13,22 %) используют гормональные средства контрацепции.

3. 150 студенток (84,27 %) студенток III-IV курсов медицинского университета, 121 (67,98 %) из которых уже живёт половой жизнью – не умеют пользоваться современными методами и средствами контрацепции.

Литература:

1. Архипова М.П. Репродуктивное поведение студенток вуза и пути его коррекции в современных условиях. Дисс. ... канд. мед. наук / Москва, 2015. 146 с.

2. Белокриницкая Т.Е., Золотарева Н.И., Мочалова М.Н. Контрацептивное поведение и репродуктивные установки студенток медицинского вуза // Бюллетень ВСНЦ СО РАМН, 2006. – № 5. – С. 32-34.

3. Гонежукова Б.Р. Социологическая характеристика репродуктивного поведения городской молодежи / Б.Р. Гонежукова, А.О. Чахоян // Социология города. – 2011. – № 1. – С. 14-17.

4. Крюкова Е.Н. Характеристика репродуктивного поведения девушек-студенток / Е.Н. Крюкова, Ю.А. Андреева, Е.И. Желнова // Вестник Здоровье и образование в XXI веке. – 2009. – № 6. – Том 11. – С. 274-275.

5. Мингалева Н.В. Результаты анкетирования студенток вузов по вопросам контрацепции / Н.В. Мингалева, Б.Р. Гонежукова // Мат. краевой науч.-практ. конф. «Сохранение репродуктивного здоровья, планирование семьи: аборт и контрацепция». – Краснодар, 2010. С. 167-171.

6. Мухамедшина В.Р. Влияние методов контрацепции на репродуктивное здоровье женщин / В.Р. Мухамедшина, Т.М. Соколова, К.Ю. Макаров // Сиб. мед. журн. – 2011. – Т. 26, № 3 (1). – С. 66-68.

К.А. Бугаевский

Запорожский государственный медицинский университет

Запорожье, Украина

ОСОБЕННОСТИ РЯДА АНТРОПОМЕТРИЧЕСКИХ ЗНАЧЕНИЙ И ТАЗА У СТУДЕНТОК СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

В последние десятилетия состояние здоровья студенческой молодёжи, во многих странах, вызывает тревогу, т.к. большинство из этих молодых людей имеют неблагоприятный преморбидный фон и вступают во взрослую жизнь с большим количеством разнообразных хронических заболеваний [4,1 1]. На сегодняшний день состояние здоровья молодёжи является одной из актуальных проблем системы здравоохранения в мире. Ежегодно, к сожалению, увеличивается число студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе [4, 11].

Одним из актуальных вопросов осуществления врачебного контроля за студентками, занимающимися физическим воспитанием, является их распределение на медицинские группы для занятий физической культурой. Этот процесс напрямую связан с проведением предварительного медицинского осмотра, осуществляемого в начале учебного года у студентов-первокурсников. В основе проводимого медицинского осмотра лежит определения уровня физического здоровья студентов, с учётом выявленных в процессе его проведения заболеваний и патологических состояний [4, 11]. Становится привычной тенденция к увеличению контингента специальных медицинских групп (СМГ) в ВУЗах, что

свидетельствует о прогрессирующем ухудшении состояния здоровья и физической подготовленности молодежи [8, 14].

Студенческая молодежь, в особенности студенты первых лет обучения, всегда неоднозначно воспринимают период адаптации к студенческой жизни и его сложных требований. Напряжённый характер обучения, значительный объем учебной нагрузки, дефицит времени для усвоения информации является выраженными психотравмирующими факторами для них, что в сочетании с уменьшением продолжительности сна и отдыха, снижением физической активности определяет стрессовое воздействие на организм, который продолжает развиваться [4].

Всего в проводимом исследовании приняли участие студентки I-II курсов (n=126) и III-IV курсов (n=130) Запорожского государственного медицинского университета. Для проведения исследования производилось определение ряда морфо-антропометрических показателей и значений специальных индексов, отражающих изменения в состоянии репродуктивного здоровья исследуемых студенток I-IV курсов (n=256), отнесённых по результатам медицинского осмотра к специальной медицинской группе (в дальнейшем СМГ).

Были проведены антропометрические измерения: длина тела, масса тела, с последующим расчетом индекса массы тела (ИМТ) [14]. Дополнительно нами были проведены соматометрические исследования, включали определение ширины плеч (ШП) и таза (ШТ), плече-тазовый индекс (ПТИ) [9, 13], определения индекса Соловьева (ИС) [1, 3], индекс костей таза (ИКТ) [6], индекс относительной ширины костей таза (ИОШКТ) и индекса относительной ширины плеч (ИОШП), плече-тазового индекса (ПТИ) [3, 5, 7]. Также в исследовании дополнительно были применены модификация определения ИМТ с применением индивидуальных значений индекса Соловьева, пельвиометрия (измерение наружных размеров таза) [3, 10, 12].

После завершения исследования были сделаны необходимые расчеты, проведена их статистическая обработка и проанализированы полученные результаты (табл. 1).

Таблица 1

Сравнительная таблица данных основных антропометрических значений и индексных показателей у студенток I-II и III-IV курсов

№ п/п	Наименование показателя	Студентки СМГ I-II курсов (n=126)	Студентки СМГ III-IV курсов (n=130)
1.	Масса тела, (кг)	55,7±0,74 *	57,92±0,89*
2.	Длина тела, (см)	164,4±0,54*	165,05±0,55*
3.	Индекс массы тела, (ИМТ), (кг/см ²)	16,88±0,20*	21,25±0,91*
4.	Ширина плеч (ШП), (см)	37,45±0,19*	32,16±0,53*
5.	Ширина таза (ШТ), (см)	26,2±0,21*	30,59±0,30*
6.	Индекс относительной ширины плеч (ИОШП), (см)	19,55±0,21*	20,55±0,21*
7.	Индекс относительной ширины таза (ИОШТ), (см)	13,47±0,12*	15,61±0,13*
8.	Плече-тазовый индекс (ПТИ), (см)	74,14±0,63*	76,45±0,85*
9.	Индекс Соловьёва (ИС), (см)	14,11±0,11*	14,64±0,11*
10.	Индекс костей таза (ИКТ), (см)	39,91±0,55*	41,11±0,56*

* При значении (p<0,01).

Возраст студенток СМГ I-II курсов составляет 18,4±0,14 лет. При анализе значений индекса массы тела (ИМТ) было установлено, что во всей группе (n=126), показатель составил 16,88±0,20 кг/м². Астенический морфотип зафиксирован в 85 (67,26 %) обследованных студенток I курса, причём, ИМТ<16 кг/м² был у 43 студенток (34,13 %)-14,48±0,18 кг/м² (p<0,01). У студенток II курса астенический морфотип был определён у 39 студенток (65,00 %). Нормостенический морфотип – 19,46±0,14 кг/м² был определен у 41 студентки I курса (32,54 %). У 20 студенток (33,3 %) II курса этот показатель соответствовал 18,8±0,2 кг/м² [2]. Индекс относительной ширины плеч (ИОШП) в группе составил 19,55±0,21 см. Индекс относительной ширины таза (ИОШТ) рассчитывался, как отношение ширины таза к длине тела x на 100 [1, 7, 9, 13]. Показательные стенопиеллии

(узкий таз) соответствует индекс до 15,9 см, метриопиелии (средние размеры таза) – 16,0-17,9 см, эурипиелии (широкий таз) – 18,0 см и более [12]. Плече-тазовый индекс (ПТИ) – $74,14 \pm 0,63$ см [7, 9, 13].

В нашем исследовании мы получили следующие результаты: средний показатель ИОШТ составляет $13,59 \pm 0,10$ см. При этом у 123 студенток (97,62 %) ИОШТ соответствовал показателям стенопиелии (узкий таз), и только у 3 студенток (2,38 %) ИОШТ отвечал значениям метриопиелии (средний таз) [3, 6, 12]. Это в значительной степени совпало с установлением в нашем исследовании большого количества (88,1 %) случаев различных форм узкого таза и «смешанных» форм у студенток первых лет обучения. Кроме того, согласно измерениям 3 поперечных и 1 прямого размера таза было определено, что у 8 студенток (6,35 %), имел место простой плоский таз (ППТ), у 34 студенток (26,98 %) – поперечно-суженный таз (ПСТ), и у 4 студенток (3,18%) – плоско-рахитический таз [3, 6, 12]. У 65 студенток (51,59 %) были уменьшения от 1 до нескольких внешних размеров таза на 1,5-2 см, что трактуется как анатомически – узкий таз (АУТ) [3, 6, 12].

Для анализа оценки развития и определения степени формирования костей таза, а также для определения взаимосвязи с показателями половой зрелости студенток, принявших участие в исследовании, нами дополнительно, был использован индекс костей таза (ИКТ), предложенный Ковтюк Н.И. [6]. В среднем, среди обследованных студенток СМГ I-II курсов (n=126), ИКТ составлял $39,91 \pm 0,55$ см, что соответствует среднему значению этого показателя для данной возрастной группы [6]. Но следует отметить, что у 7 студенток I курса (8,97 %) и у 7 студенток II курса (11,67 %) этот показатель был менее 30 см, что указывает на то, что эти девушки находятся в группе риска по возрастным темпам формирования костной зрелости костей таза [6].

Их репродуктивная система все еще находится в стадии развития и

стабилизации, у них еще продолжаются процессы в формировании размеров их костного таза, то есть его костной «зрелости» [6]. У 66 студенток I курса (84,62 %) и у 9 студенток II курса (15 %) полученные показатели ИКТ и значений пельвиометрии находятся на грани нижних стандартов значений, со снижением полученных значений от 1 до 2-3 показателей внешних размеров таза и индекса Соловьева [6, 12]. Но учитывая возрастные параметры студенток I курса этой группы (16-18 лет), можно предполагать дальнейшие положительные изменения, в сторону увеличения размеров их таза, так как процесс костного роста и окостенения у них еще продолжаются [6]. У 39 студенток (30,95 %) I-II курсов показатель ИКТ был зафиксированным выше 40 см, что косвенно свидетельствует о том, что формирование их костного таза практически завершено и размеры таза, которые были определены во время исследования, соответствуют средним стандартам размеров функционально нормального женского таза [6].

Помимо студенток СМГ I-II курсов ЗГМУ (n=126), в проводимом нами исследовании приняли участие студентки специальной медицинской группы III-IV курсов ЗГМУ (n=130). Их возраст составил $20,73 \pm 0,21$ лет.

При проведении определения ряда антропометрических значений и индексных показателей, у студенток III-IV курсов ЗГМУ, нами были получены следующие значения: масса тела во всей группе (n=130) составила $57,92 \pm 0,89$ кг, длина тела – $165,05 \pm 0,55$ см. Индекс массы тела (ИМТ), во всей группе составил $21,25 \pm 0,91$ кг/см², индекс Соловьёва (ИС) – $14,64 \pm 0,11$ см. Значения индекса относительной ширины плеч (ИОШП) составило $20,55 \pm 0,21$ см, а индекса относительной ширины таза (ИОШТ) – $15,61 \pm 0,13$ см. Плече-тазовый индекс (ПТИ) имел во всей группе следующее значение – $76,45 \pm 0,85$ см. Данное соотношение этих двух индексных значений и ПТИ, достоверно указывает, что у данной группы студенток (n=130) III-IV курсов ширина плечей преобладает над шириной таза, что является характерным для андроморфного, а не для

гинекоморфного соматотипа [2, 5, 7]. Это подтверждается характерными изменениями четырёх наружных размеров костного таза (3 поперечных и 1 прямого), выполненных посредством пельвиометрии с использованием тазомера (толстотного циркуля) Мартина [9, 10, 12]. Так значение межкостного размера таза (*d. spinarum*) во всеё группе составило $23,25 \pm 0,21$ см, межгребневого размера (*d. cristarum*) – $25,74 \pm 0,21$ см, межтрохантерного размера (*d. trochanterica*) – $31,42 \pm 0,18$ см, наружной конъюгаты (*c. externa*) – $19,5 \pm 0,20$ см. Прямой размер входа в малый таз или истинная конъюгата (*c. vera*) составил $10,69 \pm 0,19$ см. Три из четырёх наружных размеров таза (*d. spinarum*, *d. cristarum*, *c. externa*) и значение истинной конъюгаты, которые меньше общепринятой нормы, достоверно указывают на наличие в группе явлений анатомически узкого таза (АУТ) [3, 9, 10, 12]. В нашем исследовании установлено, что анатомически узкий таз (АУТ) имеют 113 (86,92 %) всех обследованных ($n=130$) студенток. В проведённом исследовании по определению степени сужения таза нами были получены следующие результаты: I степень сужения таза была зафиксирована у 25 (19,23 %) студенток, II степень – у 23 (17,69 %), III степень сужения таза – у 5 (3,85 %) исследуемых студенток. Всего случаев I-III степеней сужения таза были зафиксированы у 53 (40,77%) студенток. Нормальные размеры таза были зафиксированы лишь у 8 (6,15 %), широкий таз – у 9 (6,92 %), узкий таз у 113 (86,92 %) всех обследованных ($n=130$) студенток [9, 10, 12].

Простой плоский таз (ППТ) – *укорочение всех прямых размеров, поперечные размеры нормальной величины*) [9, 12] был зафиксирован у 11 (9,74 %) студенток с узкими тазами ($n=113$) и 8,46 % всех обследованных студенток. Поперечно суженный таз (ПСТ) характеризуется уменьшением поперечных размеров таза на 0,5-1 см и более при нормальном (или увеличенном) размере истинной конъюгаты) [9, 12] был зафиксирован у 58 (51,33 %) студенток с узкими тазами ($n=113$) и 44,62 %

всех обследованных студенток. Плоско-рахитический таз (ПРТ) – характерны уменьшение прямого размера входа (истинной конъюгаты) и увеличение остальных прямых размеров малого таза [9, 10, 12]. Нами были зафиксированы параметры ПРТ у 1 (0,89 %) студенток с узкими тазами (n=113) и 0,77 % всех обследованных студенток (n=130). У 43 (38,05 %) студенток с узкими тазами (n=113) и 33,08 % от всех обследованных студенток (n=130) был зафиксирован «смешанный» таз [9, 12].

Значение индекса костного таза (ИКТ), определяемое по методике Н.И. Ковтюк, составило во всей группе (n=130) $41,11 \pm 0,56$ см, что соответствует показателям высокого уровня зрелости костей таза и их сформированности [6]. Но, при более детальном исследовании нами было выяснено, что показатель ниже 30 см – 29 см, был выявлен только у 1 (0,77 %) студентки. У неё процесс окостенения, согласно теории Ковтюк Н.И. [6] ещё не завершён, но практически приближен, с учётом её возраста (21,5 лет) к завершению [6]. У 129 (99,23 %) студенток это показатель был как в пределах нормы – 62 (47,69 %), так и выше его 67 (51,54 %). С учётом всего вышеизложенного материала исследования можно сделать следующие выводы:

1. При проведении сравнения данных антропометрических показателей достоверно установлено, что у студенток как I-II, так и III-IV курсов имеется достаточно большое количество девушек с низкими значениями индекса массы тела, широкими плечами и анатомически узким тазом.

2. У большого числа студенток обеих групп преобладает анатомически узкий таз с I-III степенью его сужения и патологическими изменениями в его строении и структуре (ППТ, ПСТ, ПРТ).

3. Исходя из полученных результатов исследования установлено, что у подавляющего большинства студенток выражен андроморфный соматотип, с наличием астенического и мезоморфного типов строения тела.

Литература:

1. Аристова И.С. Антропометрическая характеристика девушек – студенток Саратовского региона / В.Н. Николенко, И.С. Аристова // Актуальные проблемы морфологии: Сборник научных трудов. – Красноярск: Изд-во КрасГМА. – 2005. – С. 17-11.
2. Афанасиевская Ю.С. Оценка особенностей антропометрических параметров и распределения соматотипов лиц юношеского возраста г. Краснодара и Краснодарского края / Ю.С. Афанасиевская, О.В. Калмин, А.В. Самоутуга // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Медицинские науки. – 2010. – № 1. – С.3-11.
3. Бугаевский К.А. Особенности размеров таза и ряда антропометрических показателей у студенток специальной медицинской группы с высокими значениями индекса массы тела. Мат. Междунар. науч.-практ.. конф. «Стратегия формирования здорового стиля жизни методами физической культуры и спорта. Проекты, технологии внедрения Всероссийск. физкультурно-спортивного комплекса ГТО». – Тюмень, 12-13 ноября 2015 г. – С. 54-63.
4. Горелов А.А. Анализ показателей здоровья студентов специальной медицинской группы / А.А. Горелов, О.Г. Румба, В.Л. Кондаков // Научные проблемы гуманитарных исследований. 2008. – Вып. 6. – С. 28-33.
5. Калмин О.В. Сравнительная оценка антропометрических показателей уровня физического развития молодого населения Пензенского региона / О. В. Калмин, Т. Н. Галкина // Морфологические ведомости. – 2007. – № 3. –С. 168-173.
6. Ковтюк Н.І. Динаміка формування розмірів таза у дівчат шкільного віку Чернівецької області / Н.І. Ковтюк // Клінічна анатомія та оперативна хірургія. – 2004. – Т. № 3. – С. 48-49.
7. Лумпова О.М. Антропометрическая и индексная оценки показателей физического развития девушек юношеского возраста

Прибайкалья / О.М. Лумпова, М.М. Колокольцев, В.Ю. Лебединский // Сибирский медицинский журнал. – Иркутск, 2011. – Т. 104. – № 5. – С. 98–101.

8. Негашева М.А. Антропологические аспекты здоровья студенческой молодежи Московского мегаполиса / М.А. Негашева // Тез. докл. Междунар. симпозиума «Восток-Беларусь-Запад. Сотрудничество по проблемам формирования и укрепления здоровья» / ред. кол. Герасевич А.Н. [и др.]. – Брест, 2007. – С. 188–190.

9. Николаев В.Г. Антропологические обследования в клинической практике / В.Г. Николаев, Н.Н. Николаева, Л.В. Синдеева, Л.В. Николаева // Морфологические ведомости. – 2007. – № 2. – С. 253-256.

10. Соколов В.В. Типовые особенности размеров большого таза у женщин с патологией беременности / В.В. Соколов, К.А. Нор-Аревян, А.В. Кондрашев // Морфология, 2002. – Т. 121. – Вып. 2/3. – С. 146-148.

11. Сравнительная антропометрия и оценка функционального состояния студенток различных групп физической подготовленности / М. Ю. Железнов и др. // Вестник Российского государственного медицинского университета, 2003. – № 2. – С. 240-242.

12. Стрелкович Т.Н. Антропометрическая характеристика таза женщин в зависимости от соматотипа / Т.Н. Стрелкович, Н.И. Медведева, Е.А. Хапилина // В мире научных открытий, 2012. – № 2 (2). С. 60-73.

13. Фефелова Ю.А. Особенности изменений антропометрических показателей и характера питания у девушек 16–20 лет / Ю.А. Фефелова, Т.П. Колоскова, С.Ю. Скобелева и др. // Сибирское медицинское обозрение. – 2011. – Т. 71. – № 5. – С. 51-55.

14. Ясько Л.В. Оцінка індексу маси тіла у студентів спеціальної медичної групи в процесі фізичного виховання / Л. В. Ясько // Слобожанський науково-практичний вісник. – 2014. – №2 (40). – С. 135-138.

А.К. Вакилова

(науч. руководитель **Л.В. Ахметшина** к.ф.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия.

ВОСПИТАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

В последнее время возросло внимание к здоровому образу жизни молодежи. Это говорит об озабоченности общества физическим состоянием студентов, специалистов, выпускаемых высшими и средними учебными заведениями, ростом числа заболеваний, которые еще в конце XX века встречались только у людей пожилого возраста, а в наше время все больше обнаруживаемых у молодых людей и девушек, снижением дееспособности в трудовой сфере и др.

Мы привыкли винить во всех болезнях окружающую среду, плохую экологию и прочее, но никак не признаемся, что главными врагами своего же организма, являемся мы сами. Конечно, это все влияет на наше здоровье, но как мы все помним из курса школьной биологии, Человек из древних времен приспособлялся к жизни. И в нашей природе это заложено, мы привыкаем к условиям, в которых мы существуем. Иначе говоря, к среде обитания. Нам просто нужно помочь своему организму.

Среди определений понятия здорового образа жизни человека наиболее приемлемой является формулировка академика Ю.П. Лисицына: «Здоровый образ жизни – способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья».

К слову здоровье относится не только физическое, но и психологическое состояние организма. Психологическое здоровье – состояние душевного покоя, который характеризуется отсутствием болезненных проявлений, агрессивности и обеспечивает адекватную регуляцию поведения и деятельности человека в

условиях окружающей действительности. Наша слабость – в нашей психологии. И тут берет начало деятельность педагогов-психологов.

Деятельность педагогов-психологов состоит из множества аспектов. Диагностические мероприятия, коррекционно-развивающие и профилактические работы, психологические просвещения, лекции и др. Ни для кого не секрет, что не только детей, но и взрослых очень сложно заинтересовать чем-либо, не говоря уже о молодежи. Поэтому работа педагога-психолога, для начала, заключается в проявлении интереса у студентов.

Диагностические мероприятия – это вид работ, используемый для проверки физического или психологического состояния человека. В нашем случае, можно использовать различного рода тесты, анкеты, опросники и т.д.

Коррекционно-развивающие работы – это деятельность педагога-психолога, ориентированная на развитие эмоционально-волевой сферы, психических процессов у студентов (или детей), исправление имеющихся у них недостатков психологическими или педагогическими приемами.

Профилактические работы и психологические просвещения проводятся для предупреждения возникновения тех или других проблем. Сюда можно отнести профилактические беседы, вовлечение в общественную деятельность, организации конкурсов, привлечение преподавателей физической культуры, для проведения спортивных мероприятий, соревнований, игр, организация совета по здравоохранению вместе со студентами, проведение акций против вредных привычек («Замени сигарету на конфету», «На здоровье! – пить не нужно» и т.д.)

Лекции. Для их проведения можно приглашать социально значимых, уважаемых среди молодежи (!) людей, с целью правильного восприятия ими что хорошо, а что плохо. Показывать фильмы, которые повлияют на отношение к жизни и др.

Остановимся на диагностическом методе – анонимное анкетирование. Это поможет узнать не только отношение к здоровому образу жизни, но и то,

как воспринимается молодежью попытки педагогов помочь найти правильный путь. Анкету необходимо делать анонимно, так как в большинстве своем, люди скрывают свои негативные стороны, а также боятся сказать все, что думают о людях выше стоящих. Такие опросники не смогут нам дать что-то об определенном человеке, но за то, смогут описать состояние той или иной группы – вот что для нас важно. Важно узнать отличительные черты, которые подвергают к риску интереса к плохим привычкам, между двумя типами молодежи.

По своему личному опыту, рассматривая два типа (спортсмены и не занимающиеся спортом), могу сказать следующее. Спортсмены с детства больше времени проводят со своими тренерами, чем с родителями и это не может не повлиять на их воспитание. Именно тренер воспитывает детей-спортсменов, а дети, ничем не занимающиеся в основном свое время проводят на улице, т.к. родители часто пропадают на работе и воспитывать ребенка некому. И как раз эти параметры являются, в данном случае, ключевыми.

Спортсмен приучен противостоять давлению окружающих, будь это близкий друг, родной человек или совсем незнакомые люди. С детства умеют отличать хорошее от плохого, что необходимо организму для поддержания здоровья, а от чего нужно держаться подальше. Этому учит тренер, педагог. Поэтому стоит обратить внимание на тот факт, что и тренеры бывают совсем разными. Кто-то просто хорошо ладит с детьми, кого-то дети воспринимают как сверстника и отношение у них дружеское, кого-то уважают, считают примером, а в ком-то видят великих философов, как в старых притчах. Но какой бы вид общения не был, в его обязанности входит не только тренировка физического плана, но и развитие психологии. Стоит начать с того, что-то является плохой привычкой именно для спортивного организма и, исходя из этого, уже стоит периодически объяснять, доказывать на своем опыте и опыте, который он наблюдал у своих друзей, знакомых. Важно проводить как индивидуальные разговоры, так и общегрупповые беседы, в игровом виде или в

виде посиделок у костра, совместных турпоходов и т.д. Главное – все это должно проходить в легкой форме, чтоб у детей, особенно у подростков, не возникало мнение: «Еще один!», «Будет еще учить!», «А то в школе мне не хватает!».

И теперь мы прекрасно понимаем, что тренер/хореограф/педагог в другой отрасли должен обладать знаниями психолога, сам в какой-то степени должен быть им.

А большинство молодых людей (как говорят спортсмены простые смертные) не обладают такими качествами, как сильный дух, умение противостоять, защита своих интересов, независимость и др.

Только психологически здоровый, духовно сильный человек может противостоять к физически неблагоприятной действительности. Многие из нас зависят от мнения окружающих людей, хотя и каждый твердит, что такое решение принял он сам. Наверное, каждому приходилось слышать или даже говорить фразу: «Ой, а что подумают люди?!». Банальный пример, встречающийся очень часто – все ребята в классе курят, они скажут, что я трус и слабак, если я тоже не возьму сигарету. Вот такие плохие привычки и приводят ко многим болезням. Вспоминается притча, которую я слышала, будучи еще подростком, от своего тренера: «Пришла к отцу молодая девушка с просьбой помочь ей, потому что она устала так жить, мир жесток и несправедлив. На что её отец взял морковь, яйцо, зерно кофе и бросил их в горячую воду и спросил у девушки, что произошло с ними. Девушка ответила: «Они сварились». Но отец заметил совсем другое: «Ты видишь только поверхность. А если углубиться, можно заметить, что твердая морковь в горячей воде стала мягкой, жидкое яйцо – жесткой». – «А что же с кофе» - спросила дочь, на что услышала ответ: «О, это самое интересное! На одинаковой для всех неблагоприятной среде, зерно поступила совсем по-другому, оно не изменилось само, а изменило среду, сделав воду ароматной и придав ей благородный оттенок. Так и с людьми, кто-то под влиянием мира

становится слабым и беззащитным, кто-то ожесточается, и только сильный человек не меняется, а создает для себя приятные условия». Возникает вопрос, правильно ли мы делаем, обвиняя во всех бедах экологию, может просто стоит пересмотреть наш образ жизни?!

Опасности вокруг здорового организма.

Курение. «Чума XX века» - так стали называть курение многие врачи всего мира. Но заслуживает ли такого сурового сравнения привычка, которой большое число людей не придают серьезного значения, и которая прочно вошла в жизнь? Да, это сравнение не преувеличение. Все громче звучат предостережения ученых об опасности, скрывающихся в табаке.

Алкоголь. Доказано, что алкоголизм нарушает все системы и органы человека. Алкоголизм и связанные с ним болезни как причина смерти уступают только сердечнососудистым заболеваниям и раку.

Наркомания. А проблема наркомании не может рассматриваться отдельно от преступности, проституции, гомосексуализма. Новое страшное испытание для всего человечества – СПИД – заявило о себе в прямой связи с наркоманией.

Эти проблемы человек создает себе сам, не какая-нибудь окружающая среда или экология, а человек сам. Можно бесконечно перечислять болезни, связанные с этими вредными привычками.

Но все же не стоит забывать, что не только это порождает все наши проблемы, связанные со здоровьем. Цивилизация настолько ушла вперед, что большую часть работы люди выполняют целыми днями сидя на одном месте за компьютерами. Это – малоподвижный образ жизни. Употребление фаст-фуда, «обжорство» только усугубляет ситуацию.

В связи с этим, стоит отметить, что занятия физической культурой неотъемлемая часть образования в учебных заведениях. Поэтому, сначала обучения, необходимо создать представление и понимание о здоровье, при этом главная задача преподавателей должна заключаться в том, чтобы научить молодежь правильно использовать физические упражнения, необходимые для

саморазвития и самосовершенствовании, а также в формировании правильного мотивационно-ценностного отношения к занятиям спортом и физкультурой.

Литература:

1. Лисицын Ю.П. Общественное здоровье и здравоохранение: учебник / Ю.П. Лисицын. – 2-е изд. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 512 с.

К.А. Герасимова

(науч. руководитель **Л.Н. Розанова** к.г.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия.

СТЕНДОВАЯ СТРЕЛЬБА КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Правительство Российской Федерации к перспективным направлениям развития относит туры активного отдыха разной направленности. Количество туристов, отдающих предпочтение подобным турам, правительство оценивает в 2,5 млн. человек [1]. В этой связи на наш взгляд представляется актуальным рассмотрение стендовой стрельбы, как вида спорта, с целью вовлечения его возможностей в формирование туров активного отдыха.

Актуальность рассматриваемого нами вопроса подчеркивают также экономические и политические условия, сложившиеся в нашей стране, требующие качественного внутреннего туристического продукта. На этом фоне мы предлагаем вспомнить об истории зарождения стендовой стрельбы, об именитых российских стрелках покоривших мировые вершины и рассмотреть объекты осуществления данного вида спорта как потенциально привлекательные для туристов.

Стендовая стрельба – разновидность стрелкового спорта. Осуществляется по специальным летящим мишеням. Мишень представляет собой тарелку, произведенную из смеси битумного песка и бетона, диаметром около 10 см.

Стрельба ведется из гладкоствольного, но не пневматического ружья. Максимальным калибром ружья для стрельбы по спортивным мишеням является 12-й. Осуществляется стрельба в открытом воздушном пространстве, на специально оборудованных стрелковых стендах.

Свои корни стендовая стрельба берет со времен, когда знать развлекалась стрельбой по живым птицам, обычно это были голуби, выбрасываемые из-за укрытий. Позднее голубей сажали в лунки, прикрытые колпаком, который стаскивался веревкой, голубь вылетал и становился мишенью. С ходом времени были придуманы ящики, оборудованные приспособлениями для выброса птиц в нужный момент. В середине XIX века сначала в Америке, а затем в Германии и Франции появились метательные машинки и мишени в виде современных тарелочек.

В России стрельба начала быть в Петербурге, в 1887-ом году. На Крестовском острове был оборудован первый специальный стенд для стрельбы по голубям. Это было дорогое развлечение, которое могли позволить достаточно состоятельные люди. В начале 90-х годов XIX века стендовой стрельбой занимались уже в нескольких больших городах. Теперь уже по мишеням из глины и песка, на примитивно оборудованных стендах с использованием несложных метательных машинок. В конце XIX и начале XX веков почти во всех губернских городах России.

В настоящее время в России стендовая стрельба также популярна среди узких кругов, как правило, это общество охотников. Или же спортсмены, профессионально занимающиеся данным видом спорта, который входит в олимпийскую программу с 1900 года.

Сегодня на всей территории России сконцентрировано около 70 специально оборудованных стрелковых стендов [2]. С разной инфраструктурой и материально-технической базой. Например, в Республике Татарстан в 30 километрах от Казани расположен комплекс стендовой стрельбы «Свияга» - спортивная арена мирового уровня. Данный объект лучший в своем роде не только

в России, но и в Европе [6]. Также в качестве примера можно привести и стрелковый комплекс, который расположен непосредственно на территории г. Москва: юго-восточная окраина города – живописный уголок Кузьминского лесопарка [3]. И спортивно-стрелковый клуб «Олимпиец» в г. Санкт-Петербурге, который тоже расположен в благоприятных природных условиях: в экологически чистом парке Сосновка в Выборгском районе [4]. Эти и другие объекты осуществления стрелковой деятельности расположенные в разных уголках России могли бы стать центрами притяжения туристов.

Однако стрелковый спорт в России не преподносится как вид туризма. В то время как туры предлагающие посещение Италии с целью посетить объекты такого рода, побывать на мастер-классах знаменитых итальянских стрелков и на практике освоить технику стрельбы из ружья присутствуют на российском туристском рынке.

Содержательную часть тура можно обеспечить, используя комплексный подход, который будет заключаться в сочетании природно-географических, социокультурных и инфраструктурных ресурсах стендовой стрельбы. Поясним, что конкретно мы понимаем под каждым видом ресурсов.

Природно-географические ресурсы стендовой стрельбы. Как правило, все стрелковые стенды расположены внегородской суеты, за городом. Это связано с тем, что стрельба как уже упоминалось выше, осуществляется на открытом воздухе, на специально оборудованных стрельбищах-полигонах. Чаще всего данные объекты представляют собой ровную или слегка всхолмленную безлесную территорию. Допускается расположение таких полигонов в окружении лесных массивов, при возможности размещения линии огня с требованиями безопасности.

Такое местоположение стрелковых комплексов отрывает следующие преимущества в организации активных туров:

- природа, чистый воздух уже сами по себе благотворно влияют на физическое и психологическое состояние человека;

- позволяет презентовать природу края туристам из других регионов, городов и стран;

- открывает возможности для организации корпоративных мероприятий, семейного отдыха, а также отдыха для групп школьников и студентов.

Социокультурные ресурсы стендовой стрельбы. Под данной категорией ресурсов, мы понимаем познавательную часть данных туров, которая может быть включена в программу. Это, во-первых, исторические аспекты стендовой стрельбы в общем, а также история зарождения данного спорта в конкретном регионе. Во-вторых, знакомство со стрелками-профессионалами достигших определённых вершин, позволят разнообразить программу. А мастер-классы в их исполнении и вовсе позволят туристу выйти за рамки пассивного слушателя.

Инфраструктурные ресурсы стендовой стрельбы. Осуществление данного вида деятельности требует комплекса определенных построек и соответствующей аппаратуры. Как было уже упомянуто выше в городах России таких комплексов около 70. Все они находятся в разном состоянии. В более развитых городах они представляют собой сооружения со средствами размещения, общественного питания, условиями для лиц с ограниченными возможностями и различными развлекательно-рекреационными услугами (сауна, бильярд, пейнтбол и др.). Соответственно в менее развитых городах комплекс услуг ограничен только стрелковыми услугами. Поэтому в каждом регионе создание туров будет иметь свою специфику.

Так или иначе, туры с задействованием существующей инфраструктуры на стрелковых объектах позволят дифференцировать рынок туристских услуг Российской Федерации без издержек на строительство объектов туристско-рекреационного комплекса.

Анализ имеющихся туристских ресурсов позволяет утверждать, комплексы стендовой стрельбы, расположенные в разных городах России, обладают туристским потенциалом. Реализовать который позволит комплексный подход к организации туристических маршрутов предлагаемой направленности.

Литература:

1. Постановление правительства РФ от 2.08. 2011 г. N 644 о федеральной целевой программе «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011-2018 годы)».
2. Спортинг.ру. [Электронный ресурс].URL: <http://sporting-ru.ru/strelkovye-kluby> (дата обращения: 20.03.2016).
3. Спортивный комплекс. (стрелково-стендовый) военно-охотничьего общества [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sskvoo.ru/> (дата обращения: 19.03.2016).
4. ССК Олимпиец. [Электронный ресурс].URL: <http://www.olympiec.com/> (дата обращения: 19.03.2016).
5. Стрелковый союз России. [Электронный ресурс].URL: <http://shooting-russia.ru> (дата обращения: 18.03.2016).
6. Федерация пулевой и стендовой стрельбы РТ. [Электронный ресурс].URL: <http://shooting-rt.ru> (дата обращения 18.03.2016).

О.С. Гнусарёв

А.А. Давиденко

С.Ю. Макаров

В.А. Тюрина

(науч. руководитель **Н.В. Котова** ст. преподаватель)

Южноуральский государственный медицинский университет

Челябинск, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СРЕДИ СТУДЕНТОВ ЮЖНО-УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА

Целью работы является определить особенности функционального состояния организма студентов разных групп здоровья в процессе обучения их в медицинском вузе.

Нами обследовано 60 студентов (17-18 лет), обучающихся в медицинском вузе. Первую группу составили студенты, относящиеся к I и II группам здоровья и обучающиеся по основной программе физической культуры для высших учебных заведений (n=20). Во второй группе принимали участие 20 студентов-спортсменов, занимающихся волейболом. Третья группа состояла из студентов III и IV групп здоровья, обучающихся по программам лечебной физкультуры для высших учебных заведений (n=20). Студенты указанных групп обследовались в конце 1^{го} года обучения, а затем эти же студенты обследовались на 2^{ом} году обучения.

Функциональное состояние студентов определяли при помощи пробы Руфье-Диксона, а также при помощи расчета адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому. Функциональные резервы сердечно-сосудистой и дыхательной систем исследовали при помощи индекса Скибински, уровень соматического здоровья по Г.Л. Апанасенко. Для оценки степени тренированности сердечно-сосудистой системы к выполнению физической нагрузки использовали коэффициент выносливости.

Для оценки работоспособности сердца студентов при физической нагрузке была использована проба Руфье-Диксона. Результаты оценивались по величине индекса от 0 до 15. Среднее значение индекса у студентов основной группы соответствовало «среднему» уровню физической работоспособности и составляло 5,23 у.е. на 1^{ом} году обучения и 5,66 у.е. на 2^{ом} году обучения в медицинском вузе. Нами не было выявлено достоверных отличий данного показателя функционального состояния организма студентов в процессе обучения.

Показатели пробы Руфье-Диксона у студентов-спортсменов, занимающихся волейболом, были достоверно ниже на 37,3 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и на 43 % ($p < 0,001$) на 2^{ом} году обучения, по сравнению со студентами, обучающимися по основной программе физической культуры. Среднее значение индекса соответствовало «хорошему» уровню физической

работоспособности в процессе обучения в медицинском вузе. Полученные данные свидетельствуют о том, что выполнение интенсивной тренировочной работы сопровождается изменениями, характеризующимися адаптацией организма студентов-спортсменов к физическим нагрузкам и условиям обучения в вузе.

Среднее значение пробы Руфье-Диксона у студентов, обучающихся по программам ЛФК, было достоверно выше на 26,4 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и соответствовало «удовлетворительному» уровню физической работоспособности.

Для надежности определения функционального состояния мы изучали у исследуемых групп студентов адаптационный потенциал системы кровообращения по Р.М. Баевскому. Среднее значение данного показателя у студентов, занимающихся по основной программе физической культуры, не имело достоверных различий в процессе обучения и характеризовалось напряжением регуляторно-адаптивных возможностей организма.

Студенты-спортсмены, занимающиеся волейболом, быстрее приспособляются к условиям обучения в медицинском вузе, что подтверждается достоверным снижением индекса адаптационного показателя на 14,1 % ($p < 0,01$) на 1 году обучения и на 24,4 % ($p < 0,001$) на 2^{ом} году обучения по сравнению со студентами, обучающимися по основной программе по физической культуре.

Обратная тенденция наблюдалась при рассмотрении адаптации студентов, обучающихся по программам ЛФК в процессе обучения. Так, адаптационный потенциал системы кровообращения к концу 1^{го} года обучения был достоверно ниже на 13,4 % ($p < 0,01$) по сравнению со студентами, занимающимися по основной программе физической культуры, и соответствовал «неудовлетворительному» уровню адаптации.

В качестве надежности определения функционального состояния сердечно-сосудистой системы и дыхания нами был использован тест по

определению коэффициента выносливости. Среднее значение данного показателя у студентов, обучающихся по основной программе физической культуры, составляло 16,83 у.е на 1 году обучения и 15,99 у.е. на 2 году обучения в медицинском вузе. Выявленный «средний» коэффициент выносливости определялся требованием снизить эмоциональные, силовые, скоростно-силовые нагрузки и постепенно увеличить объем аэробных нагрузок.

Динамика показателей коэффициента выносливости у студентов-спортсменов, занимающихся волейболом, характеризовалась достоверным снижением на 12 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и соответственно на 17,3 % ($p < 0,001$) на 2^{ом} году обучения в медицинском вузе по сравнению со студентами, обучающимися по основной программе физической культуры.

Коэффициент выносливости студентов, обучающихся по программам ЛФК, был достоверно выше на 25,2 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и на 11,4 % ($p < 0,01$) на 2^{ом} году обучения по сравнению со студентами, обучающимися по основной программе физической культуры. Также обратная динамика наблюдалась у студентов, обучающихся по программам ЛФК в общем уровне оценки уровня здоровья студентов по тесту Г.Л. Апанасенко. Общий уровень здоровья был достоверно ниже на 20 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и соответственно на 15,2 % ($p < 0,001$) на 2^{ом} году обучения в медицинском вузе. Среднее значение данного показателя соответствовало «ниже среднего» уровня здоровья. Данный факт свидетельствует о большей подверженности организма к стрессовым воздействиям, а, следовательно, снижению уровня здоровья[1].

Среднее значение данного теста у студентов, занимающихся по основной программе физической культуры, составило 7,94 баллов на 1^{ом} году обучения и 8,35 баллов – на 2^{ом} году обучения, что соответствовало «среднему» уровню здоровья. Нами были выявлены достоверные различия уровня здоровья у студентов-спортсменов, занимающихся волейболом, на 17,4 % ($p < 0,001$) на 1^{ом} году обучения и соответственно на 46 % ($p < 0,001$) на 2^{ом} году обучения в

медицинском вузе по сравнению со студентами, обучающимися по основной программе физической культуры. Среднее значение данного показателя соответствовало «выше среднего» уровню здоровья. Таким образом, студенты-спортсмены, занимающиеся волейболом, быстрее приспосабливаются к условиям обучения в вузе, их адаптационные механизмы адекватно реагируют на энергоемкий процесс обучения [2].

Выводы

1. Средние значения всех показателей функционального состояния студентов, обучающихся по основной программе физической культуры на 1^{ом} году обучения в медицинском вузе, свидетельствует о напряжении регуляторно-адаптивных возможностей организма.

2. Студенты-спортсмены, занимающиеся волейболом, быстрее адаптируются к условиям обучения в медицинском вузе. Кроме того, интенсивные физические нагрузки повышают резервные возможности организма, что подтверждается достоверным изменением всех показателей функционального состояния спортсменов в процессе обучения.

3. Низкий уровень функциональных резервов организма студентов, обучающихся по программам ЛФК на 1-ом году обучения, говорит о высоком функциональном напряжении регуляторных систем и указывает на недостаточность адаптационных защитно-приспособительных механизмов в процессе обучения в медицинском вузе.

Литература:

1. Адаптация сердечно-сосудистой системы к физическим нагрузкам / Е.В. Быков, С.А. Личагина, Р.У. Гаттаров и др. // В кн.: Колебательная активность показателей функциональных систем организма спортсменов и детей с различной двигательной активностью. – Челябинск: Изд-во ЮУрГУ, 2005. С. 92-97.

2. Павлова В.И. Повышение физической работоспособности легкоатлетов 14-15 лет в макроцикле тренировочного процесса / В.И. Павлова,

С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова, И.В. Нагорнов //Вестник Южно-Уральского государственного университета. Образование, здравоохранение, физическая культура. – Челябинск, 2015. –Т.15. – №4. – С. 74-79.

3. Севрюкова Г.А. Характеристика функционального состояния и регуляторно-адаптивных возможностей организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе: автореф. д.б.н. / Г.А. Севрюкова– Майкоп, 2012. 43 с.

4. Филонов В.П. Здоровьесбережение учащихся – приоритетное направление в работе Белорусской школы / В.П. Филонов, Н.Ф. Фарино // Здоровье и окружающая среда: сб. науч. Трудов. – Минск, 2009. – Вып. 14. – с. 629-632.

5. Цатурян Л.Д. Уровень здоровья студентов в современных условиях / Л.Д. Цатурян, Д.А. Андросова // Вестник Ставропольского государственного университета, 2011. – Вып.74. – С. 63-69.

А.М. Грудина

курсант 4 курса, командир отделения, сержант полиции

(науч. руководитель **В.А. Глубокий**, к.п.н., доцент)

Сибирский юридический институт ФСКН России

Красноярск, Россия

МЕТОДЫ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ В СЕКЦИИ ГИРЕВОГО СПОРТА

СибЮИ ФСКН РОССИИ

Гиревой спорт представлен во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) тестом «рывок гири». При выполнении указанного теста мужчины выполняют подъем гири 16 кг на количество раз. Гиревой спорт является прикладным видом спорта

и входит в содержание физической подготовки военнослужащих и сотрудников силовых ведомств.

В СибЮИ ФСКН России действует секция гиревого спорта, в ней курсанты и студенты, обучающиеся в вузе, изучают технику упражнений с гирями и готовятся соревнованиям. Так, в 2015 году команда института выиграла лично-командный Чемпионат по гиревому спорту среди коллективов физической культуры Красноярской региональной организации Общества «Динамо», заняла 2-е место в лично-командных соревнованиях по гиревому спорту Универсиады 2015 среди вузов г. Красноярска и Красноярского края, заняла 2-е в Чемпионате Красноярского края по гиревому спорту.

При подготовке спортсменов-гиревиков мы используем следующие специфические методы физического воспитания, основывающиеся на главном – упражнении, реализуемым пятью его разновидностями – повторным, равномерным, переменным, интервальным и соревновательным [2].

Мы применяем методы выполнения упражнения в зависимости от задач, решаемых в тот или иной период спортивной подготовки. При написании данного материала мы основывались на работы А.И. Воротынцева [1], В.Ф. Тихонова [3] и свой практический опыт.

Повторный метод. Указанный метод мы используем при работе с начинающими гиревиками для совершенствования навыка рационального подъема гирь в толчке и рывке. Основания задача, решаемая при применении данного метода – это формирование способности поддерживать рациональную, экономичную технику выполнения упражнения. Данный метод предусматривается повторное выполнение подходов с разной интенсивностью и интервалами отдыха между подходами, определяемыми самочувствием спортсмена. Приведем пример использования повторного метода в секции гиревого спорта СибЮИ ФСКН России. Спортсмен

выполняет толчок 2-х гирь весом 20 кг 5 мин. темпом 8 раз в мин., затем отдыхает (обычно пяти минут достаточно для восстановления), после чего повторно толкает эти же гири 5 мин. темпом 8 раз в мин.. Таких подходов по 5 мин. выполняется 2 или 3, количество подъемов в минуту может варьироваться от 5 до 18 в зависимости от подготовленности гиревика. Желательно, чтобы все подходы были отработаны одним темпом. Вес гирь тоже подбирается индивидуально.

Равномерный метод. Равномерный метод предполагает выполнение специально-подготовительных и соревновательных упражнений в одном темпе в течение продолжительного времени. При этом на занятии упражнение выполняется один раз в одном подходе. Основная цель этого метода – повышение аэробных возможностей организма спортсмена. Мы в секции гиревого спорта используем этот метод при непрерывном подъеме гирь в течение пяти, десяти и более минут. Темп упражнения определяется весом гирь и подготовленностью спортсмена. Темп и продолжительность выполнения упражнения должны быть доступны для занимающегося. Недостаток равномерного метода заключается в том, что при выполнении упражнений в относительно невысоком темпе с гирями малого веса (с низкой интенсивностью) недостаточно развивается сила мышц гиревика, скоростно-силовые качества, специальная выносливость, необходимые для успешного выступления в соревнованиях. В связи с этим в ходе подготовки к соревнованиям необходимо выполнять определенный объем нагрузки такой интенсивности, которая приводит к повышению результатов.

Переменный метод. Содержание выполнения упражнений с гирями переменным методом заключается в том, что выполняется несколько подходов. В первой половине подходов вес гири повышается, а во второй половине – снижается. Например, мы выполняем подходы с гирями: 16, 20, 22, 24, 26, 28 кг и обратно. Интенсивность нагрузки вначале увеличивается, а затем снижается при неизменном темпе выполнения упражнения. Темп

выдерживается постоянным для того, чтобы ритм чередования процессов напряжения и расслабления мышц был стабильным независимо от веса гирь.

Важной особенностью является то, что выполнение упражнений с гирями большого веса способствует повышению силовых способностей спортсмена. Помимо увеличения мышечной силы, упражнения, выполняемые с гирями разного веса (от облегченных до гирь с весом приближенным к соревновательному), повышают стабильность техники, улучшают экономичность движений путем совершенствования техники выполнения упражнений.

Интервальный метод. Интервальным методом повышаются темповые возможности организма спортсмена. Этот метод наиболее распространен среди гиревиков высокой квалификации.

В секции гиревого спорта СибЮИ ФСКН России интервальный метод применяется только при работе со спортсменами, имеющими 1 разряд, владеющими на достаточном уровне техникой толчка и рывка. В недельном тренировочном цикле интервальный метод нами применяется один раз.

В гиревом спорте выделяют два варианта интервального метода выполнения упражнений. Первый – это спринт, т.е. серийное выполнение упражнений в течение 15-30 сек. в максимальном темпе. Второй – это темповый вариант, т.е. выполнение упражнений в течение 1-2 мин.. Примерный темп выполнения упражнения толчок – 6, 8, 10, 12 и более подъемов в мин., а упражнения рывок – 10, 15, 17, 20 подъемов в мин. Мы в своей работе используем второй вариант и не применяем первый. При работе с курсантами, занимающимися гиревым спортом, темп подъема гирь мы подбираем индивидуально, учитывая подготовленность каждого занимающегося.

Соревновательный метод. С целью определения на данный момент максимального результата мы используем так называемые «прикидки»,

выполняются они раз в две-три недели. Спортсмены на тренировках или, выступая на промежуточных соревнованиях, выполняют упражнения с гирями соревновательного веса (или с облегченными гирями) в течение 5, 7, 10 мин. Регулярные, соответствующие периодам подготовки «прикидки» оказывают большое положительное влияние.

Рывок гири, чаще всего, мы тренируем, используя равномерный метод. Например, после выполнения толчка, десятиминутного отдыха, в течение 8-10 мин. выполняется рывок гири 16 или 20 кг непрерывно, темп упражнения подбирается с учетом самочувствия и уровня подготовленности спортсмена. Данный метод позволяет укрепить хват и улучшить выносливость гиревика.

Исходя из выше изложенного, считаем, что для начинающих гиревиков наиболее приемлемыми методами подготовки к соревнованиям являются равномерный и переменный. Кроме того, они периодически должны использовать соревновательный метод («прикидки»), а также участвовать в соревнованиях. Если интервальный и повторный методы, применяемые на занятиях, действуют на спортсмена благотворно, то эти методы применяются и в дальнейшей подготовке.

Литература:

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых / А.И. Воротынцев. – М. : Советский спорт, 2002. 272 с.: ил.
2. Глубокий В.А. Гиревой спорт как средство физической подготовки курсантов вуза ФСКН России / В.А. Глубокий // Актуальные проблемы теории и методики современного гиревого спорта : сб. науч. статей / под ред. В.П. Сименя. – Чебоксары : Чуваш. гос. пед. ун-т, 2015. С. 164-169.
3. Тихонов В.Ф. Основы гиревого спорта : обучение двигательным действиям и методы тренировки : учеб. пособие / В.Ф. Тихонов, А.В. Суховой, Д.В. Леонов. – М. : Советский спорт, 2009. 132 с.

В.А. Гуляев

(науч. руководитель **П.А. Цымбрило** доцент)

Пермский институт железнодорожного транспорта
Уральского государственного университета путей сообщения

Пермь, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ПРОЦЕСС УПРАВЛЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ В УСЛОВИЯХ ЛИЧНОСТНО- ОРИЕНТИРОВАННОГО ОБУЧЕНИЯ

В качестве основной общеметодологической предпосылки данного процесса, ликвидирующего личностный пробел в организации физической культуры студентов учебных заведений, является применение при обосновании и структурировании содержания программы таких философских категорий как «общее», «особенное» и «единичное», позволяющих упорядочить информационную основу обучения, создать условия для формирования соответствующих целевых установок объекта обучения, концептуально выделить содержательные блоки программы и реализовать их в соответствующих организационных формах.

В процессе физической культуры такой подход обеспечивает дифференциацию программного материала по признаку выделения упражнений, необходимых для формирования физических качеств и прикладных навыков, независимо от профессиональной принадлежности объекта обучения и составляющих общий и базовый двигательный потенциал будущих специалистов. Кроме того, на основе выделенных упражнений, составляющих суть категории «особенное», точно определить место и значимость данной группы упражнений в обеспечении успешности конкретной предстоящей деятельности, что особенно важно для специальностей с невыраженным двигательным компонентом в профессиональной работе.

В процессе физкультурно-спортивной деятельности данное разграничение позволяет более гармонично сочетать интересы профессиональной деятельности и интересы личности. Раскрытие смысловой связи видов спорта и упражнений программы по физической культуре через структуру «общего», «единичного» и «особенного» позволяет повысить эффективность управления за счет формирования направленной ответной реакции объекта обучения на педагогическое воздействие, путем создания общего представления о ценностно-содержательной структуре предстоящих занятий по физической культуре и спорту.

В дальнейшем такая установка является фактором, активизирующим физкультурно-спортивную деятельность, как в групповых, так и самостоятельных формах занятий.

На основе анализа теоретико-методологических основ личностно-ориентированной педагогики, применительно к сфере физической культуре студентов можно выделить в качестве предпосылок, оказывающих влияние на эффективность управления, следующие составляющие психологического, управленческого, социального и организационного плана.

Управленческие предпосылки:

1. Отсутствие основы для подавления личных интересов обучаемого во имя целей обучения (Д. МакГрегор, 1967), исходя из этого создание благоприятных условий для полного раскрытия личности. [1].

2. Уход от нормативного, усредненного подхода как в планировании целей обучения, так и в процедуре оценивания.

3. Смещение подхода в методике преподавания от деятельностного к личностно-центрированному (В.А. Сластенин, 1993) [2].

4. Усиление в модели управления роли человеческого фактора, опора на большую детерминированность внутренней структуры системы социальными характеристиками объекта управления, выраженное смещение с

биологизированной на социальную концепцию при построении процесса физического совершенствования.

5. Преодоление в теории личностно-ориентированного обучения негативного наследия развития общественной теории управления в направлении прагматичного подхода к человеку, как главному трудовому ресурсу и послушному исполнителю указаний (А.И. Карманов, 1996) [3].

6. Большая гибкость процесса, учитывающая настоящее и ориентирующаяся на зону ближнего действия, что позволяет вносить при необходимости более частые коррекции в программу действий (Н.Г. Осухова, 1995). [4].

7. Отражение позиции обучаемого в системе управления не только как объекта, но и как субъекта педагогических воздействий.

8. Построение управленческих влияний в форме последовательного перехода от объект-субъектного к субъект-субъектному взаимодействию.

9. Более широкое функциональное представительство интраперсонального уровня управления в личностно-ориентированных педагогических системах.

В качестве **психологических предпосылок** можно выделить:

1. Учет мотивационных ожиданий объекта управления в содержании программы, формах и методах обучения.

2. Благоприятные возможности для формирования ценностного отношения к физкультурно-спортивной деятельности на основе относительной свободы выбора форм, средств и методов физического совершенствования.

3. Построение процесса обучения на основе отражения в его структуре и содержательных параметрах фундаментальных свойств человека, обеспечивающих его связи с окружающим миром в динамике формирования и развития поля активности объекта обучения.

4. Эмоциональная насыщенность процесса, опора на положительное, многократность переживаний успехов личного достижения. Преобладание

внутренней мотивации учения, стремление к саморазвитию как способу личностной реализации.

5. Благоприятный психологический климат, самостоятельность и творчество.

6. Гармоничное сочетание интересов личности и задач высшей школы как системы высшего профессионального образования, упорядочивание которой происходит по более жёстким правилам регламентации.

Социальные предпосылки.

1. Учёт фаз социализации индивидуума в условиях обучения в вузе. Адекватность средств и методов личностно-ориентированного обучения структуре данного процесса.

2. Соответствие концептуальных основ педагогического процесса направленности преобразований социального порядка в условиях современного российского общества.

3. Возможность более гибкого отражения социальных изменений в характеристиках современной молодёжи.

4. Построение процесса на основе принципов гуманизма, отражающих в себе подход к человеку как высшей ценности общества.

5. Учет в формах и методах личностно-ориентированного обучения изменений статусного порядка как перехода от одной социальной роли к другой.

6. Управление в рамках личностно-ориентированного педагогического процесса устанавливает систему отношений между членами коллектива и реализует их в коллективных формах образовательной деятельности.

Предпосылки организационного порядка.

1. Взаимосвязь и упорядоченность организационных форм, обеспечивающих последовательный переход от управления к самоуправлению процессом физического совершенствования студентов.

2. Выделение стратегических и тактических целей обучения, соответствующих более рациональному отбору содержания, конкретизации этапных задач и способствующих формированию направленной ответной реакции на педагогические воздействия со стороны объекта обучения и воспитания.

3. Возможность создания нерегламентированных, организованных, самостоятельно управляемых коллективных форм самостоятельной физкультурной активности в условиях учебного заведения.

4. Создание определенной микросреды, основанной на учете приоритетов профессионального и личностного развития и обеспечивающей эффективную реализацию управленческих воздействий.

5. Соответствие организационных форм физической культуры завершающего этапа обучения в учебном заведении и начального периода самостоятельной профессиональной деятельности, обеспечивающее преемственность и адекватность управления процессом физического совершенствования студентов и специалистов.

Таким образом, приведенные данные свидетельствуют о наличии достаточных возможностей повышения эффективности управления физической культурой студентов учебных заведений в условиях реализации личностно-ориентированного подхода к организации и проведению процесса профессионально - прикладной физической подготовки.

Литература:

1. Mc. Gregor D. The professional Manager, 1967. – № 9. – С.18.
2. Сластенин В.А. Руденко Н.Г. О современных подходах к подготовке учителя, 1998. С. 8-11.
3. Карманов А.И. Актуальные проблемы гуманитаризации подготовки офицерских кадров. // Военное образование, 1996. – № 1. – С. 5-11.
4. Осухова Н.Г. Современные учителя о воспитании, или Прошлое в настоящем // Педагогика, 1995. – № 3. – С.60-65.

А.В. Давыдова

(науч. руководитель **А.Р. Шамсутдинова** к.ф.н.. ст. преподаватель)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

ИЗУЧЕНИЕ МЕТОДА НЕВЕРБАЛЬНОГО ОБЩЕНИЯ С ЦЕЛЬЮ ПОДГОТОВКИ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМА ВО ФРАНЦИИ

В настоящее время всё большую популярность приобретает туризм, в особенности, международный. В рамках как международного, так и внутреннего туризма большим спросом пользуется спортивный туризм, как составляющая активного отдыха.

Спортивный туризм – это вид спорта, в основе которого лежат соревнования на маршрутах, включающих преодоление категорированных препятствий в природной среде, и на дистанциях, проложенных в природной среде и на искусственном рельефе, кроме того существуют определенные разряды (от 3-го юношеского до заслуженного мастера спорта) [1]. Также спортивный туризм с 1949 года входит в Единую всесоюзную спортивную классификацию.

На данный момент принято выделять такие его разновидности, как: пешеходный; лыжный; горный; водный; спелео-; парусный; велосипедный; мото-; авто-; конный; комбинированный; альпинизм; скалолазание.

Путешествуя, мы сталкиваемся с различными проблемами, связанными с общением с иностранцами. Нередко, зная их язык, мы забываем о другой важной части – невербальном аспекте. Поскольку жесты содержат в себе большой объем необходимой информации, важно познакомиться с особенностями языка жестов той страны, в которой планируем оказаться.

Согласно статистике, по объему туристического потока Франция занимает лидирующую позицию среди других стран мира. Кроме того, эта

страна Западной Европы имеет интереснейшую историю, уникальный колорит и неповторимые объекты, являющиеся факторами привлечения туристов из всех уголков мира, среди которых немало объектов спортивного назначения.

К примеру, страна славится своими горными курортами, где туристам предлагается катание на сноубордах и лыжах в зимнее время и горных велосипедах летом, спортивными базами, а также условиями для дайвинга и серфинга.

В связи с этим, объектом исследования выбран невербальный аспект общения во Франции. Целью данной работы является изучение некоторых жестов и их значения с точки зрения французской культуры общения для дальнейшего применения на практике специалистами по спортивному туризму.

Обратимся к термину невербальной коммуникации: это особая совокупность знаков и жестов, которая участвует в передаче информации и создает условия для более глубокого восприятия. Причем, значения этих жестов четко определены, но могут различаться в разных странах. Невербальная коммуникация – это, своего рода, специфическая знаковая система. Среди многочисленных разновидностей данных средств общения в исследовании основное внимание уделяется общеупотребительным жестам.

Доказано, что в одних и тех же ситуациях представители различных национальностей выражают свои мысли по-разному, как в вербальном, так и в невербальном плане. Однако среди французских и русских жестов есть сходные, среди которых можно выделить:

- коммуникативные (приветствие, прощание, привлечение внимания, запреты, утверждения, отрицания, вопросы и др.);
- модальные или выражающие оценку и отношение (одобрение, удовлетворение, доверие и недоверие и др.);
- описательные жесты, имеющие смысл лишь в контексте речевого высказывания.

В качестве примера отличительных тенденций можно привести порядок счета на пальцах: счет у французов начинается с большого пальца, далее указательный, средний и т.д. В результате, русский жест «два» будет понят французом как «три». Также привычный для наших соотечественников жест со значением «хорошо», «ОК», когда кончики указательного и большого пальцев соединяются, во Франции понимается как «ноль».

С целью выражения восхищения французы используют специфический жест: соединяя кончики трех пальцев и поднося к губам, посылают воздушный поцелуй. Вообще, тема поцелуев «La bise / le bisou» в невербальном общении французов развита очень широко. Поцелуями обмениваются не только друзья, но и во время знакомства, например, два человека, которых знакомит общий друг.

Яркими показателями индивидуальности французской культуры являются следующие жесты:

- «Отлично» Parfait (соединяются большой и указательный пальцы, остальные поджимаются);
- «Не верю» Mon œil (к глазу подносится указательный палец и немного оттягивает вниз веко);
- «Предчувствие» – J'ai du nez / J'ai le nez fin / J'ai du flair (указательный палец дотрагивается до носа);
- «Бездельник» – Il se tourne les pouces – русский эквивалент «сидит, сложа руки» – (руки скрещиваются, а большие пальцы вращаются вокруг друг друга).

В результате исследования в данной области можно сделать вывод о том, что одни жесты сходны, независимо от страны, другие – имеют разное значение, временами противоположное; есть также и специфические, отличные от остальных, свои «национальные» жесты, не всегда понятные иностранцу. В связи с этим спортивным туристам, впрочем, как и любым другим, важно

ознакомиться с их значениями, чтобы не попасть в неловкую ситуацию во время пребывания в стране или при общении с ее представителем.

Люди, занимающиеся спортом, характеризуются особой активностью, следовательно, для выражения своих мыслей они пользуются не только речью, но и мимикой, жестами. Учитывая необходимость в консультациях, в получении определенной информации, для спортивных туристов очень важно невербальное общение, и они нуждаются в освоении данной области знаний.

Таким образом, необходимость изучения иностранного языка в совокупности с особенностями невербального общения не вызывает сомнений, поскольку мимика и жесты, характерные для определенной страны, являются немаловажным аспектом культурной интеграции и залогом взаимопонимания, а, следовательно, и залогом успешного туризма, исключая трудности в общении и получении необходимой информации.

Литература:

1. Таймазов В.А. Теория и методика спортивного туризма: учебное пособие / В.А. Таймазов, Ю.Н Федотов. – М.: Советский Спорт, 2013. 424 с.

Д.К. Дзюбич

(науч. руководитель **Е.Б. Ольховская** к.п.н., доцент)

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО ОПТИМИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Исследование состояния проблемы здоровьесбережения показывает, что перспективным направлением оптимизации физического воспитания студентов является рациональное использование средств какого-либо вида спорта с оздоровительной направленностью. Изучим в этом аспекте спортивные игры.

Игру можно рассматривать как своеобразную модель элементов реальной

жизни, воспроизводящую практическое поведение человека в границах заранее определенных условий. Включение человека в игровую деятельность обеспечивает возможность овладения общественным опытом, а также когнитивное, личностное и нравственное развитие.

Игровая деятельность имеет цель, которая задается заранее. Цель подразумевает игровое действие, заканчивающееся результатом. Предвидение результата игры определяет выбор способа игрового действия. В ходе конкретного игрового действия используются механизмы контроля и коррекции, позволяющие сравнивать достигнутый результат с моделью будущего и вносить в игровое действие необходимые изменения.

Участники игры одновременно осуществляют вероятностное прогнозирование имеющейся ситуации, программирование игрового действия и стремятся к запланированному результату. Эмоционально-волевой компонент игровой деятельности является активным стимулом к поиску оптимальных методов решения поставленной задачи.

Игровые действия направлены на усвоение обобщенного способа действий, при этом задача в игровой ситуации обуславливает выбор действий, направленных на ее решение. Игровое действие требует от участника использования усвоенных знаний в нестандартной или непредсказуемой ситуации. Именно усвоение знаний в различных меняющихся ситуациях делает игры наиболее результативной формой образования.

Направленность и содержание игры определяют ее основные функции: подготовительную (совершенствование физических и духовных сил человека, воспитание социальной активности и творчества); развлекательную (модель использования свободного времени); функцию формирования отношений (между людьми, между людьми и окружающей средой)

Деловая игра как разновидность игровой деятельности, по мнению Э.Ф. Зеера относится не к учебной, а к профессиональной деятельности студентов [1]. Она используется с целью оказания помощи будущим

специалистам в выборе оптимальных путей решения профессиональных проблем. Перед студентом в игровой ситуации раскрывается пространство выбора стратегии и тактики профессионально-педагогической деятельности.

В образовательном процессе по физическому воспитанию в вузе спортивные игры используются как средство физической культуры и как форма организации занятий. Спортивные игры представляют систему характерных физических упражнений, которые выполняются в разнообразных вариантах в соответствии с изменяющейся игровой ситуацией и оцениваются по эффективности влияния на организм в целом и по конечному результату двигательных действий.

Спортивные игры позволяют оптимально развивать психофизические качества игроков, формируют их конкурентоспособность, мобильность и коммуникативность – наиболее востребованные качества личности в социальной и профессиональной деятельности [2].

Ежегодный опрос первокурсников Российского государственного профессионально-педагогического университета (РГППУ) показывает, что более 65 % студентов отдают предпочтение спортивным играм, из них 15 % – настольному теннису.

В настольном теннисе предъявляются высокие требования к уровню физической (общей и специальной), технической и тактической подготовки спортсмена [3]. Спортсмен в течении длительного времени поддерживает высокий уровень эффективности движений при высокой концентрации внимания и быстроте мыслительных процессов.

Все ударные движения теннисиста связаны с вращательными движениями корпуса и наклонами вправо, влево, вперед, назад. Выполнять эти движения в быстром темпе можно лишь благодаря хорошей гибкости, отлично подготовленным мышцам туловища, плечевого пояса и ног.

При непрерывном потоке разнообразной информации о мяче, сопернике, а в парной игре – и о партнере, в условиях противодействия теннисисту

необходимо быстро и точно выполнять технико-тактические действия. А для этого нужны не только большие физические усилия, но и хорошая координация движений.

Наилучшего развития общих и специальных физических качеств можно достичь, только применяя тренировочные упражнения, которые по своей структуре являются интегральными и близки к соревновательным. Именно поэтому формирование основных физических качеств следует рассматривать в единстве с технической и тактической подготовкой спортсмена.

Настольный теннис предъявляет высокие требования к психическим процессам теннисиста: ощущению, восприятию, вниманию, представлению, воображению, памяти, мышлению, эмоциям и волевым качествам. Игра воспитывает такие черты характера, как целеустремленность, решительность, смелость, настойчивость, инициативность, самостоятельность, уверенность, хладнокровие, выдержка, самообладание [4].

Высокая скорость полета мяча, быстрые перемещения игроков, внезапные изменения игровых ситуаций предъявляют требования к объему, интенсивности, устойчивости, распределению и переключению внимания.

Эмоциональное состояние спортсмена в ходе игры в зависимости от счета может быть и негативным, и позитивным. При малейшем изменении настроения игрока, появлении отрицательных эмоций нарушается точность ударов. Поэтому для достижения успеха в настольном теннисе игрок должен уметь управлять своими эмоциями, действиями, психическим состоянием в разных ситуациях: в условиях утомления, при различных эмоциональных состояниях, сбивающих факторах.

Настольный теннис – лично-командный вид спорта. Успех в командных соревнованиях зависит не только от уровня физической, технической и тактической подготовки, но и от сформированности у теннисиста таких качеств, как эмпатия, коммуникабельность, толерантность, ответственность, чувство коллективизма.

Сегодня количество студентов вузов с ослабленным здоровьем, относящихся к специальной медицинской группе, составляет более 30 %. Организация физического воспитания с данными студентами должна осуществляться по индивидуально-дифференцированным программам в зависимости от заболевания. В отличие от других спортивных игр в настольном теннисе противники не контактируют непосредственно друг с другом, что сводит возможность получения травм к минимуму. На начальном этапе обучения игре в настольный теннис студенты изучают приемы владения ракеткой и мячом без игры на столах, технику выполнения ударов, разучивают возможные варианты передвижений. Все эти упражнения направлены на развитие координации, ловкости и гибкости. Выполнение упражнений чередуется с показом и объяснением преподавателя, с анализом ошибок. Поэтому физическая нагрузка на этот период обучения является оптимальной для студентов с ослабленным здоровьем. С усложнением разучиваемых элементов и переходом к игре на столах развивается выносливость, что способствует развитию аэробных функций и укреплению сердечнососудистой и дыхательной систем [3]. Таким образом, данный вид спортивных игр как форма организации физкультурно-спортивной деятельности студентов может быть успешно использован как в группах спортивной подготовки, так и в специальных медицинских группах, формируя устойчивую мотивацию к занятиям физической культурой и спортом.

Следовательно, использование в физическом воспитании студентов спортивных игр будет способствовать укреплению как физического, так и психического здоровья, а так же оптимизировать их профессиональную подготовку.

Литература:

1. Зеер Э.Ф. Психология профессионального развития: методология, теория, практика: монография / Ф.Э. Зеер. – Екатеринбург, 2011. 345 с.

2. Ольховская Е.Б. Профессионально-образовательный потенциал физической культуры в высших учебных заведениях: монография / Е.Б. Ольховская, Т.А. Сапегина. – Екатеринбург, 2008. 103 с.

3. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. М.: ООО «Издательство Астрель», 2003. 863 с.

4. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности / Е.Б. Ольховская // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 2. – С.113-118.

О.В. Дмитриева

(науч. руководитель **О.Н. Макусев** к.п.н.)

Нижекамский химико-технологический институт (филиал)

Нижекамск, Республика Татарстан, Россия

МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ

Сегодня все больше прогрессирует негативная тенденция по ухудшению здоровья и физического развития молодого поколения. Юноши и девушки не интересуются собственным физическим развитием, поэтому данная проблема требует особого внимания.

В первую очередь, следует усовершенствовать концепцию образования, в высших учебных заведениях, сделать укрепление и сохранения здоровья студентов приоритетным направлением. Для решения поставленной задачи в рамках образовательного учреждения следует не только уделять внимание качеству обучения, но и проводить определенный комплекс мер. Занятия физической культурой и спортом способствует, как укреплению и сохранению здоровья, так и помогают обеспечить накопление психофизического молодых людей.

Следующим шагом должна быть мотивация студентов для занятий спортом. Мотив является сложным психическим образованием, формированию которого способствуют потребности личности. Таким образом, это своеобразное побуждение к действию, которое связано с удовлетворением какого-либо желания. Потребность представляет собой нужду в чем-либо, она проявляется в виде напряженного состояния психики и находит свое отражение в сознании индивида в виде желания, склонности или влечения.

Выбор вида мотивации, которая должна вызвать желание у студентов заниматься спортом, обуславливается рядом факторов. К ним относятся:

- 1) возраст;
- 2) уровень физического состояния и спортивных навыков, мастерства;
- 3) тип нервной системы человека [1].

Студенты имеют меньшую потребность в двигательной активности, чем ученики школ, однако обладают большей физической подготовкой и навыками, приобретенными за годы учебы. Особое внимание следует уделять типу нервной системы молодого человека. От этого непосредственно зависит и двигательная активность студента. Сильная нервная система, при которой обладатель чаще пребывает в возбужденном состоянии по «внутреннему балансу», присуща студентам, которые будут более активны на занятиях спортом, они быстрее остальных сокурсников осваивают двигательные навыки и развивают двигательные качества. Они отличаются повышенной работоспособностью и успеваемостью на занятиях физической культуры. Студенты, которых отличает низкая двигательная активность, требуют дополнительных мер, которые бы стимулировали их на выполнениях необходимого объема нагрузок. Педагог им должен уделять больше внимания для достижения поставленных результатов.

Регулярность занятий физической культурой и спортивной деятельностью является залогом развития физических качеств у студентов, достижения требуемого уровня тренированности. Для педагога важнее всего

максимально способствовать формированию у молодежи компонентов здоровьесберегающего типа, естественно, основным из них и будет мотивация к занятиям физической культурой и спортом. Для этого в первую очередь необходимо учитывать интересы самих студентов, выявить, какой вид двигательной активности им больше всего нравится. В дальнейшем требуется при помощи средств и методов физического воспитания молодых людей выработать желание заниматься определенным видом спорта.

Пользуясь индивидуальным дифференцированным подходом к физическим способностям и возможностям молодежи, их натренированности и подготовленности, педагог может также проводить на занятиях определенные соревнования, эстафеты и спортивные игры [2]. Для этого только требуется правильно организовать учебно-тренировочную базу, обеспечить ее всем необходимым инвентарем и оборудованием. Немаловажным стимулом для занятий физической деятельностью будет и наличие спортивных секций: баскетбол; волейбол; занятия фитнесом; настольный теннис; занятия в тренажерном зале; легкая атлетика [3].

Студентов можно заинтересовать, если в учебном учреждении будут проходить физкультурно-оздоровительные мероприятия, например: «День здоровья»; туристические походы.

Все вышеперечисленные рекомендации способствуют повышению заинтересованности молодежи в занятиях спортом, и, следовательно, помогает существенно поднять уровень не только физического здоровья учащихся, но и психологического. Таким образом, занятия спортом, физической культурой, здоровый образ жизни – это надежная защита, которая в дальнейшем станет надежной защитой студентов. Они способствуют успешной и быстрой адаптации молодых людей к жизненным условиям и профессиональной деятельности. В будущем юноши и девушки, которые занимались физической культурой и спортом, будут отличаться высокой работоспособностью и творческой активностью, их ждет трудовое долголетие.

Далее подробнее рассмотрим характеристики основных мотивов для занятий физической культурой и спортом у студентов:

1. Мотивы оздоровительного типа. Данную группу представляет стимуляция, которая акцентирует внимание молодежи на возможности укрепить собственное здоровье и провести профилактику различных заболеваний. Следует особое внимание уделять именно благотворному влиянию физических упражнений на организм человека.

2. Двигательно-деятельностные мотивы. С этой целью учащимся необходимо объяснить благотворность физических упражнений даже для умственной деятельности. Монотонность и однообразие физической работы также приводит к понижению активности. Если заниматься непрерывно умственным трудом, то через некоторое время понижается процент восприятия информации, и, таким образом, могут быть допущены различные ошибки. Для решения данной проблемы и быстрого восстановления сил, следует выполнить специальные физические упражнения для мышц всего тела, а также не забыть про зрительный аппарат. Эффект будет больше и лучше, чем от релаксации и пассивного отдыха, кроме этого человек получает удовольствие от процесса. Занятия физическими упражнениями способствуют изменениям в работе систем организма.

3. Соревновательно-конкурентные мотивы. Они призваны вызвать интерес студентов, при этом основой должно послужить стремление учащегося улучшить свои спортивные показатели, достичь новых вершин.

4. Эстетические мотивы. Данная группа стимулов содержит критерии внешней красоты человека. С ее помощью акцентируется внимание молодых людей на улучшении внешнего вида и производимых впечатлений при помощи занятий физической культурой и спортом, привлечении внимание со стороны окружающих.

5. Коммуникативные мотивы. Студенты, которые вместе занимаются спортом, больше общаются между собой, таким образом, улучшается

коммуникации между различными социальными и половыми группами учащихся.

6. Познавательные-развивающие мотивы. С ее помощью можно вызвать у молодых людей стремление познать собственный организм и его возможности, улучшить и развить их при помощи занятий физической культурой и спортом.

7. Творческие мотивы. Они характеризуются тем, что любые занятия физической деятельностью, спортом благотворно влияют на творческую личность, открывают новые возможности для дальнейшего развития и воспитания новых качеств.

8. Профессионально-ориентированные мотивы. Они обусловлены необходимостью наличия определенных физических навыков для выполнения дальнейшей профессиональной деятельности.

9. Административные мотивы. Средние учебные заведения обязывают учащихся посещать занятия физической культурой, сдавать зачеты и нормативы для получения оценок.

10. Психолого-значимые мотивы. В первую очередь, определенные виды упражнений способствуют избавлению от негативных эмоций у человека. В целом, любые упражнения и все виды спорта благотворно влияют на подрастающую молодежь.

11. Воспитательные мотивы. Студенты, которые занимаются спортом, отличаются повышенным уровнем самоконтроля и самоподготовки, более организованы.

12. Статусные мотивы. Развитие физических качеств у молодого поколения увеличивает уровень их жизнестойкости и силы воли. Также наблюдается значительное повышение личностного статуса, студенты увереннее себя ведут в конфликтных ситуациях.

13. Культурологические мотивы. Эта группа характеризуется влиянием СМИ, общества, социальных институтов и т.д. у подрастающего поколения формируются личностные потребности в занятиях определенным видом спорта [4].

Таким образом, занятия физическими упражнениями и спортом сегодня чрезвычайно важны для молодежи. В первую очередь это обусловлено их положительным влиянием на здоровье и физическое состояние молодого поколения. Для выбора мотивации юношей и девушек следует учитывать основные факторы, которые влияют на возникновения желания заниматься физическими нагрузками.

Литература:

1. Болотина Г.К. Мониторинг качества обучения, воспитания и развития студентов / Г.К. Болотина. // Методист. – 2006. – № 10. – С. 55–56.
2. Ванек М. Актуальные вопросы психологической подготовки спортсмена / М. Ванек. – М.: Физкультура и спорт, 1986. 186 с.
3. Грановская Р.М. Элементы практической психологии / Р.М. Грановская. – Л.: Издательство Ленинградского университета, 1984. 391 с.
4. Громкова М.Т. Андрагогика: теория и практика образования взрослых: учебное пособие / М.Т. Громкова. – М.: ЮНИТИ – ДАНА, 2005. 495 с.
5. Дмитриенкова Л.П. Сравнительная характеристика мотивов достижения в различных видах спорта: Психологические аспекты подготовки спортсменов / Л. П. Дмитриенкова. – Смоленск: Знание, 1980. С. 71-74.
6. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы / Ильин Е.П. – М., 2004. 509 с.
7. http://sbiblio.com/biblio/archive/ilin_motiv/04.aspx
8. <http://www.sports.ru/tribuna/blogs/spsysport/214955.html>
9. <http://cyberleninka.ru/article/n/motivatsiya-i-lichnostnaya-orientatsiya-studentov-na-zanyatiyah-po-fizicheskoy-kulture#ixzz3zbRQx8qZ>

Л.А. Журомская

В.Е. Подлиских, к.б.н.

О.А. Гусарова, к. п. н., доцент

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Республика Беларусь

МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ПРОЕКТИРОВАНИЮ ЛЫЖНОГО УЧЕБНО-СПОРТИВНОГО МАРШРУТА

Интегральная подготовка, в процессе которой необходимый комплекс знаний, умений и навыков в различных аспектах туристской техники и тактики, управления группой формируется непосредственно в походных условиях, является обязательным и эффективным видом подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении высшего образования. Учебный поход изначально планируется не как спортивный или рекреационный, а как учебно-спортивный (учебно-рекреационный). Цели и задачи обучения участников в данном случае не менее важны, чем собственно преодоление маршрута, и определяют особенности проектирования маршрута, проведения похода.

Методологической основой планирования интегральной туристской подготовки может являться модельно-целевой подход. Л.П. Матвеев [3] отмечает, что «модельно-целевой подход к исследовательской и практической деятельности в его современном воплощении характеризуется системным единством операций теоретического (логического, концептуального), проектировочного (расчетно-конструктивного) и практического (практико-технологического) моделирования процессов и объектов, присущих определенной деятельности. Вместе с тем, он тесно связан с целеполаганием и последовательной реализацией цели деятельности».

Практическое проектирование этапа интегральной туристской подготовки в годовом образовательном цикле на основе модельно-целевого подхода включает комплекс операций:

– моделирование параметров предстоящей на данном этапе основной (целевой) учебно-спортивной деятельности с возможно более точным расчетом ее спортивного результата и компетентностных характеристик инструктора-методиста по туризму;

– моделирование поступательных сдвигов («приростов») в уровне технико-тактической подготовленности обучающихся, которых необходимо добиться, чтобы гарантировать предусматриваемый целевой учебно-спортивный результат;

– моделирование системы (объекта) «учебный маршрут» как средства реализации цели – достижения заданного спортивного результата и формирования профессиональных компетенций.

Цель представленной работы – рассмотреть некоторые аспекты моделирования системного объекта управления «учебно-спортивный маршрут» (на примере лыжного маршрута) и разработать модель «оптимального» (эталонного) маршрута. Сравнение уже использующихся на практике маршрутов (проектов новых учебных маршрутов) с эталоном поможет оценить их преимущества и недостатки, внести необходимые коррективы.

Модельно-целевой подход к проектированию маршрута требует точной постановки целей и определения задач похода (развернутое целеполагание с установленной иерархией и точно определенными спортивными, учебными, воспитательными и иными целями, задачами). Для него характерно «точное проектирование того, что предстоит делать путем тщательной разработки взаимосогласованных модельных конструкций, дающих четкое, в том числе *расчетно-параметрическое представление* о целевом результате предстоящей деятельности, основных слагаемых ее содержания и формах системного построения, соответствующих закономерностям получения целевого результата» [3].

Цели и задачи учебно-спортивного похода, предусмотрены учебным планом подготовки инструкторов-методистов по туризму на данном этапе

подготовки и учебными программами по учебным дисциплинам. Для расчетно-параметрического построения модели эталонного учебно-спортивного маршрута применяется обоснованная туристской практикой методика планирования спортивных маршрутов заданной категории сложности (к.с.) и рекреационных маршрутов.

Непосредственно-практический аспект модельно-целевого подхода к проектированию учебно-спортивного маршрута выражается в материализованном воплощении проекта (например, в структурно-функциональной графической модели оптимального маршрута). При этом моделирование предполагает обоснование системы необходимых и достаточных показателей качества стратегического и тактического планирования эталонного маршрута (системы стандартов планирования).

Ниже представлены результаты проектирования модели эталонного маршрута учебно-спортивного лыжного похода для интегральной подготовки инструкторов-методистов по туризму в учреждении образования «Белорусский государственный университет физической культуры» (БГУФК) на этапе начальной туристской подготовки. Среди комплекса целей и задач похода, основой для выполнения которых является маршрут, в работе обсуждаются исключительно учебные и спортивные цели и задачи (например, формирование умений и навыков в технике движения на лыжах с рюкзаком по склонам, приобретение опыта преодоления характерных классифицированных участков (КУ) лыжного похода по лесной холмистой местности и пр.).

Структурно-функциональная модель спортивного маршрута, которую мы взяли за основу при проектировании модели эталонного маршрута, ранее была представлена в литературе, в частности в работах П.И. Лукоянова и А.И. Зырянова [1, 2]. Модель предусматривает разбивку маршрута на функциональные части.

Начальная часть – технически и физически не сложный (адаптационный) подход к основной части маршрута. Учебные задачи здесь ограничиваются

овладением техникой организации ночлега в зоне леса в зимних условиях с применением шатровой палатки и разборной печи и формированием умений и навыков техники рационального движения на лыжах под рюкзаком по участкам с небольшими уклонами, различных по своей природе (заснеженные лесные дороги, прочищенные просеки и др.).

На *основной* части маршрута следует разместить определяющие КУ, которые одновременно являются участками проведения учебных занятий по технике и тактике их преодоления. В маршрут необходимо включить участки характерные для лыжного туризма по лесному холмистому району и одновременно наиболее пригодные для обучения туристской технике и тактике (например, хорошо прочищенные просеки со значительной суммой перепадов высот на лесных крупнохолмистых, среднехолмистых природных комплексах). Основная часть маршрута, таким образом, является своеобразным *туристским полигоном*.

Для повышения эффективности учебной работы на основной части маршрута можно планировать радиальные выходы к спортивным объектам из базового лагеря или кольцо маршрута (2-3 ходовых дня), на котором КУ определяющей трудности (учебные КУ) преодолеваются с неполным грузом. После выполнения учебной работы на радиальных (кольцевом) участках рационально «закрепить» сформированные умения и пройти определяющее препятствие (участок) маршрута с полной выкладкой.

По окончании основной части маршрута на его *заключительной части* начинается относительно несложный выход из района наибольшего туристского интереса к населенному пункту – финишу активной части похода.

Разработанная нами структурно-функциональная модель эталонного учебно-спортивного лыжного маршрута представлена на рисунке 1.

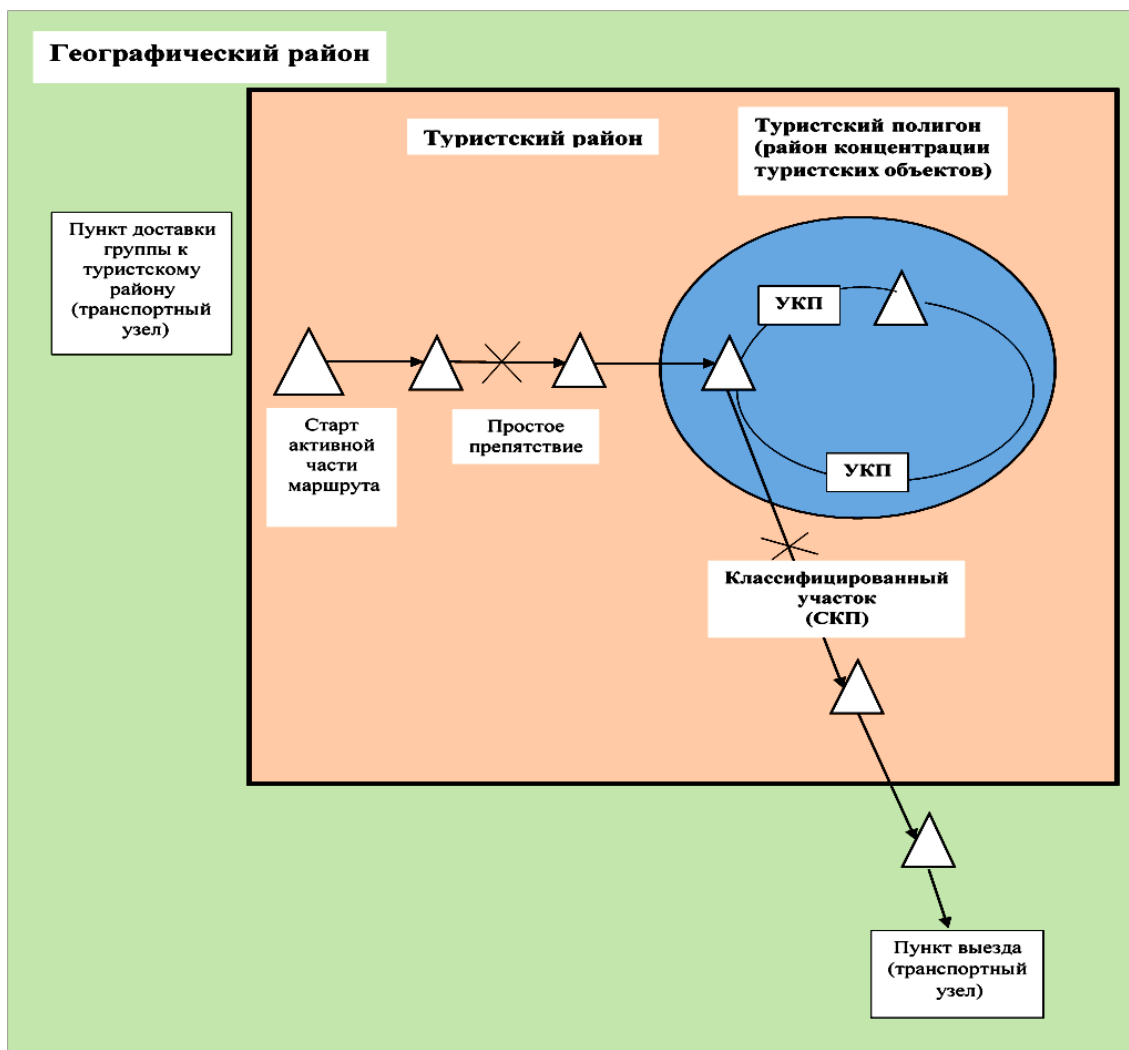


Рис. 1 Модель маршрута пешеходного учебно-спортивного похода
(по [16] с изменениями)

УКП – учебное классифицированное препятствие;

СКП – классифицированное препятствие (участок), который группа походит с полной выкладкой;

△ – Место организации ночлега

Для использования представленной выше модели с целью планирования новых и анализа уже применявшихся на практике учебно-спортивных маршрутов следовало установить ряд обязательных параметров, характеризующих *качество стратегического и тактического планирования*. Данные показатели должны быть определены с учетом начального этапа туристской подготовки и характерного уровня физической подготовленности студентов БГУФК 2-го курса дневной формы получения

образования (юноши и девушки возраста 18-20 лет). Комплекс параметров модели должен однозначно определять уровень технической сложности лыжного похода по лесным равнинным природным комплексам и физической трудности (через категорию трудности КУ, количественные характеристики и качество участков движения), наличие (качество, протяженность) учебных участков и ряд иных существенных показателей маршрута.

В частности, в процессе выполнения работы мы определили значения для следующих параметров модели эталонного маршрута:

- вид тактической схемы маршрута и степень его автономности;
- количественные параметры (общая протяженность маршрута, продолжительность похода);
- уровень технической сложности (протяженность и категория трудности КУ);
- динамика физической и технической трудности (напряженность маршрута) (распределение КУ по маршруту, протяженность дневных переходов, чистое ходовое время и характер участков движения в зависимости от функциональной части маршрута);
- реалистичность календарного плана (достижимость намеченных целевых ориентиров дневных переходов);
- наличие и качество объектов (участков) проведения учебных занятий;
- количество и качество биваков в полевых и в стационарных объектах размещения и ряд иных.

В таблице 1 представлены примеры параметров модели, характеризующие требования к уровню технической сложности, и учебные качества лыжного маршрута.

Пример модельных параметров уровня технической сложности и
«обучающей способности» лыжного маршрута 1-й категории сложности

Параметр маршрута	Значение	Дополнительная характеристика
Категория трудности КУ, идущих в зачет	н/к, 1А, 1Б (учебный КУ)	КУ категории «н/к»: движение по простым участкам бездорожья, например, по хорошо прочищенным просекам, по льду озер). Средняя скорость движения 3-4 км/час КУ категории «1А»: движение по лесному бездорожью с подлеском, по просекам с локальными лесными завалами без существенного перепада высот Средняя скорость движения 1,5-2,5 км/час
Суммарная протяженность зачетных КУ (минимум, км)	Н/К – 10, 1А – 5, 1Б – 2	30 %-60 % КУ включено в кольцевую (радиальную) часть маршрута. Препятствия 1А следуют на маршруте после препятствий н/к. КУ 1А находятся на основной или (и) заключительной части маршрута
КУ обучения лыжной технике преодоления склонов (категория трудности и протяженность, км)	1Б – 2	КУ 1Б группа проходит с ограниченным грузом на кольцевой (радиальной) части маршрута. Движение по местности с существенным перепадом высот (среднехолмистый или крупнохолмистый рельеф, перепады высот 25 м и более). Требуется применение индивидуальной техники подъема и спуска по склону на лыжах с торможением, маневрированием

Примечания: Н\К (некатегорийное), 1А, 1Б – принятые категории трудности препятствий, КУ – классифицированный участок маршрута

Литература

1. Зырянов А.И. Логика туристского путешествия и разработка эталонных маршрутов: пособие/ А.И. Зырянов, А.Ю. Королёв. – Пермь: Изд-во Пермского гос. ун-та, 2009. 11 с.

2. Лукоянов П.И. Зимние спортивные походы / П.И. Лукоянов. – М.: Профиздат, 1988. – 190 с.

3. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки (статья первая) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/2000n2/p28-37.htm>. – Дата доступа: 28.02.201

Г.М. Заславский

З.Р. Саматова

Институт физической культуры и спорта им. Вингейта

Нетания, Израиль

УШУ В СИСТЕМЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИЗРАИЛЯ

Исторически сложилось так, что в культуре еврейского народа отношение к спортивным состязаниям носило неодобрительный характер. Такое отношение к спорту и физической культуре в целом, объяснялось насильственным влиянием эллинистической династии Селевкидов, которая насаждала культ человеческого тела, забывая о божественном предназначении человеческой личности. Не удивительно, что негативное отношение к спорту как к ереси насажденной эллинистической культурой и до теперешнего времени сохранилось среди некоторых ортодоксов.

В середине двадцатого века отношение еврейского народа к спорту как части физической культуры стало меняться. Неоспоримым стал факт: здоровое тело является хорошим пристанищем для здоровой души, здоровых мыслей и эффективной деятельности. В 1932 г. Израиль становится межгосударственным центром еврейского спорта. В стране регулярно проводятся «Всееврейские Олимпийские игры» (Маккабида).

С этого времени спорт в Израиле становится неотъемлемой частью культуры еврейского народа. На федеральном уровне создается Управление по делам спорта, которое органично включено в Министерство науки и культуры государства Израиль.

В 1952 году МОК-ом была одобрена заявка о принятии Олимпийского комитета Израиля в международную хартию.

Центром подготовки израильских спортсменов, спортивных судей и тренеров, становится институт физической культуры имени Уингейта,

который находится на берегу средиземного моря, вблизи г. Нетании. Это учебное заведение является мировым лидером в области спортивной медицины, функциональной диагностики, современных педагогических технологий. Большое внимание в вузе уделяется разработкам направленным на реабилитацию инвалидов. Две сети спортклубов «Бейт ха-Лохем» и «Илан» активно внедряют в свою деятельность технологичные разработки, позволяющие инвалидам компенсировать ряд психофизических недостатков.

В Израиле функционирует четыре крупных добровольных спортивных обществ: «Хапоэль», «Маккаби», «Бейтар», «Элицур». По данным министерства иностранных дел, почти половина жителей страны занимается плаванием и дайвингом. Большая популярность у таких видов спорта как: виндсёрфинг, велоспорт, водные лыжи, футбол, баскетбол и многие другие.

Особое место у молодежи и служащих армии Израиля занимает легкоатлетическая подготовка, стрельба и несколько разновидностей боевых единоборств.

Из числа гражданских, на сегодняшний день в стране, различными видами единоборств занимаются более 100 тысяч человек. Наиболее массовым и востребованным являются каратэ и ушу. Количество занимающихся ушу в этом перечне доминирует.

Наиболее востребованным направлением ушу является стиль тайцзицюань, который можно рассматривать как вид спорта и как массовую физкультурно-оздоровительную систему.

Практика показала, что ушу как вид физкультурно-спортивной и досуговой деятельности нашел своих поклонников среди представителей различных социальных слоев населения Израиля. Это объясняется тем, что тренировочная деятельность при занятиях ушу позволяет сформировать у занимающихся позитивную мотивацию к саморазвитию, выработать

установку на самоопределение, создавая условия для развития волевых качеств [2, 3]. Соревновательная деятельность создает мощный эмоционально-психологический фон самоутверждения атлета в системе социального взаимодействия. Следует подчеркнуть (так сложилось исторически), что ушу, обладает мощным гуманистическим потенциалом, который был заложен в Китае (IV век до нашей эры) многовековыми традициями боевой морали и добродетели [1, 4]. И это не удивительно, так как в организации этого вида физкультурно-спортивной деятельности заложено внутреннее понимание потребностей жителей Израиля в своем личностном и социальном самосовершенствовании.

Значительный прогресс в развитии этого вида спорта произошел 90-х годах 20-го столетия. В Израиль из бывших республик Советского Союза репатриировалось, более пяти тысяч тренеров, специализирующихся в различных видах спорта. Среди приехавших были и тренеры, ранее работающие в системе ушу. Именно в этот период и началась настоящая работа по адаптации ушу к социокультурному пространству Израиля, что способствовало формированию новых педагогических идей раскрывающих широкие возможности для расширения и углубления национальной системы физического воспитания за счет внедрения лучших методик, характерных для видов физической культуры и спорта, развивавшихся в условиях иных социокультурных традиций [5].

Внедрение системы ушу способствовало созданию инновационной системы физкультурного образования. В результате, появилась возможность решать ряд важных психолого-педагогических задач. Это: формирование «схемы Я телесного»; формирование двигательных образов (обуславливающих ориентирование тела в пространстве и согласование движений отдельных его звеньев); включение в управление двигательной деятельностью крупных мышечных групп, что обеспечивает интеграцию, а

соответственно, и синхронизацию различных функциональных систем организма.

Формирование инновационной системы предполагало создание устойчивых структур, которые смогли бы обеспечить ее систематичность, социально-адаптивный и креативный характер. В число таких структур были отнесены:

- центры спортивно-рекреативной деятельности групп начальной подготовки;
- фитнес клубы, обеспечивающие организацию учебно-тренировочного и спортивно-соревновательного процесса;
- участие в соревновательной и тренировочной деятельности максимально широкого спектра занимающихся;
- развитие комплексных форм, рекреационно-реабилитационной, творческой и развлекательной деятельности (фестивали, смотры).

В качестве базовых ориентаций, определяющих структурно-функциональную направленность системы ушу необходимо выделить следующие:

- ориентация на потребность реальной практики и социального заказа;
- создание системы многоуровневой подготовки;
- обеспечение вариативности решения вопросов по организации учебно-тренировочного процесса;
- создание педагогических условий для укрепления гуманистических идей преподавания ушу;
- использование позитивного опыта, накопленного в системе учебно-педагогической деятельности различных стран, развивающих ушу, и опора на международные стандарты обучения.

Таким образом, анализ научной литературы и обобщение передового педагогического опыта преподавания ушу в КНР, России и Западной

Европе позволили Израилю внедрить систему ушу в социокультурную среду своей страны, как инновационную методику физического совершенствования современной молодежи. Ушу становится одним из проектов оказавшим позитивное влияние на физкультурное образование населения, а организационно-образовательная структура эффективно скоординировала деятельность всех субъектов педагогического процесса.

Учебно-тренировочный процесс способствует формированию у занимающихся ушу позитивную мотивацию к самопознанию, самоутверждению, самосовершенствованию.

Литература:

1. Лю Шухуэй, Лейкин С.Ф. Исторические корни и философские аспекты тайцзицюань / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 6. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. С. 75-83.

2. Лю Шухуэй, Лейкин С.Ф. Применение методики «толкающих рук» (туйшоу) в процессе обучения спортивно-боевым единоборствам / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Научные исследования и разработки в спорте: Вестник аспирантуры. – Вып. 6. – СПб.: ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. С. 254-259.

3. Лю Шухуэй, Лейкин С.Ф. Совершенствование подготовки педагогов по профессионально-прикладным единоборствам в физкультурных вузах России / Ш. Лю, С.Ф. Лейкин // Межвузовский сб. научных трудов. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 1998. С. 59-62.

4. Маслов А.А. Конфуций: прогулки с мудрецом (исследования, перевод, комментарии) М: Феникс, 2009. 419 с.

5. Френкель А.К. Особенности развития ушу как вида спорта в Израиле : Дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 : СПб., 2000. 144 с.

О.А. Иванова

(науч. руководитель **О. Ю. Малозёмов** к.п.н., доцент)

Уральский государственный лесотехнический университет

Екатеринбург, Россия

КОМПЛЕКС ГТО В ВУЗЕ: ПРОБЛЕМЫ И ВОЗМОЖНОСТИ ВНЕДРЕНИЯ

В настоящее время руководством страны создаются условия для решения проблемы сохранения здоровья населения. Наряду с развитием медицины внимание акцентируется и на сферу физической культуры и массового спорта. Неспроста в социальной практике общество обратилось к опыту массовой физкультурно-спортивной деятельности в СССР – всесоюзному физкультурно-спортивному комплексу ГТО. Возможно, что введение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса (ВФСК) ГТО в жизнедеятельность различных слоёв населения (прежде всего – учащейся молодёжи), будет внешним социально значимым стимулом к оздоровлению средствами двигательной деятельности.

Если обсуждать проблемы, связанные с внедрением ВФСК в студенческой среде, то разговор можно вести в следующих направлениях.

Во-первых, в вуз поступают молодые люди в возрасте 18 лет, то есть вполне дееспособные, сформировавшиеся как личность. Следовательно, многие первопричины проблем внедрения ВФСК в вузе логично искать в условиях, создаваемых теми социальными институтами, которые влияли на формирование личности конкретного молодого человека (девушки) до поступления в вуз.

Что касается семейного воспитания, то в настоящее время, судя по социально-педагогическим исследованиям, доля общения родителей с детьми меньше в сравнении с периодом Советского Союза. Компенсация этого во многих семьях происходит за счёт делегирования некоторых основ семейного воспитания общественным институтам и свободному общению детей. Структура свободного времени учащейся молодёжи также изменилась в

сторону общения и получения информации с помощью интернет-ресурсов на фоне резкого снижения двигательной активности. Многих детей сами родители с раннего детства приучают к гаджетам, компьютерам.

Относительно здоровьезатратной, «седалищной» педагогики (выражаясь словами профессора В.Ф. Базарного) в целом также достаточно научных публикаций. Список проблем психосоматического характера в детско-юношеской популяции только возрастает. В технические вузы сейчас поступают те, кто ранее и «приблизиться» не мог к такому в силу индивидуальных медицинских показателей. Количество школьников и студентов, относящихся к специальной медицинской группе, пока только возрастает, как и возрастает количество обучающихся, по медицинским показаниям «временно освобождённым от практических занятий по физической культуре». Данный тезис сам по себе достаточно сомнительный, особенно если ориентироваться на суть и определения физической культуры и физического воспитания. Причём, это «временно» зачастую продлевается и сохраняется до конца обучения в учебном заведении.

Отметим также, что многие из родителей нынешних старших школьников и первокурсников сами проходили активную фазу роста, взросления и социализации в 90-е годы, в которые отмечалось снижение уровня здоровья населения в связи со сложными социально-экономическими условиями в стране. Следовательно, к настоящему времени возникает порочный круг: не вполне здоровые (и не ориентированные на физическую культуру) родители – не вполне здоровое потомство – не вполне здоровые условия для биологического и социального проживания.

Во-вторых, ещё одной типичной проблемой по внедрению ВФСК в вузе является необеспеченность материальной базы. Например, нехватка плавательных бассейнов, стрелковых тиров, лыжных баз. Их строительство и содержание на должном уровне, либо аренда для подавляющего большинства вузов непосильная задача. Строительство и оборудование студенческих

спортивных городков, стадионов по подготовке и сдаче нормативов ВФСК также требует отдельных дополнительных статей расхода вуза.

В-третьих, можно говорить о сниженной мотивации к физкультурно-спортивной, двигательной и оздоровительной деятельности в молодёжной среде в целом.

Особенно отчётливо многие проблемы сниженной мотивации к физкультурной деятельности у студенчества видны в случае имеющейся достаточной или хорошей материальной базы вуза. Так, многие студенты неохотно посещают занятия по физической культуре (частые пропуски) даже в условиях хорошо оборудованных спортивных залов, аренды плавательного бассейна, катка, лыжной базы.

Относительно бега на лыжах (для Уральского региона по положению ВФСК ГТО бег на лыжах не заменяется кроссом по пересечённой местности) ситуация сложная в классическом варианте. Бег на лыжах на время, в пределах регламентированных Комплексом ГТО, могут продемонстрировать только единицы из всей студенческой популяции. Многие студенты не имеют такого опыта, у многих отсутствуют не только навыки передвижения на лыжах, но и умение. При этом студенты легко соглашаются заменить формирование данных навыков на скандинавскую ходьбу, изначально призванную поддерживать двигательную активность старшего поколения.

Это можно объяснить с психологических позиций: при невозможности выполнить какую-либо деятельность, либо низкой вероятности положительного результата в ней, включаются механизмы психологической защиты, что приводит часто к избеганию данной деятельности. Видимо поэтому, в связи со сниженной двигательной подготовленностью современной учащейся молодёжи относительно прошлых этапов развития России, авторами обновлённого Комплекса ГТО многие нормативы испытаний Комплекса снижены.

При сформированных интересах (зачастую далёких от физкультурно-спортивной сферы) и невысоком уровне двигательной активности студентов

возникает проблема их мотивации не только к разовой сдаче нормативов ВФСК ГТО, а главное – подготовка к ним и поддержание двигательных качеств на уровне этих нормативов. Важно, чтобы учащиеся почувствовали личную заинтересованность, значимость и необходимость приобретения компетенций, составляющих суть ВФСК ГТО. Суть же – в многосторонней психофизической подготовке молодёжи к имеющимся сложностям и слабой предсказуемости реальной социальной жизни.

В заключение, учитывая вышеизложенное, предлагаем некоторые конкретные элементы по интенсификации внедрения Комплекса ГТО в условиях вуза. Необходимо:

- ввести в штатное расписание вуза должность уполномоченного (специалиста) по вопросам реализации ВФСК;
- создать на сайте каждого вуза интернет-страницу, содержащую информацию о процессе реализации ВФСК;
- ввести электронные «дневники» обучающихся с информацией об их двигательной подготовленности и участии в сдаче нормативов Комплекса ГТО;
- конкретизировать деятельность спортивных клубов вузов по обучению студентов судейству, организации и проведению тестирований, соревнований;
- предоставлять студентам (абитуриентам), демонстрирующим хорошие и отличные показатели по испытаниям ВФСК, различные варианты поощрений в их образовательной деятельности;
- включить в качестве элемента отбора к занятиям в отделении спортивного совершенствования сдачу нормативов ВФСК (в обязательной их части) и выдачу удостоверений к ним;
- мониторинг двигательной подготовленности студентов соотносить с результатами испытаний (тестов) ВФСК;
- проводить внутривузовские соревнования (фестивали) по сдаче нормативов Комплекса ГТО совместно – студенты и преподаватели;

- проведение городского (областного) конкурса на лучшую организацию работы по ВФСК среди вузов.

На наш взгляд, несмотря на долю некоторого скепсиса, участие во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе ГТО в качестве социально ориентированной оздоровительной деятельности имеет шансы стать одной из немногих возможностей по привлечению части студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом, для создания условий внедрения принципов ЗОЖ в молодёжную среду.

Е.А. Ивченкова

(науч. руководитель **Н.В. Семенова**, к.м.н., старший преподаватель)

Омский государственный медицинский университет

Омск, Россия

ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ-СПОРТСМЕНОВ г. ОМСКА

Целью работы явилась сравнительная оценка состояния здоровья и уровня физической подготовленности студентов-спортсменов Вузов г. Омска.

Основные задачи:

1. Проанализировать и дать сравнительную оценку общего уровня заболеваемости студентов-спортсменов Вузов г. Омска.

2. Проанализировать и дать сравнительную оценку структуры заболеваемости студентов-спортсменов Вузов г. Омска.

3. Оценить адаптационный потенциал и индекс здоровья студентов-спортсменов ОмГМУ в сравнении с аналогичными показателями студентов других Вузов города.

4. Сравнить значения ИМТ студентов-спортсменов ОмГМУ и других Вузов г. Омска.

5. Провести корреляционно-регрессионный анализ между физиологическими и функциональными показателями у студентов-спортсменов г. Омска.

6. Сформировать персонифицированные профилактические мероприятия по сохранению и укреплению здоровья студентов Вузов города.

Материалы и методы исследования. В ходе работы были проанализированы врачебно-контрольные карты (форма 062/у) БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер» а также медицинского пункта Омского государственного медицинского университета.

Всего было исследовано 278 человек: из них 189 человек студенты-спортсмены ОмГМУ и 89 человек студенты-спортсмены, состоящие на учете в физкультурном диспансере из других Вузов г. Омска (ОмГТУ, ОМА МВД России, ОмГУПС, СибГУФК, СибАДИ). Сравнительная оценка состояния здоровья в двух полученных группах проводилась с учетом пола. Средний возраст студентов составил $20,7 \pm 0,11$ лет.

Полученные данные функциональных проб, антропометрических показателей, лабораторно-инструментальных исследований и заболеваний были занесены в базу данных, созданную с помощью Microsoft Excel. Предварительно все заболевания были зашифрованы согласно МКБ-10. Используются методы статистического анализа: описательной статистики, корреляционно-регрессионный анализ с помощью стандартного пакета программ STATISTICA 6.

Кроме того, в работе нашел применение метод индексов. Так, для оценки физической подготовленности студентов-спортсменов был рассчитан адаптационный потенциал (АП) по Р.М. Баевскому. Для ориентировочной оценки физического развития был определен индекс массы тела (ИМТ). Индекс здоровья является критерием общественного здоровья и был рассчитан дифференцированно для исследуемых групп.

Научная новизна. В работе приведены результаты сравнительной оценки

общего уровня и структуры заболеваемости студентов-спортсменов г. Омска в 2012-2015 гг., которые можно использовать для формирования основных направлений профилактических мероприятий для данной категории студентов.

Сравнительная оценка общего уровня заболеваемости студентов-спортсменов Вузов г. Омска. Наиболее высокий общий уровень заболеваемости в 2012-2015 гг. среди юношей ОмГМУ обусловлен заболеваниями костно-мышечной системы и соединительной ткани, среди девушек ОмГМУ – заболеваниями глаза и его придаточного аппарата. Аналогичный показатель среди юношей и девушек других Вузов г. Омска формируют заболевания органов пищеварения ($p < 0,001$).

Общий уровень заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ за отчетные 2012-2015 гг. составил 828,5 на 1000 человек, что превышает в 1,4 раза аналогичный показатель для группы студентов-спортсменов других Вузов. При этом общий уровень заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ превысил в 1,1 раза аналогичный уровень на территории РФ (составил 726,6 на 1000 человек).

Общий уровень заболеваемости студентов-спортсменов всех Вузов г. Омска ниже, чем аналогичный показатель для населения г. Омска и Омской области (по данным Федеральной службы государственной статистики среднескользящий показатель за отчетный период 2012-2015 гг. составил 977,9 на 1000 человек).

Сравнительная оценка структуры заболеваемости студентов-спортсменов Вузов г. Омска

В структуре заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ на первом месте находятся болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани (23,60 %), на втором месте – болезни системы кровообращения (20,20 %), на третьем – болезни глаза и его придаточного аппарата (19,30 %).

В структуре заболеваемости студентов-спортсменов других Вузов, состоящих на учете БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер» на первом

месте находятся болезни органов пищеварения (43,20 %), на втором месте – заболевания из класса врожденные аномалии, хромосомные нарушения (16,80 %), на третьем – болезни органов дыхания (8,4 %).

Оценка адаптационного потенциала и индекса здоровья студентов-спортсменов ОмГМУ в сравнении с аналогичными показателями студентов других Вузов города.

Индекс здоровья является критерием общественного здоровья и был рассчитан дифференцированно для исследуемых групп. Так, для группы студентов-спортсменов ОмГМУ индекс здоровья составил 35 %, что в 2,03 раза ниже, чем для студентов других Вузов г. Омска (составил 71 %).

Сердечно-сосудистая система является индикатором адаптационных возможностей организма [1, 2]. Уровень ее функционирования можно рассматривать как ведущий показатель, отражающий физическую подготовленность спортсмена [1]. Составляющие адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому (1979 г.) наиболее тесно связаны с основными параметрами гемодинамики и помогают выявить группы риска по формированию вегетативной дисфункции. При оценке функционального состояния с помощью расчета адаптационного потенциала по формуле Р.М. Баевского было выявлено, что физическая подготовленность студентов-спортсменов ОмГМУ хуже, чем у студентов других Вузов, состоящих на учете в БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер» (Таблица 1). *Сравнительная оценка индекса массы тела студентов-спортсменов ОмГМУ и других Вузов г. Омска.*

Для оценки степени жировоголожения и соответствия веса росту у студентов-спортсменов г. Омска был рассчитан индекс массы тела. Среди студентов ОмГМУ имеется большее количество лиц с дефицитом массы тела, предожирением и ожирением I степени, чем среди студентов-спортсменов других Вузов г. Омска.

Таблица 1

Адаптационный потенциал сердечно-сосудистой системы студентов-спортсменов г. Омска

Исследуемая группа	Функциональное состояние			
	Удовлетворительная адаптация (АП ниже 2,6 баллов)	Напряжение механизмов адаптации (АП 2,60-3,09 баллов)	Неудовлетворительная адаптация (АП 3,10-3,49 баллов)	Срыв адаптации (АП 3,5 баллов и выше)
Студенты-спортсмены ОмГМУ	83,6%	14,5%	0,6%	-
Спортсмены БУЗОО «Врачебно-физкультурный диспансер»	100%	-	-	-

Корреляционно-регрессионный анализ между физиологическими и функциональными показателями у студентов-спортсменов г. Омска.

В результате проведения корреляционно-регрессионного анализа между физиологическими и функциональными показателями у студентов-спортсменов г. Омска. Была определена прямая достоверная связь средней силы между показателями ЭхоКГ и ЭКГ, PWS170 и ЭхоКГ, МПК и ЭхоКГ, адаптационным потенциалом и пульсом в 4 восстановительном периоде. Достоверная сильная прямая связь определена между показателями PWS170 и ЭКГ, МПК и ЭКГ, МПК и PWS170, ДАД до нагрузки и ИМТ, ДАД до нагрузки и адаптационным потенциалом, САД и ДАД до нагрузки, САД до нагрузки и ИМТ, САД до нагрузки и адаптационным потенциалом.

Выводы.

1. В структуре заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ на первом месте были болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани, на втором – болезни системы кровообращения, на третьем – болезни глаза и его придаточного аппарата.

2. Уровень заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ за 2012-2015 гг. составил 828,5 на 1000 человек, что превышает в 1,4 раза аналогичный показатель для группы студентов-спортсменов других Вузов. Уровень

заболеваемости студентов-спортсменов ОмГМУ превысил в 1,1 раза аналогичный уровень на территории РФ (составил 726,6 на 1000 человек).

3. Физическая подготовленность студентов-спортсменов ОмГМУ хуже, чем у студентов других Вузов.

4. Для группы студентов-спортсменов ОмГМУ индекс здоровья составил 35 %, что в 2,03 раза ниже, чем для студентов других Вузов г. Омска.

5. В ходе исследования было установлено влияние функциональных и физиологических показателей динамометрии правой и левой кисти, окружности грудной клетки на вдохе и в период паузы, пульса до нагрузки, уровня гемоглобина и общего белка крови на оптимальное значение адаптационного потенциала по Р.М. Баевскому у студентов-спортсменов г. Омска. Определены значения показателей, в диапазоне которых у студентов-спортсменов наблюдается удовлетворительная адаптация к физическим нагрузкам, а также значения критические в отношении формирования вегетативной дисфункции. Определена достоверная прямая сильная связь и связь средней силы между исследуемыми функциональными и физиологическими показателями у данной категории студентов.

6. Были сформированы персонифицированные мероприятия для студентов-спортсменов медицинского ВУЗа г. Омска с целью сохранения и укрепления здоровья.

Литература:

1. Баевский Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения адаптации теория адаптации // Вестник АМН СССР. 1989. – № 8. – С.73-78.

2. Дембо А.Г. Заболевания и повреждения при занятиях спортом. JL: Медицина, 2001. 336 с.

3. Лаптев А.П., Полневский С.В. Гигиена: Учебн. для институтов физ. культуры М.: Физкультура и спорт, 1999. 368 с.

4. Павлов С.Е. Основы теории адаптации и спортивная тренировка.// Теория и практика физической культуры, 2009. – №1. – С.12-17.

5. Симонова Н.И. Некоторые аспекты комплексного подхода к оценке состояния здоровья человека в среде его обитания // «Профессия и здоровье» Мат. I Всеросс. конгресса. М., 2002. – С.25-27.

А.Е. Ионин

(науч. руководитель **Т.В. Ворог** педагог-психолог)

Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства
Екатеринбург, Россия

**ТРЕНИНГОВАЯ ПРОГРАММА
«ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ» ДЛЯ АДАПТАЦИИ
СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА КОЛЛЕДЖА**

Адаптация – это процесс изменения характера связей, отношений студента к содержанию и организации учебного процесса в образовательном учреждении. Психологическая адаптация связана с психической активностью человека или группы и понимается как взаимодействие процессов приспособления к окружающей среде и преобразование среды «под себя».

Проблема адаптации студентов-первокурсников представляет собой одну из важных общетеоретических проблем и до настоящего времени является традиционным предметом дискуссий, так как известно, что адаптация молодежи к студенческой жизни – сложный и многогранный процесс, требующий вовлечения социальных и биологических резервов еще не до конца сформировавшегося организма. Актуальность проблемы определяется задачами оптимизации процесса «вхождения» вчерашнего школьника в систему новых отношений [1].

Проходит немало времени, прежде чем студент приспособится к новым требованиям обучения. Отсюда зачастую возникают существенные различия в деятельности, и особенно в ее результатах, при обучении одного и того же человека в колледже. Кроме того, слабая преемственность между средней и

высшей школой, своеобразие методики и организации учебного процесса в колледже, большой объем информации, отсутствие навыков самостоятельной работы вызывают большое эмоциональное напряжение, что нередко приводит к разочарованию в выборе будущей профессии. Отсюда и низкая успеваемость на первом курсе, непонимание и, возможно, непринятие условий и требований колледжа [2].

В эффективной адаптации к колледжу заинтересованы все участники образовательного процесса: не только сами студенты первого курса, но и работающие с ними преподаватели и педагогические работники колледжа. Успешное начало обучения может помочь студенту в дальнейшей учебной деятельности, позитивно повлиять на процесс построения отношений с преподавателями и товарищами по группе, привлечь к нему внимание организаторов научных студенческих обществ и лидеров различных творческих коллективов и объединений студентов общественной жизни колледжа.

В адаптации условно выделяют 3 типа: физиологическую, социальную и биологическую. Состояние здоровья студентов определяется их адаптационными резервами в процессе обучения.

Очевидно, что успешность адаптации студентов на первом курсе оказывает большое влияние на процесс становления его как будущего специалиста. В некоторых профессиональных учебных заведениях страны отсутствует действенная, постоянно обновляющаяся система работы по решению данной проблемы. Таким образом, становится очевидной необходимость поиска путей активизации условий, способных обеспечить процесс психологической адаптации студентов-первокурсников.

Проблему адаптации в образовательном процессе помогло бы решить использование психологической разгрузки во внеучебное время, которое поспособствовало бы:

- снятию мышечного и психоэмоционального напряжения студентов и коррекции тревожности, достижение состояния релаксации и душевного

равновесия;

- активация различных функций центральной нервной системы за счет создания обогащенной мультисенсорной среды;
- стимуляция ослабленных сенсорных функций (зрение, осязание, слух и т.д.);
- развитие двигательных функций;
- создание положительного эмоционального фона, повышение мотивации у студентов к качественному выполнению профессиональных задач [3].

Большая часть обучающихся первого курса в период адаптации испытывают высокий уровень тревожности. Тревожность – это индивидуальная психологическая особенность, проявляющаяся в склонности человека часто переживать сильную тревогу по относительно малым поводам. Коррекция высокого уровня тревожности возможна путем проведения тренингов, направленных на коррекцию уровня тревожности.

Конечно, главным в адаптации остается личность студента, его способности, умение и желание приспособляться к новым условиям. И здесь большую роль будет играть самостоятельная, творческая работа студента [4].

Основываясь на теоретических положениях, мы поставили перед собой цель – разработать тренинговую программу «Психологическое благополучие», которая способствует коррекции уровня тревожности, тем самым делает процесс адаптации студентов первого курса успешным.

Исследование проводилось на базе «Уральского колледжа строительства, архитектуры и предпринимательства», в период сентябрь – октябрь 2015-2016 учебного года. В исследовании принимали участие две группы АП-11 (специальность «Архитектура»), А-13 (специальность «Архитектура»). Группы, принявшие участие в исследовании состояли АП-11 (в составе – 25 человек), А-13 (в составе – 25 человек).

Исследование проходило в три этапа:

На первом этапе исследования – была проведена диагностика с целью выявления уровня тревожности у студентов первых курсов. Для диагностики

уровня тревожности у студентов первого курса была использована методика Д. Тейлора «Личностная шкала проявления тревоги». С помощью данной методики был определён уровень тревожности каждого студента, были выявлены следующие результаты: низкая тревожность – 21 обучающихся (что составляет 42 %); средняя тревожность – 16 обучающихся (что составляет 32 %), высокая тревожность – 13 обучающихся (что составляет 26 %).

На втором этапе – была составлена тренинговая программа «Психологическое благополучие», данная программа направлена на снижение уровня тревожности первокурсников. Тренинговая программа «Психологическое благополучие» состоит из трех занятий, включающих в себя комплекс упражнений. Упражнения направлены на: снижение уровня тревожности, повышение уровня стрессоустойчивости, создание ситуации эмоционального комфорта, развитие навыков самоконтроля, формирование позитивного отношения к самому себе. Занятия проводились после учебных занятий в октябре месяце в течении недели.

На третьем этапе – была проведена повторная диагностика с использованием методики Д. Тейлора «Личностная шкала проявления тревоги» направленную на выявление уровня тревожности с целью определения эффективности программы «Психологическое благополучие». Были выявлены следующие результаты: низкая тревожность – 32 обучающихся (что составляет 64 %); средняя тревожность – 13 обучающихся (что составляет 25 %); высокая тревожность – 5 обучающихся (что составляет 11 %).

Анализируя результаты диагностики первичной и вторичной, видна положительная динамика (рис. №1).

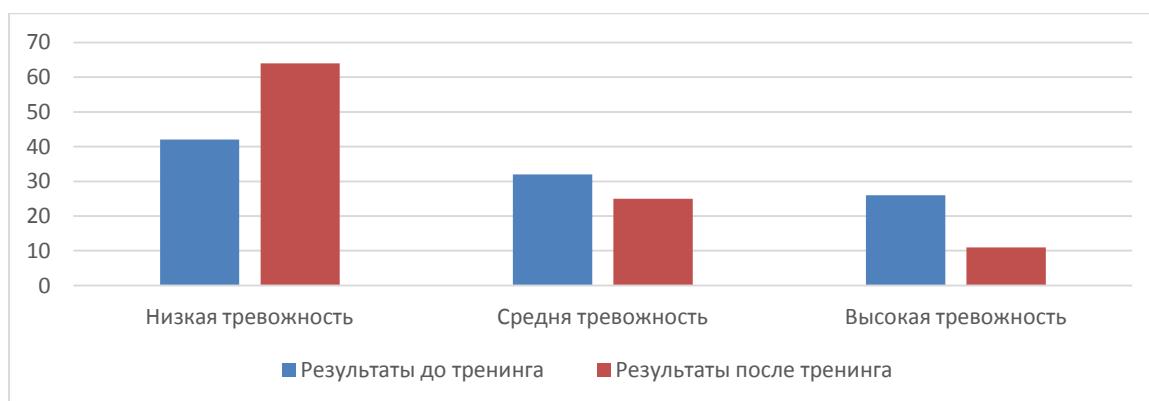


Рис. 1 Динамика показателей тревожности в процессе эксперимента.

Со студентами, у которых уровень тревожности остался высоким будет проведена индивидуальная работа педагогом-психологом колледжа.

Таким образом, выявление трудностей у студентов и определение путей их преодоления позволяет повысить активность студентов, успеваемость и качество знаний. В результате реализации личностного адаптационного потенциала в процессе адаптации достигается определенное состояние личности – адаптированность, как результат, итог процесса адаптации. Разработанная нами тренинговая программа «Психологическое благополучие» апробирована на практике и достигла своей цели, что видно по результатам диагностики, она помогает снизить уровень тревожности у обучающихся первых курсов и тем самым ускорить процесс адаптации в новой социальной роли, относиться к учебе более активно, и без всяких сомнений стать в будущем хорошим специалистом.

Литература:

1. Бисалиев Р.В., Куц О.А., Кузнецов И.А., Деманова И.Ф. Психологические и социальные аспекты адаптации студентов // Современные наукоемкие технологии. – 2007. – № 5. – С. 82-83.

2. Соловьев А., Макаренко Е. Абитуриент-студент: проблемы адаптации // Высшее образование в России. – 2007. – № 4. – С. 54-56

3.Стамова Л.Г., Сикачева Ю.М. Влияние повышенной двигательной активности на адаптацию к обучению и здоровье студентов // Культура физическая и здоровье. – 2009. – № 3. – С. 15-17.

4.Томкив Е.Л. Взаимосвязь социальных значений и ценностей: к проблеме социальной адаптации личности студента // Современные гуманитарные исследования. – 2008. – № 4.

Г.К. Калугина

(науч. руководитель **С.Б. Шарманова** к.п.н., профессор)

Уральский государственный университет физической культуры

Челябинск, Россия

ОЦЕНКА ЭФФЕКТИВНОСТИ МОДУЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ТРЕТЬЕГО УРОКА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ В РАМКАХ ВФСК ГТО

Актуальность исследования. Многими специалистами отмечается, что большинство современных школьников не проявляют интереса к физкультурно-спортивной деятельности, предпочитая двигательной активности время проведение за компьютером. Подобная негативная тенденция привела к тому, что современная российская система физического воспитания утратила ведущие позиции в организации досуга школьников и не смогла привлечь основную массу детей и молодежи к занятиям различными видами физических упражнений [1]. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, главной целью считает создание условий, обеспечивающих возможность для граждан страны, в первую очередь для детей и молодежи, систематически заниматься физической культурой и спортом [2]. Следовательно, необходимо внедрять в систему физического воспитания подрастающего поколения эффективные технологии и

программы, способствующие повышению интереса школьников к физкультурно-спортивной деятельности.

Цель исследования: оценить влияние модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности для учащихся 5-9 классов на показатели физической подготовленности школьников и провести анализ полученных показателей с нормами ВФСК ГТО.

Результаты и их обсуждение. Нами разработана Модульная программа третьего урока физической культуры для учащихся 5-9 классов общеобразовательных учреждений. При разработке программы учитывался опыт передовых отечественных ученых, развивающих идеи спортизации физической культуры и главная цель развития системы школьного образования – формирование личности, готовой к активной творческой самореализации в пространстве общечеловеческой культуры и отвечающей потребностям современного общества.

Программа позволяет последовательно в процессе изучения материала, представленного в ее модулях (каждый модуль осваивается в течение одного учебного года в рамках третьего часа физической культуры в неделю), формировать у обучающихся ключевые компетенции в разнообразных видах спорта; содействовать развитию физических качеств; повысить интерес и мотивацию к занятиям спортом, в конечном итоге стимулируя становление спортивной культуры учащихся общеобразовательной школы.

Согласно методическим рекомендациям о введении третьего часа физической культуры в недельный объем учебной нагрузки обучающихся общеобразовательных учреждений Российской Федерации, модульная программа третьего урока физической культуры рекомендуется для использования в рамках преподавания предмета «Физическая культура» из расчета 1 час в неделю. Третий урок физической культуры включается в сетку расписания учебных занятий и рассматривается как обязательная форма организации учебного процесса, ориентированного на образование

обучающихся в области физической культуры. Общее количество часов в течение учебного года на реализацию программы составляет в 5-9 классах – 35 часов.

Содержание программы включает набор основных модулей, освоение которых направлено на повышение роли физической культуры в воспитании современных школьников, укрепление их здоровья: «Плавание» (для учащихся 5-х классов); «Единоборства» (для учащихся 6-х классов); «Фитнес-аэробика» (для учащихся 7-х классов); «Липта» (для учащихся 8-х классов); «Спортивное ориентирование» (для учащихся 9-х классов).

Программа предусматривает разнообразные методы проведения занятий: учебно-тренировочные, психотренинговые, индивидуальные, спортивные состязания, беседы, практические творческие задания, встречи с выдающимися спортсменами региона и ветеранами спорта.

Программа предполагает широкий спектр практических и исследовательских форм деятельности учащихся: участие в учебно-тренировочных и психотренинговых занятиях; спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятиях; ведение дневника самоконтроля; выступления с сообщениями и докладами на школьных конференциях. Представленная модульная программа физического воспитания учащихся была внедрена в учебный процесс школьников МАОУ СОШ № 118 г. Челябинска в течение 2014-2015 учебного года.

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности школьников 5-9 классов до и после внедрения программы выявил достоверные различия во всех контрольных упражнениях. В таблице 1 представлен сравнительный анализ показателей физической подготовленности на примере учащихся седьмых классов.

Эти изменения обусловлены, вероятно, как естественными процессами роста и развития учащихся и естественным уровнем их двигательной

активности, так и внедрением в учебный процесс модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности.

Таблица 1

Сравнение показателей физической подготовленности учащихся 7-х классов в процессе эксперимента

Показатели, единицы измерения	сентябрь 2014 (X±σ)	май 2015 (X±σ)	p
Девочки			
Бег 60 м, с	10,77±0,95	9,78±0,17	< 0,05
Бег 1609 м, с	574,67±1,37	457,63±3,01	< 0,05
Прыжок в длину, см	154,85±3,82	200,75±3,15	< 0,05
Отжимания, раз	8,75±1,25	25,20±2,69	< 0,05
Сгибание туловища, раз	36,41±2,45	54,05±2,37	< 0,05
Наклон вперед, см	15,00±0,45	25,70±2,44	< 0,05
Мальчики			
Бег 60 м, с	10,46±1,08	8,97±1,01	< 0,05
Бег 1609 м, с	589,50±0,67	452,25±3,17	< 0,05
Прыжок в длину, см	170,75±3,83	233,42±3,32	< 0,05
Подтягивания, раз	1,89±0,17	9,79±1,85	< 0,05
Сгибание туловища, раз	41,07±2,38	58,18±2,35	< 0,05
Наклон вперед, см	6,25±0,63	14,30±2,39	< 0,05

Также мы сравнили полученные показатели физической подготовленности с нормами ВФСК ГТО, предусмотренными для каждой возрастной группы учащихся. Сравнительный анализ данных показателей на примере 7-х классов представлен на рисунке 1.

Количество школьников, выполнивших нормативы ВФСК ГТО на золото за учебный год увеличилось в четыре раза, в то время как количество учащихся не справляющихся с нормами ВФСК ГТО снизилось в 18,8 раз.

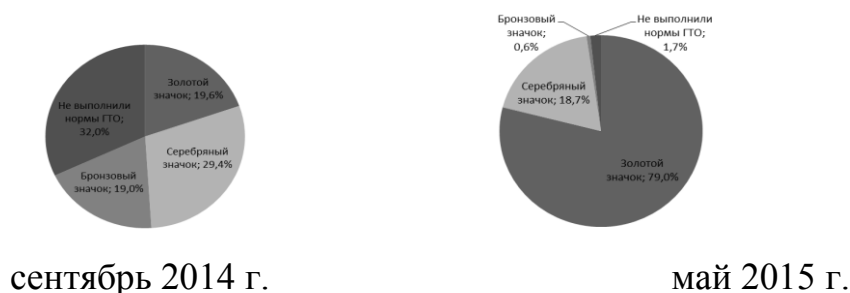


Рис. 1 Выполнение норм ВФСК ГТО учащимися 7-х классов в процессе эксперимента

Выводы. Таким образом, внедрение разработанной модульной программы третьего урока физической культуры спортивной направленности в учебный процесс учащихся 5-9 классов подтверждает ее эффективность, позволяет педагогам грамотно использовать третий час уроков физической культуры, формирует ценности физической культуры, что в конечном итоге сказывается на показателях физической подготовленности.

Литература:

1. Парфенова Л.А. Предложения по совершенствованию нормативно-тестирующей части комплекса ГТО / Л.А. Парфенова, Г.А. Гордеева // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2014. – №9. – С. 114-118.

2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года: распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101р // Сборник официальных документов и материалов. – 2009. – №10. – С. 13-32.

И.С. Карачев, студент 1 курса

А.В. Евсеев, к.п.н, профессор

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ КАК ЭЛЕКТИВНЫЙ МОДУЛЬ В РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

На сегодняшний день многими учеными отмечается ухудшение здоровья у студенческой молодежи. Вследствие этого на вузы, в том числе на кафедры физического воспитания ложится большая ответственность по организации образовательного процесса дисциплины «Физическая культура». Предлагаемые здоровьесберегающие программы и технологии должны быть максимально ориентированы на создание благоприятных условий по сохранению здоровья, формированию общекультурных и профессиональных компетенций. Однако

применение некоторых ранее использованных технологий и методик обучения остается актуальным и по сей день. К таким технологиям можно отнести и спортивный туризм, который можно рассматривать как часть образовательного процесса в системе физического воспитания. Занятия спортивным туризмом занимают особое место в процессе физической подготовки студентов и имеют профессионально-прикладное значение, позволяя максимально овладевать жизненно важными умениями и навыками. В соответствии с ФГОС 3 + подобные занятия в образовательном процессе могут быть выделены в отдельный элективный курс.

Спортивный туризм можно определить как вид спорта, в содержание которого входит соревновательная деятельность по преодолению природных и искусственных препятствий, разделенных по категориям: вершин, перевалов, порогов и т.д. Исходя из этого, туристская подготовка выступает как процесс, включающий в себя знания, умения, навыки, необходимые для занятий данным видом спорта. Он представлен как многолетняя система спортивного совершенствования и включает в себя основные и дополнительные средства подготовки. В процессе подготовки совершенствуются все физические качества спортсмена: сила, ловкость, быстрота, выносливость и гибкость. Помимо развития профессионально значимых физических способностей, идет активное формирование морально-волевых качеств (дисциплинированность, решительность, смелость, чувство коллективизма и т.д.) и функциональных возможностей организма.

Для успешной реализации в образовательном процессе данного элективного курса необходимо уделить внимание формированию и структурированию содержания учебно-тренировочных занятий в соответствии с современными здоровьесберегающими и личностно-ориентированными технологиями. Занятия должны включать в себя как общую физическую подготовку (развитие и совершенствование общего уровня физической и функциональной подготовленности), так и специальную (освоение приемов

страховки, самостраховки, техники передвижений и т.п.) с использованием разнообразных способов, форм и методов обучения.

Специальная физическая подготовка обеспечивает овладение специфическими навыками, необходимыми для какого-либо определенного вида туризма, так как ориентирована на развитие специальных физических способностей. Например, для велотуристов, лыжников особенно важна специальная выносливость и сила мышц ног, для туристов водников особое значение имеют специальная выносливость и сила мышц рук. Способность к координации движений, сохранению статического и динамического равновесия необходимы всем туристам, но особенно важны и специфичны в горном туризме, т. к. именно они зачастую определяют уровень техники преодоления естественных препятствий в горах.

Особое значение в специальной физической подготовке имеет развитие способностей передвижения с рюкзаком и преодоления естественных препятствий с грузом. Развитие специальной выносливости для каждого вида туризма имеет свою особенность. Например, в горном туризме специальную выносливость связывают с выполнением большого объема физической нагрузки умеренной мощности в условиях высокогорья с пониженным содержанием кислорода в воздухе. В спортивном ориентировании необходима специальная выносливость в кроссовом беге по пересеченной местности. В специальной физической подготовке туристов необходимо обратить внимание на развитие способности переключаться с одного вида нагрузки на другой и рационально расходовать силы. Подобные занятия всегда интересны, т.к. происходит постоянная смена упражнений, условий проведения и студент независимо от преподавателя может самостоятельно отслеживать уровень своей подготовленности в реальных практических условиях.

Таким образом, использование элективного модуля «Спортивный туризм» должно повысить степень мотивации студенческой молодежи к

занятиям физической культурой, достижение ими оптимального двигательного режима.

Литература:

1. Вяткин Л.А., Сидорчук Е.В. Туризм и спортивное ориентирование. – М.: 2001. 208 с.
2. Константинов Ю.С. Теория и практика спортивно-оздоровительного туризма. Учебное пособие, Советский спорт, 2009. 392с.
3. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: учебник / под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт , 2002. 394с.

Т.В. Капланова, старший преподаватель
Уральский государственный юридический институт МВД России
Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ПРОГРАММЫ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

В современной системе российского образования немало проблем. Одна из главных – это проблема ориентации всей системы образования на здоровьесберегающее обучение и воспитание. Кафедры физического воспитания должны стать методическими центрами, реализующими требования ГОС по освоению системы научно-практических и специальных знаний по физической культуре. Благодаря знаниям, полученным на занятиях физической культурой, студенты должны получить объёмное представление о важности укрепления и сохранения здоровья, а также благодаря чему, они смогут приобрести навыки и умения, необходимые для самосовершенствования в жизни.

Уже не одно десятилетие сохраняется тенденция ухудшения здоровья студентов, растёт число студентов с заболеваниями ОДА. В большей степени это обусловлено низкой способностью молодого поколения адаптироваться к

изменениям условий жизни. Почти у каждого студента наблюдаются изменения в ОДА, и происходит увеличение количества этих заболеваний за время обучения. Нет ни одного заболевания, при котором не была бы показана в качестве лечения ЛФК, гимнастика, йога, восточные методики оздоровления, кинезиотерапия.

Возник вопрос по внедрению здоровьесберегающих программ в учебный процесс. Цель нашего Исследования заключается в совершенствовании системы профилактики, коррекции и реабилитации студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата(нарушение осанки).Как один из путей решения данной проблемы может стать внедрение в учебный процесс такой программы. В состав предложенной программы входят такие направления физической активности, как кинезиотерапия (лечение правильным движением) по методу доктора С. Бубновского, пилатес, метод Фельденкрайза, дыхательная гимнастика по системе Катарины Шрот и т. д.

Со студентами 1-4 курсов были проведены пробы с дозированной мышечной нагрузкой, проба Мартина и тесты на определение функциональной силы основных мышечных групп. Были сформированы 2 группы: контрольная и экспериментальная, в каждой по 21 человеку, с равнозначными функциональными параметрами и степенью нарушения осанки. Занятия проводились 2 раза в неделю по одному часу и в течение 4 месяцев. В экспериментальной группе занятия проводились по рекомендованной программе, а контрольная группа использовала традиционную программу занятий (табл.1).

Результаты исследования показали, что все показатели выросли, но более значительно увеличились в экспериментальной группе. Таким образом, предлагаемая программа позволяет вести профилактику, реабилитацию и коррекцию опорно-двигательного аппарата.

В предлагаемой программе так же рассмотрена методика составления персональных программ физического самовоспитания и занятий с оздоровительной и восстановительной направленностью.

Результаты исследования показателей физического развития и силовой выносливости

Наименование упражнения	Контрольная группа			Экспериментальная группа		
	Кол-во выполненных упражнений		% изменения	Кол-во выполненных упражнений		% изменения
	До эксперимента	После эксперимента		До эксперимента	После эксперимента	
Сила мышц верхнего плечевого пояса	10	15	50	11	18	61
Сила мышц спины	23	44	91	19	58	205
Сила мышц брюшного пресса	38	46	21	41	56	36
28Сила мышц ног	29	32	1	28	36	28

Предложенная методика продемонстрировала, что у обучающихся повышается уровень заинтересованности к занятиям и осознанности двигательных навыков, растет точность самооценки функционального состояния, контроль объёма и интенсивности нагрузки, увеличивается динамика аэробной производительности и как следствие улучшаются показатели здоровья.

А.Л. Коган

Уральский государственный университет физической культуры
Челябинск, Россия

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ВАКУУМ-ЭЛИПСНЫХ ТРЕНИРОВОК В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВОЧЕК СТАРШЕГО ПОДРОСТКОВОГО ВОРАСТА С ОЖИРЕНИЕМ

Актуальность проблемы. Ожирение является одной из наиболее важных проблем для сотен миллионов людей в связи с высокой распространенностью в большинстве стран мира, ранней инвалидизацией этой категории пациентов. Ожирение отрицательно сказывается на работоспособности, качестве жизни и продолжительности жизни людей: способствует развитию проблем сердечно-

сосудистой системы, приводит к болезням суставов, развивает неуверенность в себе и др.

Рост числа людей с ожирением связан с целым рядом причин. В первую очередь это: наследственный фактор, избыточное питание пищей высокой энергетической ценности, гиподинамия, хронический психо-эмоциональный стресс, прием препаратов анаболического действия и глюкокортикоидов, широко используемых при лечении заболеваний внутренних органов, йоддефицитные состояния, способствующие снижению функции щитовидной железы в регионах с пониженным содержанием йода в окружающей среде и др. В этой связи ожирение можно рассматривать, как синдром, сопровождающий многие физиологические и патологические процессы [1].

Увеличение жировой ткани в возрасте до 20 лет связано с увеличением количества жировых клеток [2]. Развитию ожирению у детей и подростков способствуют родовые травмы, энцефалопатия, хронические и острые инфекции, ведущие к поражению гипоталамуса [3].

Медицинские, психологические, косметологические и эстетические аспекты ожирения стимулируют разработку различных методов лечения детей с ожирением, число которых за последнее десятилетие значительно возросло. Сегодня трудно назвать какую-либо форму патологии, по поводу которой столько писали и говорили бы пациенты, врачи, а так же использовали сотни традиционных и нетрадиционных методов профилактики и терапии.

Современная фитнес-индустрия предлагают различные методики борьбы с ожирением, иногда ставя перед решившими заниматься выбор: какая методика лучше. В нашей работе мы решили оценить возможности тренировок на вакуум-эллипсном комплексе «Vacuum Step» в реабилитации девочек подросткового возраста.

Цель исследования: изучить эффективность вакуум-эллипсного комплекса «Vacuum Step» в комплексной реабилитации девочек старшего

подросткового возраста с алиментарно-конституционным ожирением 1 степени для повышения качества восстановительного процесса.

Задачами исследования ставилось оценить эффективность вакуум-эллипсного комплекса по изменению антропометрических показателей, показателей толерантности к транзиторной гипоксии и психоэмоционального состояния девочек с ожирением I степени.

Организация исследования

Исследования проводились на базе фитнес-центра «Тонус клуб» г. Челябинска, в течение 4 месяцев 2015 года: были сформированы две группы девочек старшего подросткового возраста (15-17 лет) с алиментарно-конституциональным ожирением I степени, по 14 человек в каждой группе. В программу комплексной реабилитации обеих групп входила диетотерапия, рекомендации по посещению воды, рекомендации по увеличению двигательной активности (пешие прогулки, прогулки выходного дня), занятия физкультурой по школьной программе. Девочки, изъявившие желание заниматься на вакуум-эллипсном комплексе, были отнесены к экспериментальной группе.

Результаты исследования и их обсуждение

До начала реабилитации индекс массы тела девочек в экспериментальной группе составлял $28,9 \pm 0,5$ кг/м², в контрольной группе - $28,9 \pm 0,4$ кг/м². (рис.1).

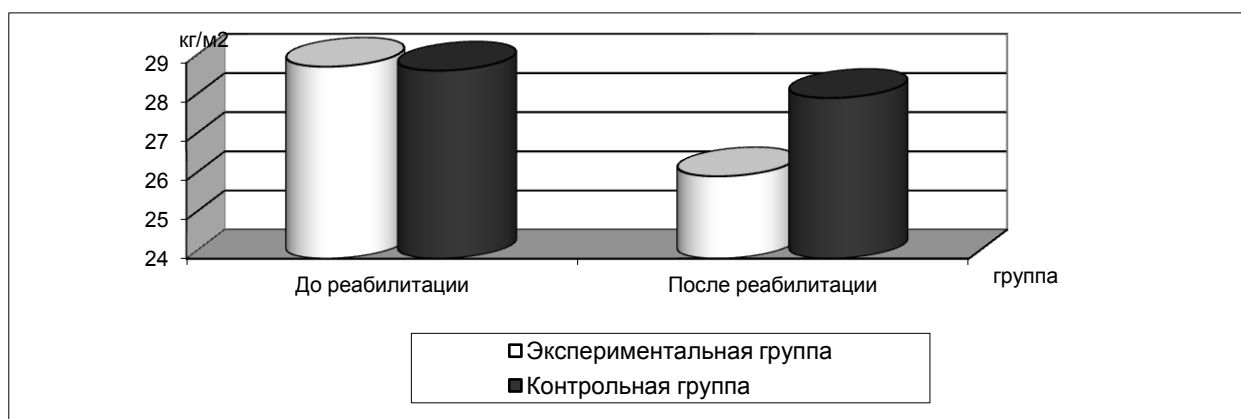


Рис. 1 Динамика индекса массы тела девочек с ожирением.

По данным Петрова Д.П. и соавт. (1999), индекс массы тела находящийся в пределах $27,5 - 29,3$ кг/м², свидетельствует об ожирении I степени.

После проведенного курса реабилитации показатели изменились у всех девочек: индекс массы тела снизился у девочек экспериментальной группы до $26,1 \pm 0,3 \text{ кг/м}^2$, контрольной группы до $28,1 \pm 0,3 \text{ кг/м}^2$. По классификации Д.П. Петрова, показатель индекса массы тела экспериментальной группы перешел из категории «ожирение I степени» в категорию «избыточной массы» ($25-27,4 \text{ кг/м}^2$). Различия между показателями индекса массы тела достоверным ($p < 0,05$). Таким образом, антропометрическое исследование показало, что включение в курс реабилитации вакуум-эллипсного комплекса «Vacuum Step» статистически значимо ($p < 0,05$) повышает эффективность реабилитации девочек с ожирением, что подтверждает динамика веса тела и индекса массы тела.

В начале исследования проба Штанге составили в экспериментальной группе - $36,6 \pm 0,8$ сек, в контрольной группе - $36,7 \pm 0,7$ сек. (рис. 2).

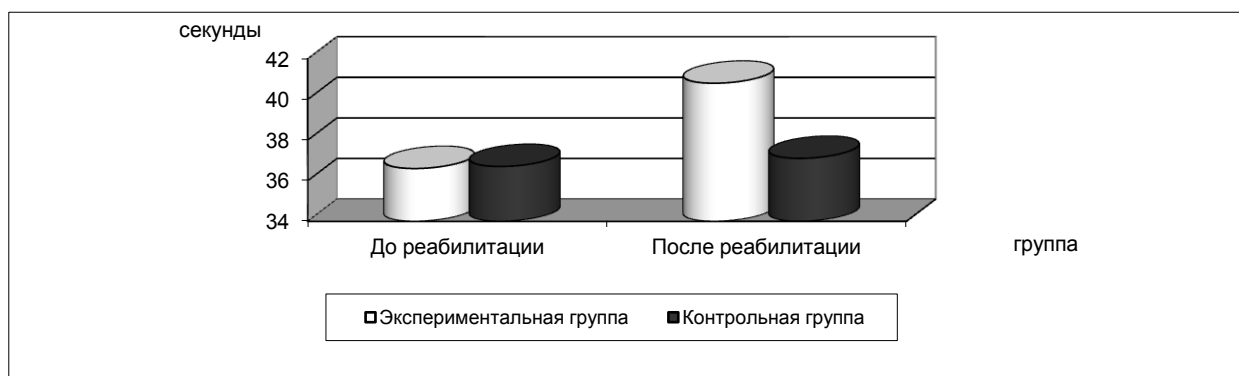


Рис. 2 Динамика пробы Штанге девочек с ожирением.

Проведенный курс реабилитации способствовал увеличению длительности задержки дыхания: длительность пробы Штанге в экспериментальной группе увеличилась до $39,8 \pm 1,3$ сек, в контрольной группе $37,1 \pm 1,9$ сек (рис. 3).

Статистически значимый прирост длительности задержки дыхания на вдохе свидетельствует об эффективности вакуум-эллипсного комплекса: при работе на «Vacuum Step» происходит усиление нагрузки на кардио-

респираторную систему, происходит ее тренированность, в результате чего повышаются функциональные возможности.

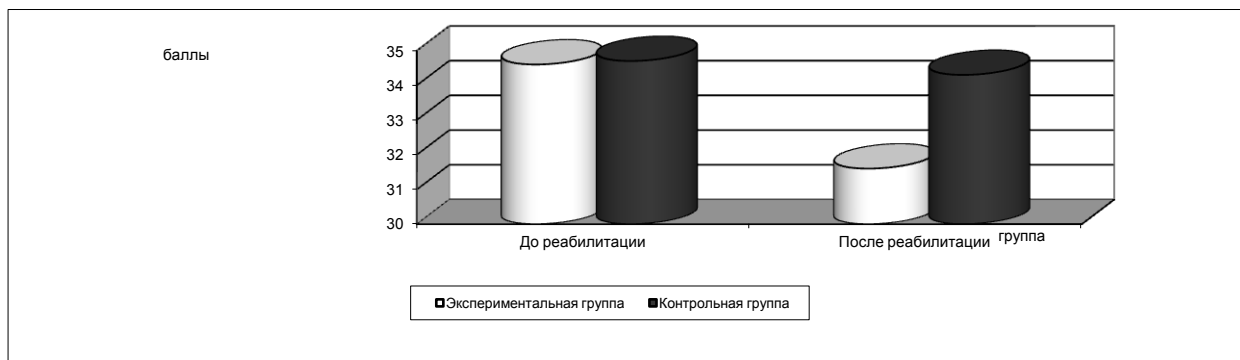


Рис. 3 Динамика реактивной тревожности девочек с ожирением.

Оценка психо-эмоционального состояния оценивалась по тестированию реактивной тревожности по методике Спилбергера.

Результаты психологического тестирования в начале курса реабилитации выявили наличие у всех обследованных девочек умеренной реактивной тревожности: $34,6 \pm 0,4$ у девочек экспериментальной группы и $34,7 \pm 0,4$ баллов в контрольной группе. По окончании курса было отмечено снижение тревожности у всех девочек: в экспериментальной группе до $31,6 \pm 0,5$ баллов, в контрольной группе снижение менее выражено – до $34,3 \pm 0,4$ баллов. Таким образом, процедуры Вакуум-элипсного комплекса «Vacuum Step» способствовали снижению тревожности у обследованных нами девочек.

Выводы. После реабилитационных мероприятий было установлено, что курс физической реабилитации с использованием Вакуум-элипсного комплекса способствует статистически значимому снижению индекса массы тела, функциональных возможностей дыхательной системы и улучшению психо-эмоционального состояния.

Таким образом, проведенные исследования показывает высокую эффективность данного метода в коррекции функционального состояния и общем оздоровлении организма девочек старшего подросткового возраста с алиментарно-конституциональным ожирением I степени.

Литература:

1. Аметов А.С. Ожирение как заболевание / А.С. Аметов. – М.: Медицина, 2000. 237 с.
2. Болотова Н.В. Диагностика ожирения у школьников: значение определения массы жировой ткани / Н.В. Болотова, Е.Г. Дронова // Педиатрия. – 2012. – № 5. – С. 17-24.
3. Вельтищев Ю.Е. Ожирение у детей - перспективы профилактики и лечения / Ю.Е. Вельтищев // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2001. – № 3. – С. 34-43.

С.А. Косовских

(науч. руководитель **О.И. Загrevский** д. п. н. профессор)

Томский государственный университет

Томск, Россия

МЕТОДЫ ОТБОРА ЮНЫХ ЛЕГКОАТЛЕТОВ-СПРИНТЕРОВ

Проблема определения способностей детей и подростков к занятиям определенной деятельностью является приоритетной для решения задач физического воспитания и спорта. Использование научно обоснованных и апробированных методов прогнозирования вероятности достижения высоких спортивных результатов определенно повышает эффективность процесса подготовки атлетов высочайшего уровня. Точная ориентация ребенка в юном возрасте на занятия определенным видом спортивной деятельности, в котором он имеет определенную будущую перспективу, способствует формированию интереса к избранной спортивной специализации, что поможет преодолеть все трудности многолетней подготовки.

Цель исследования заключалась в определении основных методов отбора юных легкоатлетов-спринтеров.

Многолетний опыт спортивной практики убедительно показал, что успеха в спринте достигают лишь талантливые спортсмены. Раньше считалось, что "спринтером нужно родиться". Многие были убеждены, что быстрота двигательных действий мастера определяется задолго до того, как он начинает тренироваться, что она является врожденным качеством. Исследования же показали, что потенциальные возможности спринтеров во многом определены способностью к спортивному совершенствованию в данном виде упражнений, а эта способность, в большей степени обусловлена генетическими факторами [2].

Сопоставление результатов выдающихся спринтеров мира с их антропометрическими особенностями убеждают нас, что такие показатели, как рост, масса, длина конечностей и прочие антропометрические показатели, не оказывают существенного влияния на достижение спортивно-технического результата, представленные ростовые данные сильнейших бегуний мирового спринта и их результаты на 100 метров это подтверждают (табл. 1).

Таблица 1

Ростовые данные сильнейших бегуний мирового спринта,
их результаты на 100 м

Имя спортсменки	Результат на 100 м (с)	Рост (см)
Кармелита Джетер	10.64	163
Шэлли-Энн Фрейзер-Прайс	10.70	152
Керрон Стюарт	10.75	175
Блессинг Окагбаре	10.79	180
Дафне Схипперс	10.81	179
Вероника Кэмпбелл-Браун	10.86	164
Эллисон Мишель Феликс	10.89	168

Быстрота во многом определяет успех в беге на короткие дистанции. В спринтерском беге качество быстроты проявляется в виде трех основных компонентов:

1. Времени двигательной реакции;
2. Способности к ускорению;
3. Способности совершать движения с максимальной частотой.

Все качества характеристики скоростных способностей коррелируют между собой и представляют относительно обособленные качества, в различной мере поддающиеся тренировке.

Исходя из этого, для определения скоростных качеств во время отбора необходимо применять два вида тестов: тесты, определяющие способность быстро набирать скорость, тесты, определяющие способность совершать движения с максимальной скоростью [1].

Используя педагогические контрольные испытания можно определить двигательные способности новичков. Важным критерием спортивного отбора является темп индивидуального полового развития. Например, известно, что девушки и юноши с ускоренным темпом полового созревания имеют некоторые преимущества в спортивно-технических показателях по сравнению со своими сверстниками. Однако эти преимущества носят временный и переходящий характер. Этот факт свидетельствует о том, что определение одаренности юных спортсменов по их результатам в тестах требует параллельной оценки половой зрелости. Большая вариативность темпов полового созревания существенно влияет на уровень функционального развития и связанную с ним физическую подготовленность детей.

Надежность прогнозирования способностей юных бегунов на короткие дистанции может быть обеспечена лишь при учете двух интегральных показателей: исходного уровня развития физических качеств (настоящая готовность) и темпов прироста физических качеств в ходе многолетней подготовки (тренируемость). Физические качества спринтера, претерпевают наибольшие относительные изменения в первые 1,5 года занятий. Особенно это проявляется в отношении скоростных и скоростно-силовых возможностей [1].

Оценка уровня развития специальных физических качеств спринтера происходит по определенным испытаниям (табл.2).

Для проверки скоростных способностей применяют бег на 30-60 метров с низкого старта и с хода, для определения скоростно-силовых способностей учитывается дальность прыжка в длину с места, тройного прыжка, для определения темпа бега измеряется время опоры бегового шага и количество шагов на дистанции.

Таблица 2.

Контрольные тесты для определения уровня развития специальных физических качеств юных спринтеров

Тест	Исследуемое физическое качество
Бег на 30 метров с низкого старта, с	Быстрота
Бег на 60 метров с низкого старта, с	Быстрота
Бега на 30 метров с ходу, с	Быстрота
Прыжок в длину с места, м	Скоростно-силовые качества
Тройной прыжок с места, м	Скоростно-силовые качества
Время опоры бегового шага, с	Темп бега
Преодоление 30 метров с учетом наименьшего количества шагов	Темп бега

В заключении можно отметить, что скоростные качества легкоатлетов имеют сложный характер и определяются не только врожденными качествами, но и приобретенными скоростными качествами посредством тренировочных занятий. Для их определения применяются беговые, прыжковые и темповые тесты: бег на короткие дистанции с низкого старта и с хода, прыжки в длину с места и тройным, преодоление 30 м дистанции с учетом наименьшего количества шагов.

Литература:

1. Азарова И. В. Темпы прироста скоростно-силовых качеств у детей младшего и среднего школьного возраста в связи с критическими периодами развития двигательной функции: дисс... канд. пед. наук. Омск, 1983. 159 с.
2. Максименко Г.Н., Табачников Б.И. Тренировки бегунов на короткие дистанции – Киев: «Здоровье», 1985. 123 с.

Т.В. Куценко

(науч. руководитель **К.А. Рямова** к.п.н., доцент)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ПРОФИЛАКТИКЕ НАРКОМАНИИ

При написании данной статьи мы обратились к официальным аналитическим материалам, опубликованным на сайте Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков за 2015 год [5]. В настоящее время наркотизация является прямой угрозой безопасности и основным фактором подрыва демографического и социально-экономического потенциала страны. По состоянию на 2015 год количество лиц, потребляющих наркотики находится в районе восьми миллионов человек. Однако стоит отметить, что в указанное число входят и те, кто потребляет наркотики достаточно редко. Если же рассматривать количество активных потребителей, то оно достигает трёх миллионов человек.

Противодействие наркотизации населения страны является одним из основных направлений Стратегии национальной безопасности Российской Федерации, которая была утверждена Указом Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года N 683 [3].

К сожалению, это не все статистические данные, которые позволяют оценить масштаб угрозы. Дело в том, что контингент, потребляющий наркотики разнообразен, но около 70 % всех наркоманов являются подростками, либо молодежью.

Актуальность выбранной темы не вызывает сомнения, т.к. борьба с наркоманией является важнейшей задачей общества и государства. На наш взгляд для достижения цели необходимо использовать все возможные способы, в том числе и приобщение подростков и молодежи к занятиям

физической культурой и спортом, всестороннее вовлечение их в сферу физкультурно-спортивной профилактической деятельности. Т.к. именно средства физической культуры и спорта в комплексе решают проблемы повышения уровня здоровья и формирования здорового морально-психологического климата в обществе в целом. Занятия по физической культуре способствуют укреплению здоровья и профилактике различных заболеваний и вредных привычек.

В контексте данной статьи хотелось бы обратиться к ст.1 ФЗ от 08.01.1998 № 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «О наркотических средствах и психотропных веществах», так как именно здесь мы можем увидеть определение антинаркотической пропаганды, чтобы не быть голословными по поводу ее значимости в современном обществе.

Антинаркотическая пропаганда – пропаганда здорового образа жизни, в том числе физической культуры и спорта направленная на формирование в обществе негативного отношения к наркомании [2] .

Из приведенного выше определения мы видим, что даже на законодательном уровне закреплена необходимость пропаганды физической культуры для избегания негативных явлений. Соответственно для борьбы с наркоманией необходимо принимать меры ранней профилактики. Здесь определяющим является повышение роли информационного воздействия на подростков и молодежь (пропаганда), культивирование здорового образа жизни, активное вовлечение молодых людей в физкультурно-спортивную деятельность, внедрение новых технологий, которые позволят обеспечить столь важное развитие ценностей здорового образа жизни. Стоит помнить, что именно на стадии ранней профилактики особую роль играют школы, колледжи, ВУЗы, задачей которых является как можно убедительнее донести всю информацию, анализ которой позволит предупредить совершение безрассудных поступков в виде потребления наркотических средств и т.д.

Как известно именно физическая культура и спорт являются одними из ведущих компонентов формирования здоровья студентов и профилактики девиантных отклонений. На данном этапе необходимо максимальное вовлечение студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность по освоению ценностей физического воспитания, а также совершенствование форм и направленности пропаганды физической культуры и спорта.

Специалисты по физической культуре должны быть изначально ориентированы на активную работу, связанную с профилактикой наркомании среди молодежи. Быть компетентны в подходе к данной социальной группе, а также применять наиболее действенные методы и средства.

Проанализировав ряд научной литературы, хотелось бы согласиться с мнением Комкова А.Г., который выделяет следующие направления для профилактики наркомании у подростков средствами физической культуры и спорта [1]:

- воспитание потребности в физическом совершенствовании и здоровом образе жизни;
- формирование системы теоретических знаний и практических умений в области физической культуры;
- полноценное использование средств физической культуры для профилактики заболеваний, сохранения и укрепления здоровья, овладение умениями по самоконтролю в процессе физкультурно-спортивных занятий;
- включение студентов в активную физкультурно-спортивную деятельность по освоению ценностей физической культуры.

Вышеперечисленное с уверенностью позволяет сказать, что физическая культура играет существенную роль в процессе формирования и развития личности.

Ещё одним подтверждением значимости физической культуры и спорта является Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года [4].

Борьба с наркоманией – является борьбой за сохранение здоровья народа, за его существование.

Как отмечалось ранее средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения здоровья населения, воспитания и образования молодых людей, формирования здорового морально-психологического климата в обществе.

Именно поэтому необходимо использовать весь потенциал физической культуры и спорта в профилактике наркомании.

Литература:

1. Комков А.Г. Повышение уровня физической активности школьников как средства профилактики наркомании // Спорт против наркотиков: Матер. Межрегион. науч.-практ. конф. М.: Советский спорт, 2002. С. 69-75.

2. Электронный ресурс: www.consultant.ru Федеральный закон от 08.01.1998 № 3-ФЗ (ред. от 29.12.2015) «О наркотических средствах и психотропных веществах» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.01.2016).

3. Электронный ресурс: <http://rg.ru/> Указ Президента Российской Федерации от 31 декабря 2015 года № 683 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

4. Электронный ресурс: <http://www.minsport.gov.ru/> Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

5. Электронный ресурс: <http://www.fskn.gov.ru>.

А.С. Лобанов

(науч. руководитель **М.И. Галяутдинов** к.ф.-м.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия.

РАСЧЕТ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПЛАВАНИЯ ВОЛЬНЫМ СТИЛЕМ ИЗВЕСТНЫХ СПОРТСМЕНОВ

Введение. Дистанцию 50 м вольным стилем спортсмены высокого уровня плавают кролем на груди, т.к. скорость при плавании этим стилем самая высокая. Принято решение вести подсчет гребков начиная с 15-го метра и заканчивая финишем, т.е. 35 метров дистанции. Спортсмены могут начинать выполнять гребковые движения руками на различном расстоянии после выполнения старта и подводной части плавания, но не более чем через 15 метров.

Сбор данных и расчет эффективности плавания спортсменов. Данные были собраны за последний олимпийский цикл, т.е. за последние 4 года. Были рассмотрены финалы самых крупнейших международных и Российских соревнований, таких как: XXX Олимпийские игры 2012 года, Чемпионаты Мира 2013 и 2015 годов, Чемпионат Европы 2014 года и Чемпионаты России 2012 – 2015 годов (в бассейне 50 м).

Исходные данные для крупнейших международных соревнований и Чемпионатов России приведены в таблицах 1 и 2 соответственно.

Для оценки эффективности плавания на второй части дистанции мы

находим величину $K = \frac{t_3 \cdot n}{60}$, где n – количество гребков, $\frac{t_3}{60}$ – время

(измеренное в минутах) на 35-метровой дистанции. Согласно общемировой тенденции уменьшения количества совершаемых движений для прохождения дистанции, эффективность плавания будет тем выше, чем ниже значение K .

Таблица 1.

Исходные данные для крупнейших международных соревнований

XXX Олимпийские игры. Финал						Чемпионат мира. 3 августа 2013. Финал					
Имя пловца	Страна	Время	Гребков на 35м	Время 35м	К	Имя пловца	Страна	Время	Гребков на 35м	Время 35м	К
Florent MANAUDOU	FRA	21,34	34	16,25	9,21	CIELO FILHO Cesar	BRA	21,32	31	16,31	8,43
Cullen JONES	USA	21,54	35	16,56	9,66	MOROZOV Vladimir	RUS	21,47	33	16,25	8,94
Cesar CIELO FILHO	BRA	21,59	32	16,5	8,80	BOVELL George Richard	TRI	21,51	32	16,25	8,67
Bruno FRATUS	BRA	21,61	37	16,31	10,06	ADRIAN Nathan	USA	21,6	33	16,57	9,11
Anthony ERVIN	USA	21,78	36	16,62	9,97	MANAUDOU Florent	FRA	21,64	34	16,63	9,42
Roland SCHOEMAN	RSA	21,8	35	16,82	9,81	ERVIN Anthony	USA	21,65	32	16,5	8,80
George Richard BOVELL	TTO	21,82	32	16,75	8,93	SCHOEMAN Roland	RSA	21,85	33	16,94	9,32
Eamon SULLIVAN	AUS	21,98	33	16,87	9,28	BOUSQUET Frederick	FRA	21,93	33	16,81	9,25
Чемпионат Европы. 24 августа 2014. Финал						Чемпионат Мира. 8 августа 2015. Финал					
Имя пловца	Страна	Время	Гребков на 35м	Время 35м	К	Имя пловца	Страна	Время	Гребков на 35м	Время 35м	К
MANAUDOU Florent	FRA	21,32	33	16,31	8,97	MANAUDOU Florent	FRA	21,19	33	16,24	8,93
CZERNIAK Konrad	POL	21,88	33	16,37	9,00	ADRIAN Nathan	USA	21,52	32	16,52	8,81
LIUKKONEN Ari-Pekka	FIN	21,93	34	16,5	9,35	FRATUS Bruno	BRA	21,55	35	16,56	9,66
PROUD Benjamin	GBR	21,94	33	16,56	9,11	MOROZOV Vladimir	RUS	21,56	34	16,81	9,53
ORSI Marco	ITA	22,09	33	16,88	9,28	GOVOROV Andrii	UKR	21,86	34	16,6	9,41
GRECHIN Andrey	RUS	22,1	34	16,62	9,42	ORSI Marco	ITA	21,86	34	16,81	9,53
GKOLOMEEV Kristian	GRE	22,13	34	16,82	9,53	GKOLOMEEV Kristian	GRE	21,98	33	16,84	9,26
GOVOROV Andriy	UKR	22,14	34	16,81	9,53	PROUD Benjamin	GBR	22,04	34	17,03	9,65

Таблица 2

Исходные данные для Чемпионатов России

Чемпионат России 20 апреля 2012. Финал					Чемпионат России 20 июня 2013. Финал				
Имя пловца	Время	Гребков на 35м	Время на 35м	К	Имя пловца	Время	Гребков на 35м	Время на 35м	К
ГРЕЧИН Андрей	21,82	33	16,37	9,00	ГРЕЧИН Андрей	22,13	32	16,63	8,87
ФЕСИКОВ Сергей	22,05	33	16,81	9,25	ФЕСИКОВ Сергей	22,52	32	17,25	9,20
МОРОЗОВ Владимир	22,06	34	16,69	9,46	ТИХОБАЕВ Олег	22,6	36	17,06	10,24
СЫРНИКОВ Виталий	22,13	34	16,57	9,39	АНДРЕЕВ Александр	22,75	35	16,88	9,85
ТИХОБАЕВ Олег	22,22	35	16,62	9,70	ЛАГУНОВ Евгений	22,76	35	17,19	10,03
ЛАГУНОВ Евгений	22,37	35	17	9,92	СТЕПАНОВ Алексей	22,89	32	17,06	9,10
АРБУЗОВ Андрей	22,49	37	17	10,48	СЫРНИКОВ Виталий	22,92	35	17,19	10,03
КОНОВАЛОВ Никита	22,8	33	17,44	9,59	ЧИСТЯКОВ Александр	23,15	36	17,25	10,35
Чемпионат России 17 мая 2014. Финал					Чемпионат России 23 апреля 2015. Финал				
Имя пловца	Время	Гребков на 35м	Время на 35м	К	Имя пловца	Время	Гребков на 35м	Время на 35м	К
МОРОЗОВ Владимир	21,55	34	16,37	9,28	МОРОЗОВ Владимир	21,65	33	16,63	9,15
ГРЕЧИН Андрей	21,94	32	16,69	8,90	ГРЕЧИН Андрей	22,03	33	16,76	9,22
ФЕСИКОВ Сергей	22,03	33	16,82	9,25	ЛАГУНОВ Евгений	22,32	33	17,17	9,44
СЕДОВ Евгений	22,08	33	16,68	9,17	КУЗЬМЕНКО Иван	22,37	34	16,87	9,56
ТИХОБАЕВ Олег	22,13	37	16,62	10,25	ТИХОБАЕВ Олег	22,44	37	17,05	10,51
АРБУЗОВ Андрей	22,53	38	16,93	10,72	СУРКОВ Степан	22,57	34	17,11	9,70
КУЗЬМЕНКО Иван	22,54	34	17,19	9,74	ЖИЛКИН Андрей	22,65	33	17,47	9,61
АЙЗЕТУЛЛОВ Евгений	22,65	32	16,94	9,03	АМОСОВ Алексей	22,71	33	17,29	9,51

Анализ полученных результатов.

Эффективность плавания, рассматриваемая в данном случае, на отрезке 35м, можно назвать абсолютной спринтерской эффективностью. В данном случае, мы не принимаем во внимание другие части прохождения дистанции,

такие как, стартовая реакция, мощность старта, дальность полета, угол входа в воду, подводная часть плавания и качество выхода из воды (всплывания).

На основании исходных данных (табл. 1 и 2), были построены графики зависимостей $K(t)$, где t – общее время прохождения дистанции (рис.1 и 2). Несмотря на то, что данные функциональные зависимости $K(t)$ не являются монотонными (что особенно заметно на графиках $K(t)$ Олимпийских Игр 2012 года (рис.1) и Чемпионата России 2013 года (рис.2)), можно проследить общую тенденцию увеличения значения K с увеличением времени t . Следовательно, спортсмены показавшие лучшее общее время прохождения дистанции, как правило, имеют и лучший показатель эффективности плавания.

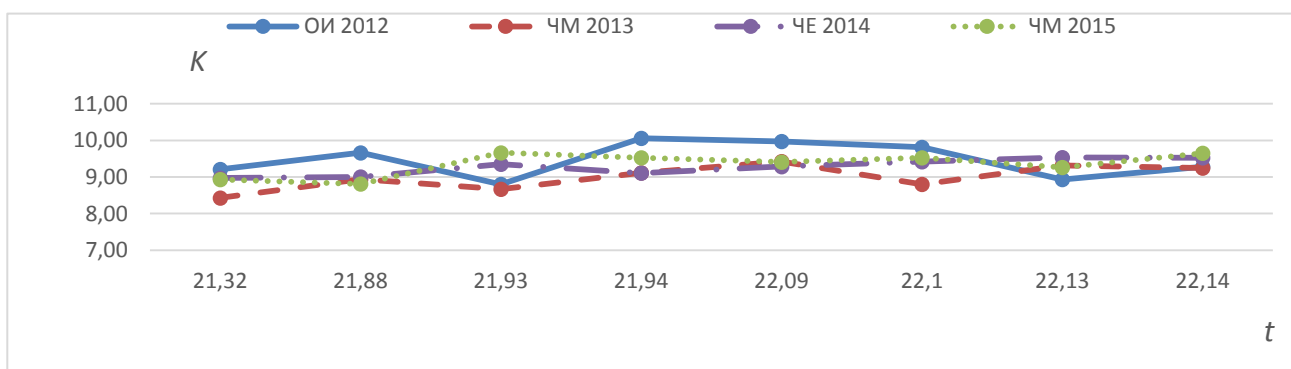


Рис. 1. Зависимость $K(t)$ для крупнейших международных соревнований.

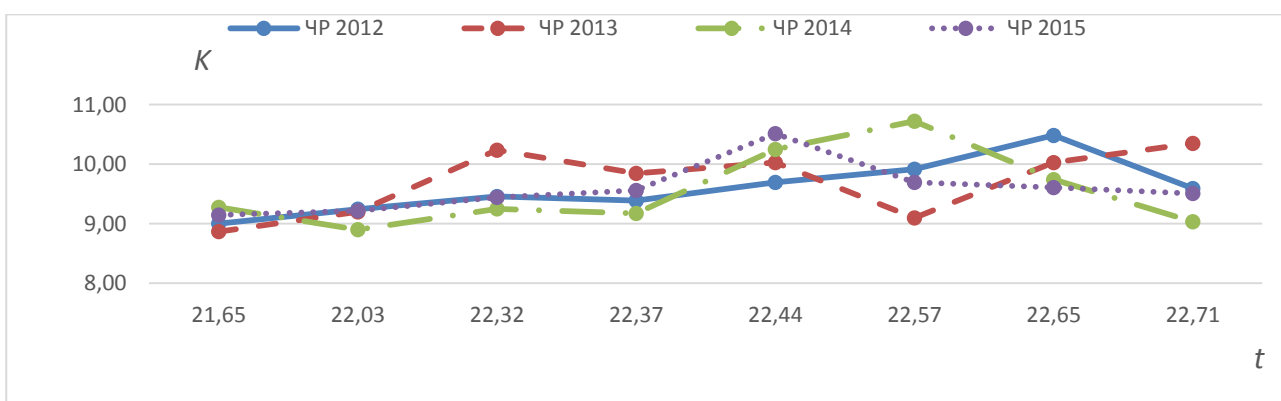


Рис. 2. Зависимость $K(t)$ для Чемпионатов России 2012 – 2015 годов

Наиболее четко прослеживается тенденция увеличения K с увеличением t для Чемпионата России 2012 года и Чемпионата Европы 2014 года.

На основании сравнения результатов 2012-2015 годов для крупнейших международных соревнований можно сделать вывод о довольно заметном увеличении эффективности плавания на Чемпионате Мира 2013 года по сравнению с Олимпийскими Играми 2012 года, и, практически везде, уменьшение эффективности плавания на Чемпионатах Европы 2014 года и Чемпионате Мира 2015 года, по сравнению с Чемпионатом Мира 2013 года.

На основании сравнения аналогичных результатов 2012-2015 годов для Чемпионатов России сложно выделить год с наилучшей эффективностью плавания. Можно лишь отметить, что на Чемпионатах России 2012 и 2015 годов довольно четко прослеживается увеличение эффективности плавания с улучшением общего результата и на Чемпионатах России 2013 и 2014 годов эффективность плавания практически не зависит от общего результата.

Наконец, сравним результат Чемпионата России 2012 года, в котором (для Чемпионатов России) наиболее четко прослеживается увеличение эффективности плавания с улучшением общего результата и самым лучшим годом (с точки зрения эффективности плавания) для международных соревнований – Чемпионатом Мира 2013 года (рис.3). Для всех результатов Чемпионата Мира эффективность плавания выше.

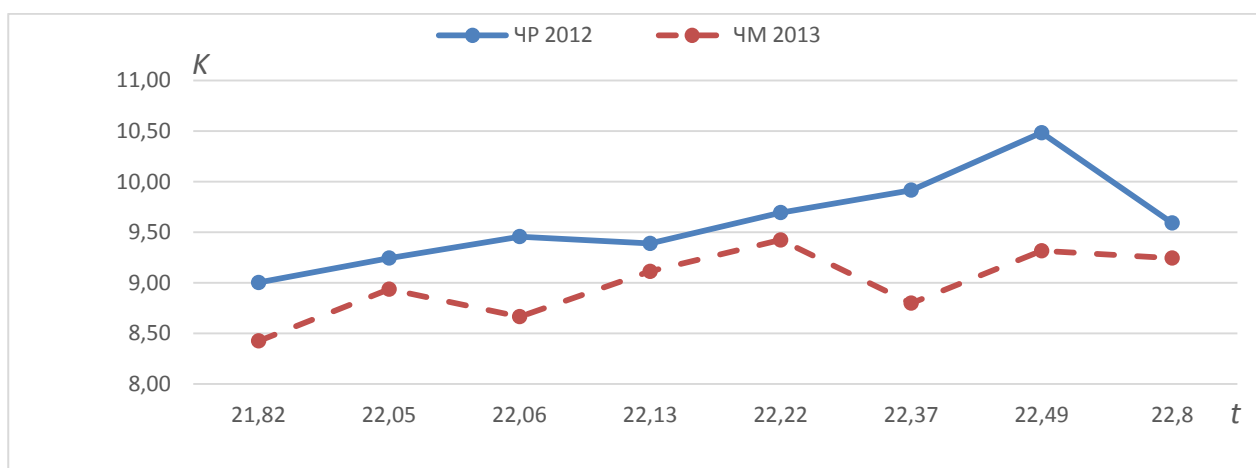


Рис. 3. Зависимость $K(t)$ для Чемпионата России 2012 года и Чемпионата Мира 2013 года

Общий вывод. Довольно четко прослеживается следующая тенденция: чем выше уровень мастерства спортсмена, тем выше его абсолютная

спринтерская эффективность. Данный метод определения эффективности плавания может позволить пловцам выявить свои сильные и слабые стороны. Спортсменам, показывающим менее быстрый результат, но хорошую эффективность плавания следует обратить внимание на другие факторы, влияющие на общий результат, например на стартовую реакцию или на подводную часть.

А.А. Логинова

(науч. руководитель **В.Н. Николаенко** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКОГО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА

В национальном стандарте РФ «Услуги детям в учреждениях отдыха и оздоровления» оздоровление и отдых детей рассматривается, как комплекс мероприятий направленный на их оздоровление, развитие творческих способностей у детей, профилактику заболеваний, сохранение и укрепление здоровья детей, физические и спортивные мероприятия для формирования здорового образа жизни.

Чаще детский туризм рассматривают, как «активный отдых учащегося», где сочетаются образовательно-воспитательные цели и физическое воспитание детей.

Детский туризм – это групповой отдых детей школьного и дошкольного возраста в обязательном сопровождении опытных воспитателей и гидов [1].

Основное направление детско-юношеского туризма – оздоровительные лагеря. Самыми распространёнными являются лагеря, расположенные на морском побережье, лесные лагеря и лагеря санаторного

типа. В последнее время активно развиваются лагеря тематические, жизнь в которых посвящена определенному занятию или увлечению. Речь идет о палаточных городках, где дети под руководством опытных инструкторов обучаются азам туризма, ориентированию на местности и жизни в полевых условиях. Также существуют лагеря, основанные на спортивных играх и физических нагрузках детей [1].

Основными организациями, занимающимися детско-юношеским туризмом, являются чаще всего муниципальные заведения, туристские агентства и другие специализированные заведения.

Активная рекреация – отдых с перемещением на значительные расстояния, за пределы своего основного места жительства.

Говоря о детско-юношеском туризме нужно не забывать о том, что все дети разные, с разными психологическими особенностями и к каждому нужно найти подход, благодаря грамотной работе вожатых, воспитателей и инструкторов.

Рассмотрим наиболее подробно детский физкультурно-оздоровительный лагерь «Гагаринский», расположенный в 45 км. от Екатеринбурга, 7 км от г. Первоуральск, Юго-западная часть 57 кв. Первоуральского лесничества Билимбаевского лесхоза [2].

Компания "УралТурГрупп" – официальный представитель лагеря "Гагаринский".

Лагерь с хорошо оснащенной инфраструктурой, которая включает восемь двухэтажных кирпичных корпусов (каждый на 70 мест), спортивный зал, крытый бассейн, сауна, зал для настольного тенниса, стадион, две волейбольные площадки, конференц-зал на 190 человек, 25 помещений под аудитории и для проведение культурно-массовых мероприятий; зал столовой на 200 человек и два зала на 100 человек [2].

Размещение: двухэтажные кирпичные отапливаемые корпуса, четырехместные комнаты, санузел на каждые 18 человек, горячая и

холодная вода, душ, умывальники, сушилки для одежды на каждом этаже. Телевизоры в корпусах на этаже, большой телевизор в комнате культурно-массовых мероприятий.

Питание: полноценное пятиразовое питание, столовая на 200 человек, 2 зала на 100 человек [2].

Досуг: каждая новая смена в детском физкультурно-оздоровительном лагере – это новое увлекательное приключение со своим неповторимым колоритом.

В лагере существует практика тематических смен, которые в игровой манере раскрывают перед детьми различные аспекты окружающего мира, благотворно влияя на социальную адаптацию в современном обществе.

Кружки: йога, тир, квиллинг, твистинг, вышивание, бумагопластика, библиотека.

Для развития детей организована работа библиотеки и многочисленных кружков: танцевального, кружка интеллектуальных игр, вязание-макrame, караоке и многих других. В комплексе круглосуточно работает медицинский пункт и процедурные кабинеты.

Программы для детей (лето): спортивное направление – верховая езда (за доп. плату), обучение плаванию, футбол, баскетбол, волейбол, настольный теннис, пейнтбол и т.д.

Различные спортивные мероприятия, которые проходят в лагере каждодневно для того, чтобы дети активно проводили свои каникулы.

Также есть прикладные кружки, которые не дадут детям заскучать.

Культурные и развлекательные мероприятия: показ кинофильмов, концертные программы, дискотеки.

Классификация детско-юношеского туризма.

В соответствии с Законом РФ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации" от 24.11.1996 г. № 132-ФЗ туризм определяется как «временные выезды (путешествия) граждан Российской Федерации,

иностранных граждан и лиц без гражданства с постоянного места жительства в оздоровительных, познавательных, религиозных и иных целях без занятия оплачиваемой деятельностью в стране (месте) временного пребывания» [1].

Детско-юношеский туризм выделяется из сочетания детского и молодежного видов туризма и подразумевающий путешествия детей, в том числе школьников, в возрасте от 7 до 17 лет с различными для них целями.

Чаще эти цели бывают:

1. Познавательные;
2. Санаторно-курортные;
3. Оздоровительные;
4. Спортивные и другие виды отдыха.

Организацией детского туризма занимается менеджер по детскому туризму, экскурсовод или ответственное лицо.

Для развития детского туризма на территории Урала есть все необходимое: прекрасные лесные массивы, шикарные горные хребты, реки, также есть охраняемые парки, на территории которых возможно создавать палаточные лагеря, примером является природный парк «Оленьи ручьи».

Проведя анализ детско-юношеского оздоровительного туризма на Урале можно сказать, что он активно развит в данном регионе, каждое лето дети могут оздоравливаться в детских лагерях и санаториях под чутким контролем профессионалов.

Литература:

1. Биржаков М.Б. Введение в туризм. – СПб: Питер, 2002.
2. http://uraltg.com/detskii_otdyh/gagarinskii_lager.html (Дата обращения: 18. 03. 2016 г.)

Лю Хао

Китай

(науч. руководитель С.Л.Усольцева, к.п.н. доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ВОЗНИКНОВЕНИЕ И РАЗВИТИЕ НАЦИОНАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КИТАЙСКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

На сегодняшний день система физической культуры Китая вызывает большой интерес у ученого сообщества всего мира. Особое внимание исследователей уделяется истории развития физической культуры, организации физкультурно-оздоровительной деятельности, особенностям организации физического воспитания в средних и высших учебных заведениях.

Исторически так сложилось, что Китай входит в число стран, славящихся зарождением физической культуры с древних времен. « ...В китайских хрониках, относящихся к периоду VIII-VI в. до н.э., сообщается, что первые формы физической культуры появились в Китае в начале III тысячелетия до н.э. Наряду с описанием древних праздников и связанных с ними обрядов в хрониках часто ссылаются на написанную, предположительно, в 2698 году до н.э. книгу под названием «Кунфу». В ней впервые были систематизированы квалифицированные описания распространенных среди китайского народа различных упражнений лечебной гимнастики, болеутоляющего массажа, ритуальных танцев и т.д.» [2].

В то же время получает распространение предшественник современного футбола – игра «чжу кэ», а в период правления династий Цинь и Хань происходит распространение физических упражнений по самообороне, впоследствии система занятий ушу.

Исторические факты свидетельствуют о том, что своего расцвета физическая культура Китая достигла в XI-III вв. до н.э. при династии Чжоу.

Именно тогда получили свое распространение такие виды как стрельба из лука, охота, метание копья, рукопашная схватка

Во времена становления Китайской народной республики была проведена реформа ушу, что вылилось в несколько направлений. В 1953 году прошла первая национальная спартакиада, где было продемонстрировано 139 стилей ушу. Огромный интерес был проявлен к боям на коротких и длинных мечах, шестах, поднятию тяжестей [1, 2].

В последние годы XXI века КНР удалось достичь больших успехов не только в экономическом и социальном развитии, но и в сфере физической культуры и спорта. Согласно проведенным исследованиям физическая культура играет огромную роль в формировании личности, т.к. большинство детей с раннего возраста занимаются физическими упражнениями разной направленности, в соответствии с традициями страны [4, 6].

Сегодня основной задачей развития массового спорта в Китае является оздоровление нации. Для внедрения физической культуры и спорта в разные слои населения Китайская Коммунистическая партия и Правительство КНР прилагает максимальные усилия. Для этого были созданы базовые документы: «Об определении функций структуры кадров Государственного управления спортом КНР», «Основные положения реформы развития физической культуры и спорта в 2001-2010 годах», «Ускорение развития китайского спорта высших достижений» и т.д. [3, 4, 5]. Большое внимание уделили средствам массовой информации: появились трансляции зарядок по радио и телевидению, производственных гимнастик, занятий ушу, танцами, спортивной аэробикой, теннисом, бодибилдингом и т.д.

Все это позволяет сделать вывод о заинтересованности властей Китая в развитии массовой физической культуры. Для этого создаются благоприятные условия привлечения граждан страны к регулярным занятиям физическими упражнениями. Налажена система медицинского и педагогического контроля физического состояния населения.

Литература:

1. Юй Ч., Хэ М. Щ., Ли Ш.. Реформа и тенденции развития физического воспитания в нашей стране: Факультет физкультуры Ляонинского педагогического института: сб. докл. 2 науч. конф. Всекит. об-ва спорт. наук, 1987. С. 12-15.
2. Мао Лижунь. История воспитания в Древнем Китае. – Пекин: Народное изд-во, 1979. 190 с.
3. Школьное физкультурное и спортивное воспитание в Китае. – Пекин: Изд-во народного образования, 1996 . 16 с.
4. Реформа и конспект развития китайского образования / Всекитайский комитет по физической культуре и спорту. Пекин, 1990. 26 с.
5. Цзыпу В. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики [Текст]: дис... канд. пед. наук: 13.00.04: [РГАФК] / В. Цзыпу. – Москва, 1999. 183 с.
6. Чэнь Х. Современные проблемы спорта высших достижений в вузах Китая // Теория и практика физической культуры. М., 2007. С. 48.

А.А. Мельникова

(науч. руководитель **В.Н. Николаенко** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

АКТИВНЫЕ ВИДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И КУРОРТНАЯ АНИМАЦИЯ

Активные виды оздоровления на сегодняшний день очень популярны в лечебно-оздоровительных санаториях и на курортах, так как они располагают всеми необходимыми ресурсами. Например, материальной базой для занятий, специалистами в области лечебной физкультуры, свободным временем для

занятий, а так же выраженным лечебным и оздоровительным эффектом от физических упражнений на свежем воздухе.

Активные виды оздоровления, в том числе используемые в условиях курортного лечения и оздоровления, можно объединить в две большие группы:

- 1) лечебная физкультура (ЛФК);
- 2) спортивно-массовую работа.

Под ЛФК понимают метод восстановления здоровья с применением физических упражнений, целью которого является лечение и предупреждение прогрессирования болезней отдыхающих [1].

Упражнения могут быть активными или пассивными, предназначенными для рук, ног, брюшного пресса и т.д.; направленными на исправление осанки, тренировку дыхания и координацию движений, расслабление мышечных групп и др.

Спортивно-массовая работа так же носит оздоровительный характер, не является строго лечебной деятельностью.

Сегодня существует множество разновидностей спортивно-массовой работы, например:

- 1) спортивные игры (настольный теннис, большой теннис, волейбол, бадминтон, водное поло, футбол, шахматы и пр.) и праздники. Они могут проводиться как в спортивных залах и спортплощадках, так и в водоемах. Различают игры малоподвижные, подвижные и спортивные;

- 2) плавание и гребля;

- 3) ближний туризм – однодневные походы в пределах территории курорта. Проводятся под руководством методиста – специалиста по ЛФК. Общая продолжительность похода не должна превышать восьми часов, а длительность пешеходного маршрута – 15 км;

- 4) спортивные танцы, аэробика, шейпинг;

- 5) зимние и горнолыжные виды спорта (где это позволяет климат и местность) – лыжи, горные лыжи, сани, скейтборды и др.;

б) горно-водные виды спорта (рафтинг, каноэ).

Большую роль в деятельности санаторно-курортного заведения играет анимационная и развлекательная деятельность отдыхающих. Хорошо продуманная и организованная досуговая деятельность является не только средством восстановления сил, но и своеобразной и очень действенной рекламой, осуществляющей продвижение данного продукта, для повторного привлечения клиентов, их друзей и родственников.

Организация досуга отдыхающих – трудная задача, связанная прежде всего с большим количеством свободного времени у курортника в период пребывания в санатории или на курорте и требующая больших усилий по подготовке [3].

В целом подготовку анимационной деятельности можно разделить на 3 этапа. Первый этап, на наш взгляд, самый ответственный и трудоемкий. Он заключается в анализе клиентоориентированности, определении целей и задач, создании анимационных программ и выборе места их проведения, технической подготовке помещения, а так же проведении рекламной кампании. Второй этап не менее ответственный и важный – это собственно проведение анимационной программы. Он заключается в объединении сил всех задействованных лиц, преодолении нервного напряжения у участников, достижении поставленных на первом этапе целей и решении задач. Третий этап – подведение итогов. Участники и организаторы анализируют ошибки и предлагают способы их решения, проводят анкетирование среди потребителей, в дальнейшем проводя анализ полученных данных. Нельзя оценить степень важности каждого этапа в отдельности, все они в совокупности должны привести к достижению поставленной цели.

Проблемы, с которыми могут столкнуться организаторы, прежде всего, связаны с:

1) формированием смешанного контингента с разными интересами (взрослые и дети, семейные пары и отдыхающие одинокие люди, молодежь и пожилые люди, прибывшие в большей степени для оздоровления или отдыха);

2) противоречие между необходимостью соблюдения лечебно-охранительного режима и досуговой активностью, особенно выраженной в вечернее время;

3) отсутствие контроля (недостаточный контроль) за состоянием здоровья больных при их участии в активных видах отдыха;

4) несоответствие форм и методов деятельности работников досуговой сферы возросшему культурному уровню отдыхающих.

Если исходить из основного предназначения санаториев – санаторно-курортное лечение – то, безусловно, иные виды деятельности не должны вступать в противоречие с решением этой задачи. Однако практически все санатории принимают людей, желающих просто отдохнуть, и вынуждены заботиться об организации их свободного времени. Еще большее значение досуговому направлению придается в пансионатах и домах отдыха. В любом случае следует руководствоваться принципом: развлекательные мероприятия на курортах должны быть организованы так, чтобы не нарушать общий шумовой режим и не мешать отдыху не участвующих в них людей.

В последние годы в организации досуга отдыхающих происходят значительные изменения. Это обусловлено:

- заимствованием опыта зарубежных курортов;
- ростом образовательного и культурного уровня населения;
- внедрением новых технологий индустрии развлечений;
- изменением структуры использования свободного времени.

Большую роль так же играет экскурсионная деятельность, которая может осуществляться как с помощью сил работников санаториев и курортов, так и с помощью заключения договоров с экскурсионными агентствами. В первом случае эта деятельность лицензируется и требует наличия квалифицированных,

подготовленных и сертифицированных специалистов. Кроме того, необходимы подготовленные по установленной форме карты маршрутов, утвержденные исполнители-гиды и транспорт, если он необходим. В случае привлечения к экскурсиям специализированных организаций требуется заключить договор о сотрудничестве, где должны быть оговорены объем экскурсионной деятельности и маршруты, ответственность за риски и невыполнение обязательств, порядок организации экскурсий, требования к персоналу санатория и формы его участия (сухие пайки, оповещение, транспорт и др.), финансовые аспекты.

В последнее время наблюдается интерес к просмотру кинофильмов с использованием современных технологий (показ последних киноновинок в небольших аудиториях с помощью оборудования для домашних кинотеатров с высоким качеством звука и изображения, использование внутреннего интерактивного телевидения с индивидуальным выбором программ непосредственно в номере).

Отдых в вечернее время по-прежнему является самым популярным видом развлечений на курортах. Варианты их проведения разнообразны и многочисленны (танцевальные вечера, дискотеки, танцевальные конкурсы, праздничные вечера и др.). Данные мероприятия также могут проводиться с использованием творческого потенциала работников, либо с привлечением творческих коллективов со стороны. Для качественной их организации не всегда требуется дорогостоящее оборудование, главным является специально отведенные площадки (закрытые или открытые).

В последнее время огромной популярностью пользуются водные виды развлечений, такие как катание на лодках и катамаранах, водные лыжи, катание на «банане», гидроциклы и виндсерфинг, дайвинг. Но такие развлечения имеют свои минусы, главным из которых есть и будет безопасность отдыхающих. Для избегания травмоопасных ситуаций, которые могут нанести вред здоровью человека, используются меры безопасности, которые должен соблюдать

каждый турист. Проводятся инструктажи по технике безопасности и правилам поведения при развлечениях на воде, выдается необходимая экипировка: спасательные жилеты, шлемы, гидрокостюмы, ласты и т.д.

Но не всем рекреантам нравится активный отдых, многие предпочитают проводить свободное время, находясь, например, в библиотеке. Наличие свободного времени позволяет обратить внимание и на эту сферу досуга. Но на наш взгляд, работа библиотекаря не должна ограничиваться выдачей книг, он должен быть интересным собеседником для посетителей, так же придумывать и проводить тематические мероприятия (день поэзии, день пропаганды здорового образа жизни и т.п.) как для взрослых, так и для детей. Это не только обеспечит досуг отдыхающим, но и разовьет их интеллектуальных потенциал.

Настольный теннис, бильярд, шахматы и шашки, а так же другие игры тоже достаточно востребованы. Они не требуют больших усилий по организации, но в то же время могут являться источником небольших дополнительных доходов для курорта или санатория. Для повышения интереса к данному виду проведения свободного времени можно проводить небольшие соревнования среди отдыхающих, в качестве призов могут быть дополнительные бесплатные процедуры или различные звания.

В санатории семейного отдыха многие туристы приезжают с детьми, поэтому организация досуга детей является необходимой, чтобы родители могли оставить своего ребенка под наблюдением опытного воспитателя на время прохождения процедур или просто в свободное время для отдыха. Для этого обязательно наличие дополнительного штата квалифицированных сотрудников с педагогическим образованием, детских комнат и специально оборудованных игровых площадок, учебных классов для детей школьного возраста. Естественно должна обеспечиваться максимальная безопасность детей, все классы и игровые комнаты оборудуются только безопасными предметами, с детьми необходимо проводить инструктажи, как воспитателям, так и их родителям.

В целом анимационная деятельность на курортах носит в себе следующие функции:

- 1) адаптационная, позволяющая перейти от повседневной обстановки к свободной, досуговой;
- 2) компенсационная, освобождающая человека от физической и психической усталости повседневной жизни;
- 3) стабилизирующая, создающие положительные эмоции и стимулирующая психическую стабильность;
- 4) оздоровительная, направленная на восстановление и развитие физических сил человека, ослабленных в повседневной трудовой жизни;
- 5) информационная, позволяющая получить новую информацию о стране, регионе, людях и т. д.;
- 6) образовательная, позволяющая приобрести и закрепить в результате ярких впечатлений новые знания об окружающем мире;
- 7) совершенствующая, приносящая интеллектуальное и физическое усовершенствование;
- 8) рекламная, дающая возможность через анимационные программы сделать туриста носителем рекламы о стране, регионе, туркомплексе, отеле, турфирме и т.д. [2].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что активные виды оздоровления пользуются популярностью в последнее время, так как санатории и курорты давно перестали быть местом оздоровления лиц преклонного возраста, а стали многофункциональными оздоровительными центрами для широкого круга потребителей. Такая востребованность обусловлена модой на здоровый образ жизни, тягой людей к поддержанию хорошей физической формы, а так же нуждой в восстановлении здоровья после стрессовых ситуаций, которых в современном мире становится все больше. Следовательно, нельзя останавливаться на достигнутом, а продолжать развивать лечебно-оздоровительный туризм, привлекая все больше потребителей, что приведет не

только к получению прибыли организациями, предоставляющими данный вид услуг, но и к улучшению здоровья жителей нашей страны.

А.М. Милованова

А.С. Вздорнова

(науч. руководитель **С.П. Майфат** к.п.н., доцент)

Уральский государственный педагогический университет

Екатеринбург, Россия

ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ОЦЕНКА РЕАКЦИИ ОРГАНИЗМА ШКОЛЬНИКОВ НА ФИЗИЧЕСКУЮ НАГРУЗКУ

Двигательные возможности подрастающего поколения в школе, теснейшим образом связаны с общими проблемами, их адаптации, к мышечной деятельности. Физические упражнения, на уроках физической культуры, являются острым «оружием», которые при определённых обстоятельствах могут стать фактором нарушения функций организма школьников.

Как нам известно, одна из первых систем организма, которая реагирует на физическую нагрузку, это сердечно-сосудистая система (ССС).

Необходимо в этом контексте напомнить: во-первых, есть особенности функционального обеспечения мышечной работы в детском и подростковом возрасте; 1) небольшой диапазон резервных возможностей как вегетативных так и метаболических систем организма; 2) невысокая эффективность систем вегетативного обеспечения (эффективность – конечный результат к затратам на него); 3) невысокий уровень анаэробно-гликолитического компонента физической работоспособности (время работы 0,5-3 мин).

Выше названные особенности лимитируют допуск к физическим нагрузкам школьников (урок физической культуры), которые являются причиной для физиолого-педагогического тестирования функций их организма.

Во-вторых, в сложившемся на сегодняшний день образовании в области физической культуры, на практике, отсутствует система контроля и управления функциональным состоянием организма школьников, в естественных условиях, в процессе физических нагрузок, которая должна показывать, что необходимо изменить или не изменять, в процессе развития или поддержания организма школьников, на необходимом уровне.

В-третьих, в общеобразовательных школах сегодня, не придаётся большого значения функциональной оценке организма школьников, это может негативно отразиться на функции организма некоторых детей в процессе стремления выполнять очередной этап «Готов к труду и обороне» (ГТО) [6].

В-четвёртых, в программе общеобразовательного учреждения по физическому воспитанию учащихся, 4-го издания, за 2008 год [1], приоритета функциональной оценке школьников, учителем физической культуры, неопределенно. Учителя руководствуются в данном случае, заключениями медицинских кабинетов при школе, которые проводятся один раз в год. Такая практика, пагубно сказывается на конечном результате, то есть во время уроков физической культуры. Всё это выражается в участившихся летальных исходах детей, занимающихся на уроке физической культуры.

В письме Минобрнауки РФ 2012 года [5], даются методические рекомендации по «Медико-педагогическому контролю над организацией занятий по физической культуре». В частности говорится, что изменение медицинских групп для занятий физической культурой устанавливается врачом-педиатром школы по представлению преподавателя по физической культуре на основании **особенностей динамики показателей состояния здоровья и функциональных возможностей**. Спрашивается, а какой методикой он будет получать эти функциональные показатели и её динамику организма школьников? На этот вопрос ответа нет в существующих программах физического воспитания. Предлагаются функциональные пробы, в лабораторных условиях, которые, недостаточно точно раскрывают реакцию

организма, на предлагаемую нагрузку детей школьного возраста [4], исследуется сердечно-сосудистая система школьников, нагрузкой, в виде 20 приседаний за 30 сек.

Для уточнения нашего предположения, в плане решения одной из основных задач физического воспитания, оздоровления, мы предприняли проверить реакцию организма сегодняшних школьников на физическую нагрузку, которую предлагает Минобрнаука РФ [5].

Исследовались школьники общеобразовательной школы в возрасте 10-15 лет (54 чел).

Исследование включало в себя выполнение динамической нагрузки в виде 20 приседаний за 30 сек. (функциональная проба Минобрнауки РФ).

Для решения основной задачи исследования, реакции организма школьников, после вышеназванной нагрузки, была применена методика измерения ЧСС способом интервалометрии [2].

Методика измерения предполагает получение информации в первые 5 сек. после нагрузки, т.к., согласно проведённому исследованию [3], ЧСС во вторые 5 сек. отрезка реституции выявляют весьма существенные различия, в силу чего, данные в целом за 10 сек. существенно отличаются от данных первых 5 сек.

Анализ полученного материала основывался на методике группировки данных, т.е. на межгрупповых и внутригрупповых сопоставлениях.

Прежде всего, сопоставлены показатели ЧСС в группах 10-11; 12-13; 14-15 лет. С увеличением возраста уменьшается ЧСС, как в покое, так и сразу после нагрузки, это подтверждает литературные данные [7].

Кроме этого, у каждой из трёх групп, особенно у девочек, конечная реакция организма по ЧСС превышает уровень аэробного порога.

Анализ литературы [4] и наши собственные исследования [3] показали, что при увеличении нагрузочной пробы в лабораторных и естественных условиях, реакция организма на нагрузку по ЧСС, разнонаправлена, в

зависимости от готовности сердца и мышц к нагрузке. У мальчиков в трёх возрастных группах, величина ЧСС выше средней находится в 50-60 % исследуемых, у девочек этих же групп, в пределах 25-50 %.

Кроме этого, исходные показатели пульса также влияют на конечные показатели. Так у девочек 10-11 лет, средний показатель исходной величины пульса равен 122 уд/мин, что отражается на конечном пульсе порядка 196 уд/мин.

В группе девочек 12-13 лет, исходный показатель ЧСС не только влияет на конечный результат пульса, но и является фактором увеличения его, на нагрузку, что превышает порог аэробного обмена (65 % случаев исследуемой группы).

Из приведённых данных, настоящего исследования показано, что динамическая физическая нагрузка детей 10-15 лет, в виде 20 приседаний за 30 сек. не отвечает возрастным особенностям данного возраста, что может отразиться на срыве адаптационных процессов систем организма школьников.

Как показали наши исследования, эта нагрузка неадекватна, т.е. несоизмерна функционированию системы организма школьников предпубертатного и пубертатного периода для функционального исследования организма школьников.

Литература:

1. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов. – М.: Просвещение, 2008.

2. Майфат С.П. К разработке специфической беговой пробы . PWC₁₇₀ у юных спортсменов / С.П. Майфат, В.В. Розенблат // Теория и практика физической культуры. 1985. – №5. – С. 28-30.

3. Майфат С.П. Индивидуальные особенности физической подготовленности школьников Среднего Урала по данным функционального тестирования (Монография) / С.П. Майфат, С.Н. Малафеева – Екатеринбург. Изд-во АМБ, 2009. 122 с.

4. Мякинченко Е.Б. Развитие локальной мышечной выносливости в циклических видах спорта / Е.Б. Мякинченко, В.Н. Селуянов. М., «ТВТ Дивизион», 2005. 338 с.

5. Письмо Минобрнауки РФ / Медико-педагогический контроль за организацией занятий физической культурой обучающихся с отклонением состояния здоровья // МД-583/19 от 30.05.2012.

6. Постановление Правительства министерства образования РФ от 11.06.2014. №540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

7. Хрипкова А.Г. Возрастная физиология. М.: Просвещение, 1987.

А.А. Мишнева

Н.С. Носова

Е.А. Сергеев

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОРИЕНТАЦИЯ УЧАЩИХСЯ КАК ФАКТОР УСПЕШНОСТИ ПРИ ВЫБОРЕ ПРОФЕССИИ, СВЯЗАННОЙ С ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫМ ТРАНСПОРТОМ

В эпоху трансформации социальных явлений, сопровождающейся общественным кризисом, существенно увеличивается роль профессиональной ориентации и психологической поддержки учащимся школ и средних специальных учебных заведений. На сегодняшний день не только школы оказывают профессионально ориентационную помощь школьникам при выборе будущей профессии. В этом заинтересованы вузы, которые ведут целенаправленную работу в этом направлении.

Профессиональная ориентация позволяет рационально распределить трудовые ресурсы в соответствии с индивидуальными способностями

личности и существующей потребностью народного хозяйства в определенных профессиях [1].

Профессиональная ориентация – это научно-обоснованная система мер, помогающая самоопределению личности в выборе их будущей профессии.

Процесс формирования ориентации на профессию у молодежи реализуется через влияние родителей, друзей, знакомых, СМИ, школы, предприятий, специализированных центров и т.д. [2].

В работу по оказанию профориентационной поддержки входят следующие меры: пропаганда наиболее востребованных обществом профессий, индивидуальные и групповые консультации, получение информации о существующих учебных заведениях и условиях приема и обучения в них и т.д.

В связи с этим, в УрГУПС разработана информационно-пропагандистская система по оказанию профориентационной поддержки учащихся в процессе выбора профиля обучения в сфере железнодорожного транспорта.

Целью данной системы является создание информационно-пропагандистской системы профориентации средствами физической культуры и спорта с учетом требований компании ОАО «РЖД».

К задачам профориентационной поддержки учащихся относятся:

1. формирование единого информационного пространства по профориентации;
2. ознакомление со спецификой профессиональной деятельностью на железной дороге, потенциальными возможностями профподготовки;
3. приобщение учащихся к истории и традициям железнодорожного транспорта.

Профессиональная ориентация включает в себя:

1. профессиональное просвещение-ознакомление учащихся и выпускников учебных заведений с современными видами деятельности, социально-экономическими и психофизиологическими особенностями различных профессий, потребностями в квалифицированных кадрах. К этой ориентации необходимо отнести требования, которые предъявляют к человеку выбранная им профессия, а так же возможности профессионально-квалифицированного роста и самосовершенствования в процессе трудовой деятельности. Профессиональное просвещение формирует у подрастающего поколения мотивации в выборе будущей профессии, в основе которых лежит сознание ими социально-экономических потребностей и своих психофизиологических возможностей;

2. профессиональное консультирование-оказание помощи учащимся в профессиональном самоопределении и предоставлении им рекомендаций о возможных направлениях в выборе их будущих профессий, которые наиболее соответствуют их психологическим, психофизиологическим и физиологическим особенностям. При этом необходимо учитывать результаты, полученные на основе психологической, психофизиологической и медицинской диагностики;

3. психологическая поддержка – методы, способствующие снижению психологического напряжения, формированию позитивного настроения и уверенности в своем будущем.

При проведении работы по профессиональной ориентации очень важно учитывать интересы, желания и склонности молодых людей, которые соотносятся с выбором их будущих профессий.

Формы организации и проведения профессионально ориентационной работы:

1. проведение показательных выступлений спортсменов университета, спортивных мероприятий в рамках открытых дверей на базе спортивного комплекса УрГУПС;

2. товарищеские встречи между учащимися общеобразовательных школ, средних специальных учебных заведений и студентами УрГУПС по игровым видам спорта (волейбол, баскетбол, мини-футбол, бадминтон и др.);

3. научные конференции по теме: «Профессионально-ориентированная физическая культура»;

4. беседы со школьниками учащимися ССУЗов о перспективах будущей профессиональной деятельности на железной дороге.

Профессионально ориентационная работа ведется преподавателями, студентами и сотрудниками университета в течение учебного года и позволяет охватить максимальное количество учащихся Свердловской области и многих регионов России [2]. В рамках этой работы со школьниками проводятся беседы, товарищеские матчи, показательные выступления, спортивные соревнования и т.д. Так, например, волейболисты и баскетболисты УрГУПС в течение двух предыдущих лет провели ряд товарищеских игр со школьниками в городах Реж, Асбест, Касли, Полевской, Губаха, В-Пышма, Коркино (Челябинская обл.) и др.

По окончании встречи будущим абитуриентам предоставляется наглядная агитация в виде газеты «Магистраль», блокноты и ручки с логотипом УрГУПС, а также обучающие диски, позволяющие максимально ознакомиться с направлениями подготовки, внеучебной работой, инфраструктурой университета.

Мы считаем, что знакомство школьников с профессиями и особенностями обучения в УрГУПС не только расширяет кругозор молодежи и повышает их осведомленность в выборе профессии, но и формирует у них определенный опыт профессиональных действий.

Реализация данного направления позволяет успешно решать задачи в соответствии с поставленными целями. Сегодня не оправдывают себя традиционные способы профессиональной ориентации, суть которых заключается в приглашении молодежи на трудовые места. Поэтому на кафедре физвоспитания УрГУПС разработана своя система по проведению профориентационной работы и сформировано единое информационное пространство по профориентации:

1. для более полного охвата будущих выпускников учебных заведений, помимо посещения школ г. Екатеринбурга, преподаватели-тренеры сборных команд университета проводят профориентационную работу во время выезда на соревнования различного уровня. Во время проведения этих мероприятий преподаватель выступает в роли тьютора и помогает спроектировать будущим абитуриентам собственную индивидуальную образовательную траекторию (маршрут);

2. для знакомства школьников и учащихся средних специальных заведений с железнодорожными профессиями, помимо бесед, подготовлены информационные материалы в виде cd-дисков, специальных выпусков газеты «Магистраль»;

3. участие в спортивных соревнованиях и научно-практических конференциях.

Таким образом, проводимые мероприятия оказывают влияние на здоровый образ жизни подрастающего поколения, взаимосвязь успешности профессионального карьерного роста и здоровья человека, а также на проблемы влияния состояния здоровья на профессиональную карьеру.

Литература:

1. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников: учебное пособие для студентов. – М.: Просвещение, 2008.

2. Мартынова С.С. Профессиональная ориентация школьников (методические рекомендации); Омск: Омский пед. ин-т, 2006.

Е.А. Назаров

(науч. руководитель Д.Г. Басистов)

Уральский юридический институт МВД РФ

Екатеринбург, Россия

АКТУАЛЬНОСТЬ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

Актуальность темы: Как известно занятия спортом и физической деятельностью не обходится без травм, и в нынешнее время в высших образовательных учреждениях уделяется достаточно высокое внимание технике безопасности при проведении учебных занятий по физической подготовке, а также предупреждению травматизма студентов(курсантов) и преподавателей. Но все-таки, уровень травматизма, получаемый на занятиях по физической подготовке в высших образовательных учреждениях России, к большому сожалению, достаточно высок.

Регулярно происходящие случаи получения травм и повреждений студентами, произошедшие во время учебных занятий, несут за собой множество отрицательных последствий. Это – ухудшение здоровья обучающегося; большие материальные затраты, затрачиваемые на медицинское лечение, реабилитацию и восстановление здоровья пострадавшего; и заканчивая последствиями приводящими к получению инвалидности.

Проблематика данной работы заключается в необходимости строгого контроля за обучающимися во время проведения практических занятий по физической подготовке, путем неукоснительного соблюдения техники безопасности, но при этом без отрыва от учебного процесса и от деятельности по повышению интереса к занятиям по физической подготовке.

На занятиях по физической подготовке студенты входят в определенную группу риска, так как физическая подготовка достаточно отличается от

остальных дисциплин, именно двигательной активностью обучающихся, использованием прикладного, спортивного инвентаря.

Ситуация, связанная с обеспечением безопасности и соблюдением техники безопасности во время учебно-воспитательного процесса в высших учебных заведениях России крайне плачевная. Приводя статистику общего травматизма учащихся ВУЗов, то травмы, полученные во время учебных занятий по физической подготовке, составляют около 15-20 % общего количества травм полученных студентами.

Проблемой травматизма во время учебного процесса обеспокоены как органы здравоохранения, так и органы народного образования и других, связанных с этой проблемой ведомств. Это связано и с тем, что так же присутствует определенная статистика по смертности во время учебных занятий по физической подготовке.

Хотя, спортивные травмы, полученные во время занятий студентами высших учебных заведений и не занимают большого процента от числа общего травматизма учащихся, однако по степени тяжести этих повреждений и по количеству переломов костей, данный вид травматизма стоит на втором месте, располагаясь непосредственно за травмами полученными в результате дорожно-транспортных происшествий.

Профилактика травматизма учащихся на учебных занятиях – одна из важнейших задач высшего учебного заведения и коллектива преподавателей, которая должна быть достигнута путем строжайшего соблюдения техники безопасности на занятиях по физической подготовке.

В соответствии с видом деятельности выполняемым студентами на занятиях существуют различные меры безопасности, которые должен разъяснить преподаватель перед началом занятия. К примеру, на занятиях по физической подготовке в институтах МВД, при проведении боевых приемов борьбы курсанты обязаны соблюдать и выполнять следующие меры безопасности:

- Строго и неукоснительно выполнять все распоряжения и команды преподавателя.

- Выполнять только те двигательные упражнения, которые заданы преподавателем.

- Не выполнять сложно-координационные упражнения при плохом самочувствии.

- Приостановить выполнение физического, технического действия или другого упражнения, если возникла или может возникнуть опасная ситуация. Любой из занимающихся, кто заметит опасную ситуацию, должен подать сигнал для предотвращения возможной травмы.

- Обязательно выполнять самостраховку (правильно выполнять).

- Правильно выполнять броски и боевые приемы борьбы по направлению от центра ковра к его краю.

- Не сидеть на ковре спиной к занимающимся.

- Не выполнять броски за границы ковра.

- Выполнять болевые и удушающие приемы в их заключительных фазах плавно и равномерно, без рывков и в полную физическую силу. Сигнал при болевом ощущении или основной стадии удушения подается кистью, непосредственно, хлопком по телу партнера или по поверхности ковра. Также сигнал можно подавать голосом, возгласом «Есть!».

- При выполнении боевых приемов борьбы и ударной техники, удары в слаботзащищенные и уязвимые места только обозначаются. Удары в тело выше пояса, наносятся с умеренным использованием физической силы, при этом применение удара не должно привести к получению травм и повреждений.

Перед каждым занятием, преподаватель обязан спросить студентов об их самочувствии. При неудовлетворительном самочувствии учащегося, ограничить его в физической деятельности.

Наряду с правилами и мерами соблюдения техники безопасности, важной составляющей является и распределение физической нагрузки в соответствии с

медицинской группой здоровья. В гражданских ВУЗах, данное распределение студентов идет по трем основным группам: Основная, подготовительная и специальная. В свою очередь, специальная группа делится еще на две подгруппы: Специальная «А» и Специальная «Б». В высших учебных заведениях министерства внутренних дел распределение идет на: первую, вторую и третью группу здоровья.

В зависимости от направленности учебных занятий по физической подготовке, в ВУЗах, учебными отделами создаются положения по технике безопасности. Эти положения и правила закреплены в специальных инструкциях, разграниченных по разным видам спортивно-культурной деятельности. Например, по спортивным и подвижным играм, легкой атлетике, гимнастике и боевым приемам борьбы. С правилами техники безопасности преподаватель обязан знакомить, непосредственно перед началом занятия.

Соблюдение техники безопасности является неотъемлемой, основной частью учебного занятия по физической подготовке. Пренебрегать техникой безопасности, все равно, что пренебрегать здоровьем, как своим, так и окружающих. Если вы решили заняться какой-либо физической деятельностью или спортом, то перед этим досконально изучите меры и правила по технике безопасности. Не пренебрегайте простыми, (как вам кажется) правилами, так как от этого зависит ваша жизнь.

Литература:

1. Приказ МВД России от 29 июля 1996 г. №412 "Об утверждении Наставления по физической подготовке сотрудников органов внутренних дел".
2. Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 29.04.99 №80 – ФЗ.
3. Басистов Д.Г. «Техника безопасности на занятиях по физической подготовке в УрЮИ МВД России», 1999.

М.В. Назаров

(науч. руководитель **К.А. Рямова** к.п.н. доцент)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПРАВОВЫХ ОСНОВАНИЙ ПРИМЕНЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ СОТРУДНИКАМИ ПОЛИЦИИ И ГРАЖДАНАМИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Система ценностей современного российского права исходит из приоритета защиты личности, её жизни и здоровья от каких-либо посягательств. Фундаментальные положения Конституции Российской Федерации о том, что каждый вправе защищать свои права всеми незапрещенными законом способами находят свое воплощение не только в сфере судопроизводства в его гражданском, уголовном либо арбитражном аспекте, но и в куда более «обыденных» аспектах жизнедеятельности. Так, статья 46 основного универсального нормативно – правового акта [1] выступает предпосылкой для создания различных правовых институтов в рамках отдельных отраслей, среди которых и обстоятельства исключают преступность деяния в уголовном праве. Основным источником последнего, помимо вышеупомянутой Конституции Российской Федерации является Уголовным кодекс Российской Федерации, который в рамках отдельной главы закрепляет следующие основания исключают преступность деяния: необходимая оборона, причинение вреда при задержании лица, совершившего преступление, крайняя необходимость, психическое или физическое принуждение, обоснованный риск, выполнение приказа или распоряжения [2].

Наибольший интерес представляют следующие основания: необходимая оборона и причинение вреда при задержании лица, совершившего преступления. Стоит отметить, что в ряде случаев выступают вполне законным поводом применения физической силы всеми гражданами Российской

Федерации. Кроме того, нормы о необходимой обороне и задержании лица, совершившего преступление, могут служить средством обеспечения не только собственных прав и законных интересов, но и других лиц, а также всего общества и государства. Например, гражданин, ставший очевидцем совершения противоправного деяния в отношении другого человека, скажем совершено разбойное нападение, имеет право задержать преступника и применить к нему физическую силу. Анализируя правовые институты необходимой обороны и причинения вреда при задержании преступника, безусловным является вывод о том, что последнее по своей сути является частным случаем первого. Условиями правомерности необходимой обороны и как следствие применения физической силы в отношении другого лица являются:

- наличие общественно – опасного деяния со стороны посягающего
- общественно – опасное деяние должно быть реально существующим
- оно должно быть наличным, т.е. начавшимся в действительности
- применения физической силы возможно исключительно в отношении посягающего
- соответствие посягательства ответным действиям со стороны обороняющегося.

Уголовный закон не содержит перечня конкретных средств и способов защиты от посягательства со стороны третьих лиц, а потому обороняющийся свободен в её выборе форм и способов, возможно применение, как навыков боевых единоборств, так и огнестрельного либо иного оружия, разумеется, находящегося в законном распоряжении лица.

Вопросы соответствия посягательства действиям обороняющегося являются камнем преткновения в юридической практике на протяжении многих лет. Отчасти, оказать помощь органам расследования призвано постановление Пленума Верховного суда Российской Федерации, которое, в частности, гласит: «В силу УК РФ причинение вреда посягающему в состоянии необходимой обороны не преступление. Условие – посягательство было сопряжено с

насилием, опасным для жизни обороняющегося или другого лица (угрозой его применения). Если посягательство не было сопряжено с таким насилием, защита правомерна, когда не превышены пределы необходимой обороны» [3].

Превышение допустимых пределов необходимой обороны влечет за собой ответственность вплоть до уголовной в соответствии с соответствующими статьями Особенной части Уголовного кодекса Российской Федерации. Судебная практика содержит достаточное количество примеров превышения пределов необходимой обороны. Так, в момент нанесения Герасименко Г.Г. ударов ножом в жизненно важные органы потерпевшего, со значительной силой, никакого посягательства со стороны последнего на осужденного не оказывалось. С. просто стоял рядом с Герасименко Г.Г. и размахивал руками. Возникшая ситуация не создавала реальной угрозы для жизни осужденного, следовательно, никакого права у Герасименко Г.Г. на оборону не возникало и не начиналось [4].

Что же касается сотрудников специализированных органов государственной власти, которые в силу исполнения служебных обязанностей вынуждены сталкиваться с ситуациями применения физической силы, то нормы уголовного закона, в том числе, в части оснований её применения, на них распространяются в полном объеме. Однако, по вполне понятным причинам профильные законы, регулирующие их деятельность, содержат более детальные механизмы применения физической силы, а также куда более широкий перечень оснований применения таковой. Так, в соответствии со статьей 20 федерального закона «О полиции», сотрудник полиции имеет право на применение физической силы:

- 1) для пресечения преступлений и административных правонарушений;
- 2) для доставления в служебное помещение территориального органа или подразделения полиции, в помещение муниципального органа, в иное служебное помещение лиц, совершивших преступления и административные правонарушения, и задержания этих лиц;

3) для преодоления противодействия законным требованиям сотрудника полиции.

Сотрудник полиции имеет право применять физическую силу во всех случаях, когда настоящим Федеральным законом разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия [5].

Очевидно, что лишь пункт 3 выступает специфическим и отличается от предыдущих, представляющих собой, опять же, частные случаи необходимой обороны.

В случае чрезмерного применения физической силы, повлекшего существенное нарушение охраняемых законом интересов, сотрудник полиции несет ответственность по статье 286 Уголовного кодекса Российской Федерации – «Превышение должностных полномочий».

Таким образом, право на применение физической силы для защиты себя, иного лица, интересов общества и государства принадлежит всем гражданам Российской Федерации и гарантировано наравне с Конституцией и Уголовным кодексом. Сотрудники полиции применяют физическую силу в рамках специально изданного правового источника – Федерального закона «О полиции», содержащего основания и порядок ее применения, а также конкретизирующего отдельные виды необходимой обороны в рамках исполнения служебных обязанностей по обеспечению общественного порядка и общественной безопасности, за небольшим исключением. Словом, правовой институт необходимой обороны является базовым для применения физической силы на территории Российской Федерации всеми ее гражданами, включая сотрудников полиции.

Литература:

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. // Собрание законодательства Российской Федерации – 2015. – № 25. – Ст. 10.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации: Федеральный закон от 13 июня 1996 г. № 63-ФЗ. // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2015. – № 22. – Ст. 2031.

3. Постановление Пленума Верховного Суда Российской Федерации от 27 сентября 2012 г. № 19 г. Москва «О применении судами законодательства о необходимой обороне и причинении вреда при задержании лица, совершившего преступление». Электронный ресурс: <http://www.garant.ru/hotlaw/federal/421780/>

4. Решение по делу [22-275/2016](#): Апелляционное определение Мурманского областного суда от 3 марта 2016 г. // Бюллетень Верховного Суда Российской Федерации. – 2016. – № 5. – С. 67.

5. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3 – ФЗ. // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2015. – № 7. – Ст. 900.

А.А. Орлова

(науч. руководитель **Л.Г.Скоробогатова** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ И РАЗВИТИЕ ГОРНОЛЫЖНЫХ КУОРТОРОВ

НА УРАЛЕ

Урал ассоциируются у всех с горами, многие говорят: « Хочешь увидеть горы– приезжай на Урал». Лыжный спорт давно вошел в список основных видов спорта в России, а вот горные лыжи стали пользоваться популярностью не так давно. В Европе есть Швеция, в России есть Урал! Горнолыжные курорты давно излюбленные места тех, кто равнодушен к горам. В России после Олимпиады 2014 в Сочи стал большими темпами развиваться горнолыжный спорт, но многие позабыли о горах в самом центре нашей страны. Уральские горы, которые делят страну на запад и восток могут стать одни из ведущих горнолыжных курортов России. В первую очередь плюсом

Уральских гор является его месторасположение, горнолыжные курорты данного региона могут принимать как гостей из городов России, так и из соседних стран.

Горнолыжные виды спорта и сноубординг давно полюбили на Урале, с каждым годом замечаешь, с каким желанием люди едут на ГК «Солнечная долина», «Гора Белая» и другие популярные горнолыжные курорты. Интересно наблюдать как на не только взрослые, но и дети с ранних лет пытаются кататься на сноуборде или лыжах. Прививая любовь с раннего детства, мы закладываем не только здоровое будущее молодому поколению, но и большой фундамент в развитие спорта нашей страны.

Помимо горнолыжного спорта и сноубординга в состав лыжного спорта относятся: фристайл, прыжки на лыжах с трамплина, лыжные гонки, лыжное двоеборье. Именно эти шесть видов включены в список развивающихся в Ассоциации лыжных видов спорта России[1].

Основными задачами горнолыжного туризма являются:

гармоническое физическое развитие и содействие всестороннему развитию человека;

– укрепление здоровья и предупреждение заболеваний;

– обеспечение полноценного отдыха для людей разного возраста и профессий;

– поддержание высокой работоспособности человека;

– достижение активного творческого долголетия.

Таким образом, под горнолыжным туризмом будет понимать разновидность рекреационного туризма, предполагающую спуск с гор по естественным снежным склонам и специально подготовленным трассам на лыжах в оздоровительных целях [2].

К самым популярным горнолыжным курортам страны относятся курорт «Красная Поляна» расположен он в уникальной природной зоне, где сочетаются чистый горный воздух, минеральные источники, близость к морю и

мягкий климат [3]. Горнолыжный курорт находится всего в 40 км от Черного моря. «Роза Хутор» – это круглогодичный горноклиматический курорт мирового класса, этот уникальный курорт позволит заниматься различными видами спорта, как зимними, так и летними.

Как привлечь жителей других регионов посещать горнолыжные курорты Урала? По данным специалистов туристского сервиса «туту.ру» Уральские горы вошли в список самых востребованных российских курортов для любителей горнолыжного спорта. Так в него вошли такие курорты, как Сочи, Домбай, Приэльбрусье, Шерегеш, Хибины, Белокуриха, Бобровый Лог, Каштак и курорты Южного Урала Абзаково, Белорецк (Мраткино)[3]. Абзаково и Мраткино, не смотря на свою молодость, развиваются достаточно быстро, по приезду гостей ждет не только до 13 трасс, но и уютные гостиницы и хостелы, рестораны и даже клуб. Абзаково – это маленькая страна, где праздник никогда не заканчивается.

Популярность этих горнолыжных курортов возросла из-за роста цен на авиабилеты и падения курса рубля, даже самые доступные горнолыжные базы Европы стали менее популярные в этом сезоне. Преимущество Уральских гор не только в месторасположении, но и ценовой категории, здесь турист сможет найти жилье на любой кошелек. Из-за не такой большой популярности как Сочи или Приэльбрусье на горнолыжных курортах Урала нет больших очередей на подъемник, и почти всегда найдутся места в гостинице. Так же многие курорты находятся не очень далеко, например, Абзаково и Мраткино находятся в 25 км друг от друга. Но помимо преимуществ существуют и недостатки, например, в Белорецке старые подъемники, а сухую и морозную погоду могут выдержать не все.

Для того чтобы горнолыжные курорты Урала стали более популярными, в первую очередь нужна реклама не только через людей, но и через информационные технологии. Так же стоит наделить курорты Урала хорошими отелями, которые будут располагаться именно в горах, это увеличит

привлекательность места и повысит спрос, так как в настоящее время люди ценят не только комфорт, но и время, туристу важно, чтобы трассы и отель находись на минимальном расстоянии друг от друга. Немало важно и оборудование на трассах, стоит обновить подъемники, увеличить разнообразность проката и открыть трассы для определенного возраста, включить как можно больше видов спорта на курорте, чтобы турист любой категории мог найти себе занятие по душе.

Но где бы вы не отдыхали, будь это отель 5* в «Роза Хутор» или хостел в «Мраткино» стоит насладиться в первую очередь красотой природы, величием гор и свежим чистым воздухом.

Литература:

1. Лыжный спорт в России. – URL: <https://sites.google.com/site/portalzdorovyjobrazizni/home/lyznyj-sport-v-rossii>.
2. Чудновский А.Д. Теория и методология социально-экономических исследований в туристской индустрии: учебное пособие / А.Д. Чудновский, М.А. Жукова, А.В. Кормишова. – М.: КНОРУС, 2014. 390 с.
3. Самые популярные горнолыжные курорты России: преимущества и недостатки. – URL: <http://www.izh.kp.Ru/daily/26479/3349640/>.

Е.Е. Панов

С.А. Марчук к.п.н., доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ФУТБОЛ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ВАЖНЫХ КАЧЕСТВ У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

Анализ научно-педагогической литературы показывает, что проблема, направленная на формирование физической культуры личности студента, и ее значимости в профессиональной подготовке специалистов, остается до

сих пор актуальной. Подготовка конкурентоспособного, высококвалифицированного специалиста, с высоким уровнем общей культуры, физического здоровья и способного к производительному труду возможна лишь с помощью эффективных методик и средств физического воспитания с учетом особенностей избранной профессии.

Цель работы – выявить эффективные методы и средства профессионально-прикладной подготовки студентов в процессе физического воспитания.

Задачи:

1. На основе научно-теоретического и практического анализа выявить профессионально важные качества инженерного работника железнодорожного транспорта.

2. Выявить наиболее значимые качества, формируемые в процессе игровой деятельности.

3. Провести аналитическое сопоставление наиболее значимых качеств, формируемых в процессе игровой деятельности и качеств, востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железнодорожного транспорта.

Методы исследования: научно-теоретический анализ по изучаемой проблеме, анализ профессиональной деятельности инженерного работника, метод аналитического сопоставления качеств игровой и профессиональной деятельности, метод обобщения.

Для эффективной организации профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) в вузе необходимо осуществить анализ будущей профессиональной деятельности студентов.

Профессиональная деятельность работника железнодорожного транспорта отличается от профессиональной деятельности других специалистов. Особенностью профессионального становления специалиста с высшим образованием в транспортной отрасли является прохождение всех

этапов карьерного пути от высококвалифицированного рабочего, руководителя бригады, смены, мастера инженера и т.д. Следовательно, выпускники железнодорожного вуза должны иметь инженерную подготовку, включающую профессиональные знания и умения, а также овладеть рабочей профессией, которая связана с физическим трудом.

Профессиональная деятельность специалистов-железнодорожников предъявляет повышенные требования к их психофизическим и личностным качествам: способность выдерживать высокие информационные нагрузки; монотоностойчивость; готовность к экстренным действиям; повышенное внимание; эмоциональная устойчивость; высокая мотивированность действий; общая и специальная выносливость; функциональная устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней и производственной среды [1].

Специфической особенностью труда является комплексное воздействие неблагоприятных факторов производственной среды – негативное влияние различных климатических условий, дискомфортные производственные условия (длительный и малоинтенсивный шум, вибрационные воздействия, проблема загрязнения воздуха механическими и химическими веществами), большое напряжение ряда анализаторов (особенно зрения и слуха) и центральной нервной системы, подвижность пространственных, временных, силовых и точностных параметров рабочих движений [2].

Разнообразные функции железнодорожника, требуют от него не только физических, но и больших психоэмоциональных усилий, которые могут стать причиной ряда заболеваний: нарушения осанки, зрения, органов дыхания, ухудшения кровообращения и др., все это предъявляет особые требования к состоянию здоровья и психофизическим возможностям организма.

Проведенный анализ позволил выделить следующие профессионально важные качества (ПВК) инженерного работника железнодорожного транспорта: физические качества – выносливость, сила, ловкость, координация движения, быстрота реакции; познавательные психические процессы – память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания; личностные качества – коммуникативность, активность, рефлексивность, организованность, ответственность, трудолюбие, требовательность, эмоциональная устойчивость.

Можем предположить, что использование спортивных игр, в частности футбола в процессе занятий физической культурой будет способствовать воспитанию у студентов важных профессионально-прикладных качеств.

Футбол – это одно из самых доступных, популярных и массовых средств физического воспитания и укрепления здоровья молодежи.

Коллективная игра в футбол воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи, развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважения к партнерам и соперникам, дисциплинированность, активность. Проявляются такие личностные качества как самостоятельность, инициатива, творчество.

В процессе игровой деятельности необходимо овладеть сложной техникой и тактикой, развивать физические качества, преодолевать усталость, боль, вырабатывать устойчивость к неблагоприятным условиям внешней среды. Все это способствует воспитанию волевых черт характера: смелости, стойкости, решительности, выдержки, мужества.

Результатом спортивно-игровой деятельности являются не только физическая, техническая, тактическая подготовленность и спортивный результат, но и психологические изменения личности.

В результате аналитического сопоставления наиболее значимых качеств, формируемых в процессе игровой деятельности и качеств,

востребованных в профессиональной деятельности будущего работника железнодорожного транспорта, были выделены качества, которые возможно формировать при использовании спортивных игр, в частности футбола в а) спортивно-игровой и б) профессиональной деятельности:

- Организованность: а) способность организовывать собственную деятельность и деятельность команды, умение ставить цель, задачи, планировать свою деятельность; б) Способность организовать свою деятельность, выражающуюся в самостоятельности, требовательности и самоконтроле.

- Активность: а) проявление волевых качеств, инициативности, целеустремленности, настойчивости, самостоятельности, решительности; б) готовность к проявлению творческой инициативы, проявлению решительности, самостоятельности.

- Коммуникативность: а) способность к сотрудничеству в процессе деятельности, признание положительных качеств у другого спортсмена, мотивировать других на деятельность; б) умение создать атмосферу сотрудничества, положительную связь, признание сильных сторон другого человека.

- Рефлексивность: а) умение анализировать собственные действия и действия соперника, прогнозировать развитие ситуации, адекватно оценивать ситуацию; б) способность анализировать свои действия и поступки, критически осознавать свои особенности, саморегуляция своей деятельности и поведения.

- Психофизические качества: а) Психофизические качества, обеспечивающие эффективное выполнение спортивно-игровой деятельности: выносливость, скоростно-силовые способности, быстрота реакции, ловкость, мышление, внимание; б) психофизические качества, обеспечивающие продуктивное выполнение производственно-технологических действий и операций: выносливость, сила, координация,

быстрота реакции, память, оперативное мышление, способность к переключению и распределению внимания.

- Эмоциональная устойчивость: а) умение контролировать свое эмоциональное состояние и его проявления; характеризуется выдержкой, самообладанием и самоконтролем в условиях психического напряжения, утомления и сбивающих факторов; б) Качество, характеризующееся степенью противостояния личности к психическому напряжению, раздражительности, выражающееся в выдержке, самообладании, способности длительно переносить неблагоприятное психическое воздействие.

Аналитическое сопоставление качеств, востребованных в профессиональной деятельности и воспитываемых в процессе игровой деятельности, позволили заключить, что включение спортивных игр, в частности футбола в образовательный процесс по физической культуре может являться оптимальным средством профессионально-прикладной физической подготовки студентов, которое будет способствовать успешному воспитанию их личностно-профессиональных качеств и укреплению здоровья.

Дальнейшая работа по исследуемой проблеме заключается в подтверждении эффективности использования средств игровой деятельности в ППФП студентов путем педагогического эксперимента.

Литература:

1. Васельцова И.А. Система профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожного вуза : дис. ... канд. пед. наук. – Самара, 2004. 236 с.

2. Иванов-Муромский К.А. Психофизиология оператора в системах «человек-машина» / К.А. Иванов-Муромский, О.Н. Лукьянова, К.А. Черноморец и др. – Киев : Наукова думка, 1980. 344 с.

Е.А. Петрищева

М.И. Геккель

(науч. руководитель **Л.В. Ахметшина** к.ф.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБРАЗОВАНИИ

В России наблюдается все более активное развитие программ адаптивной физической культуры для особенных людей и отклонениями в развитии. Исследование проблемы социализации, разработка принципов, формулировка основных пояснительных моделей являются одним из главных направлений общественного знания и являются важной проблемой на сегодняшний день. К сожалению, на протяжении долго времени такую категорию лиц пытались не замечать, старались не афишировать в СМИ.

К счастью, в настоящее время таких затруднений становится все меньше. Специалисты по адаптивной физической культуре на основании Государственного образовательного стандарта могут работать в сферах спортивно-педагогической, коррекционной, научно-методической, оздоровительно-реабилитационной деятельности.

Человек, имеющий какие-либо отклонения в состоянии здоровья, может формировать главные задачи:

1. умение преодолевать физические, психологические барьеры;
2. вести здоровый образ жизни насколько это возможно;
3. осознанно вносить личный вклад в жизнь общества;
4. желание улучшить личностные качества;
5. вместо отсутствующих, нарушенных систем использовать функции компенсаторных навыков;
6. стремиться к повышению физической и умственной работоспособности.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса особенных лиц с ограниченными возможностями здоровья очень важно. Учебное заведение должно быть обеспечено важным набором технических, программных и материальных средств, необходимых для полноценного обучения особенных лиц и с ограниченными возможностями. Аудитории университета должны быть оборудованы звукоусиливающей аппаратурой, мультимедийными средствами и другими техническими средствами для обучающихся с нарушением слуха, для слабовидящих студентов реализована возможность просмотра удаленных объектов. В библиотеках и дисплейных классах должно быть предусмотрено использование специальных возможностей операционной системы Windows (экранная клавиатура для ввода текста, настройка действий Windows и т.д.)

Помимо собственного желания студентов с отклонениями, вуз, в котором обучаются такие личности, должен быть полностью оснащен специализируемым оборудованием, учебно-методические комплексы подстроены под какую-либо особенность. Например, на сайте академии ПГАФКСиТ имеется специальная функция «версия для слабовидящих», внутри стен учебного заведения уложена тактильная предупреждающая, направляющая полоса для ориентации слабовидящих. Для маломобильных групп населения в входных группах установлены кнопки вызова CALL-HEAR, тактильные знаки. Каждое название объекта имеет рядом табличку по системе Брайля с названием помещения.

Учащиеся с имеющимися проблемами в опорно-двигательном аппарате, с нарушением зрения могут безбарьерно перемещаться по нано-архитектурной среде. Также имеются подъездные пандусы, к входам здания, санитарно-бытовым помещениям. Стартуют разные проекты образовательных программ для особенных лиц, применяются методы дистанционного обучения, тьюторское сопровождение и интегрированное обучение.

К сожалению, не все вузы приспособлены к особенностям таких людей, например, в Москве только четыре высших образовательных учреждения могут предоставить желаемые условия.

Людам с повреждениями нижних конечностей требуются, прежде всего, индивидуальные средства передвижения (трость, костыли, кресло-коляска, ходунки). Поэтому необходимо предусматривать, чтобы не было препятствий в использовании индивидуальных средств передвижения.

Проанализировав базу данных, мы нашли доказательства тому, что есть определенная зависимость характеров обучения особенных людей в средней школе, возможностью получения высшего образования и в дальнейшем работать на предприятии, требующее высшее образование. Мы установили, что диплом об образовании имеет каждый третий особенный человек (33 %), а среди закончивших школу-интернат и проходивших школу на дому диплом о высшем образовании (21-23 %) соответственно.

Было отмечено, что образование не дает гарантии для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, должности, которая соответствует квалификации. 16,4 % владельцев дипломов вуза работают на должности, которая требует высшего образования. А больше половины являются безработными, что составляет 54 %.

Каждый компонент физической культуры имеет знакомую самостоятельность, собственную целевую установку, материально-техническое снабжение, различные уровни развития, объемы личностных целей.

Именно поэтому спорт в деятельностной сфере физической культуры выделяет словосочетания «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». В таком случае под «физкультурой» в узком смысле можно подразумевать массовую физическую и лечебную физическую культуру.

Лечебная физическая культура для особенных людей и лиц с отклонениями в состоянии здоровья занимает ведущее место в программе по физической реабилитации, в системе адаптивной физической культуры,

следовательно, на факультете физической культуры курс лечебная физкультура играет важную роль в подготовке высококвалифицированных людей по адаптивной физкультуре.

Высшее образование особенных людей растет, несмотря на негативное социальное отношение, которое выражается в бездействии, противодействии со стороны общества, в обделяющих практиках, реализуемых приемными комиссиями.

К сожалению, централизованную помощь на протяжении учебного времени, лица с ограниченными возможностями получают не всегда, а создание правильных образовательных условий зависит от семьи, иногда от частной инициативы одногруппников и однокурсников, профессорско-преподавательского состава, администрации вуза. Административные работники признают важность расширения доступности высшего образования, но для того, чтобы избежать лишних нюансов, выбирают создание мелких мероприятий по социально-образовательным интеграциям лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Социальный статус студента-инвалида с нарушениями опорно-двигательной системы в большей мере совпадает со статусом студента без нарушений. Но, с учетом необходимости преодолевать общественные препятствия у студентов с нарушением опорно-двигательной системы, возникает риск статусного конфликта: обладая в системе образования двойным статусом «студент» и «инвалид». Эта категория лиц должна выбирать главный статус и в будущем реализовывать.

В зависимости от мотивационной стратегии («студент» или «инвалид») строится модель коммуникации со здоровыми сверстниками. В случае выбора в качестве доминирующего статуса «инвалид» появляются значимые расхождения в ожиданиях по отношению к студентам данной категории со стороны окружающих. Роль студента-инвалида может изменяться элементами негативного воздействия. Среди распространенных негативных выражений

следует выделить «ущербный», «беспомощный», «безобразный». Такие деформации ролей способствуют укреплению социокоммуникативных проблем.

Социокоммуникативные барьеры связаны с трудностями в освоении коммуникативных моделей, это приводит к взаимному отторжению особенного человека и внешней студенческой среды. Эффективный социализирующий институт, в рамках которого преодолевается общественный барьер, выступает институт образования, который формирует профессионально ориентированный статусно-ролевой набор студента с инвалидностью, культуру восприятия инвалидности со стороны общей массы студентов. Важное место в преодолении окружающих барьеров принадлежит физической адаптации студента, которая осуществляется в рамках института адаптивной физической культуры и спорта.

Вместе с тем, необходимо учитывать действующих федеральных государственных целевых программ «Доступная среда», «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации», в рамках которых осуществляют масштабные работы по их преодолению. Возрастает общественный интерес к проблемам особенных людей, тенденции развития института адаптивной физической культуры и спорта в отношении лиц, с ограниченными возможностями здоровья с нарушениями опорно-двигательного аппарата, следует признать положительными.

Литература:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. 96 с.
2. Храпылина Л.П. Основы реабилитации инвалидов: Учебно-методическое пособие / Л.П. Храпылина – М., 1996. 105 с.

А.А. Распопова

(науч. руководитель **Л.Г. Скоробогатова** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ТУРОВ СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ

На сегодняшний день жизнь современного человека практически невозможно представить без постоянных перемещений, с которыми мы ежедневно встречаемся в рамках крупных городов и мегаполисов, а потом это понятие расширяется до небольших туров выходного дня до кругосветных путешествий. На сегодняшний день на рынке туристских услуг существует множество предложений, которые способны удовлетворит практически любые пожелания и запросы туристов: от простых туров на морское побережье до спортивно-оздоровительных туров. Сейчас туризм ассоциируется не только с пассивным отдыхом на пляже, но и приобретает спортивный характер.

Большое развитие сейчас имеет специализированный спортивно-оздоровительной туризм – это туризм, который предполагает получение клиентами (туристами), которые, как правило, не являются профессиональным спортсменам, спортивно-оздоровительных услуг, и которые желают во время туристского путешествия продолжить заниматься тем видом спорта или спортивного увлечения, с которым они уже знакомы и постоянно занимаются, с целью оздоровления, поддержания физической формы, улучшения спортивных показателей и отдыха, либо с целью ознакомления с новым для них видом спорта и получения первоначальных навыков.

Участники таких туров, как правило, покупают готовые турпродукты в турагентствах, организацией которых занимаются туроператорские компании, иногда они объединяются с различными спортивными организациями или фитнес-клубами. Спортивные программы для таких туров разрабатываются

квалифицированными фитнес-инструкторами с учетом физических и психологических особенностей целевой аудитории конкретного тура, так же при разработке учитываются климатические и другие особенности той страны, в которой проводится тур. Занятия туре проводятся под руководством профессиональных и квалифицированных инструкторов и тренеров по специально разработанной программе обучения либо совершенствования.

Разнообразие предметов спортивного увлечения очень велико, каждый может подобрать себе вид спорта или увлечения в зависимости от состояния здоровья, уровня физической подготовки, финансового состояние и т.д. Наиболее часто встречающиеся специфические спортивные занятия – горные лыжи, рафтинг, горный велосипед, виндсерфинг, дайвинг, кайтинг, трэкинг.

Набор спортивно-оздоровительных услуг, включенный в пакет на таких турах, конечно, ориентирован на определенный вид спорта или спортивного увлечения, но существуют общие требования, которые в тоже время могут варьироваться в зависимости от компании организатора и предпочтений туристов-участников конкретного тура.

1. Природно-рекреационные ресурсы (например, необходимость наличие моря для дайвинг-туров и аквафитнес-туров);

2. Материальная база – как традиционная для любых пакетных туров (средства размещения и транспортное обслуживание), так и специальная (спортивное оборудование и снаряжение). Например, возможность арендовать необходимое снаряжение для катания на горных лыжах.

3. Квалифицированные, опытные, сертифицированные тренеры-инструкторы по соответствующему виду спорта, которые имеет специальную подготовку и опыт работы с туристами, имеющими разный опыт подготовки. Инструктор также должен быть способен найти общий язык с туристами, суметь оказать им помощь и поддержку. В туре также должен присутствовать спортивный врач;

4. Питание – питание должно учитывать спортивный режим, режим питания, специфические предпочтения туристов (вегетарианцы, веганы, аллергики).

Современная туристская индустрия весьма разнообразна, изменчива и динамична. Каждая туристская организация стремится предложить рынку и потребителю такие услуги или пакет услуг, которые были бы конкурентоспособными и соответствовали потребительским ожиданиям. Туристская отрасль восприимчива к изменению современных тенденций, и туристические фирмы, поняв, что клиенты интересуются оздоровлением и поддержанием хорошей физической формы, стали разрабатывать и предлагать различные спортивно-оздоровительные туры.

Ежегодно во всем мире увеличивается количество фитнес-клубов, растет и число людей, которые регулярно посещают тренировки и спортивные клубы.

Страной с самым большим количеством членов фитнес клубов является США. Количество членов спортивных клубов в процентном соотношении к населению выглядит следующим образом: США – 15,7 %, Великобритания – 12,5 %, Германия – 9,7 %, Бразилия – 3,5 %, Испания – 13,5 %, Канада 15,7 %, Россия – 2,9 %.

Ежегодно возрастает популярность и распространение здорового образа жизни, который всецело охватывает жизнь современного человека и все ее аспекты, а не просто ориентирован на потерю веса или получение быстро эффекта от занятий. Сейчас люди желают не просто два раза в неделю посещать фитнес-клуб, а стремятся постоянно придерживаться правильно питания, а так же привнести здоровый образ жизни во все сферы своей жизни (отдых, развлечения, работа). Такая популяризация среди населения многих стран ЗОЖ привела к тому, широкое распространение получил особый вид специализированного туризма – фитнес-туры.

Фитнес-тур – вид специализированного туризма, групповые поездки со спортивными и оздоровительными целями, организуемые туроператорами по

определенному маршруту и в сопровождении квалифицированных фитнес-инструкторов и тренеров.

Такие туры подойдут для энергичных людей, привыкших вести активный образ жизни, и для тех, кто предпочитает тренировки и приключения пассивному пляжному отдыху.

В таких турах роль инструктора состоит не только в проведении тренировок по современным фитнес-методикам, но и в общении с туристами, психологической поддержки и организации досуга. Ежедневно проводится две-три тренировки, на которых инструктор не просто следит за техникой и нагрузками, но и дает рекомендации по правильному образу жизни и питанию.

Такие туры актуальны как для тех, кто постоянно занимается фитнесом и увлечен им, а также тем, кто желает разнообразить свой спортивный режим и получить знания о новых видах фитнеса, и тем, кто хочет улучшить свою физическую форму, подкачать мышцы, обрести спортивность и почувствовать себя бодрым и подтянутым.

Существуют также расширенные фитнес-туры, так называемые SPA-фитнес-туры, которые включают в себя ежедневные тренировки, лекции по питанию и уходу за телом, уходовые бьюти-процедуры, курс талассотерапии.

Обычно спортивные фитнес-туры имеют продолжительность от 10 дней (меньшая продолжительность считается нерациональной и неэффективной). Стоимость таких туров зависит от места их проведения (в пределах России или за границей), а так же от категоричности отеля и включенного пакета услуг.

Организацией подобных туров занимаются туроператорские компании, фитнес-клубы или компании, которые предоставляют потребителю комплексное спортивное обслуживание – построение тренировочного графика, разработка системы питания, бьюти-процедуры. Чаще всего для разработки фитнес-туров туристские и спортивные компании объединяют свои усилия, вместе разрабатывая программу тура и учитывая как спортивные особенности и тонкости, так и туристские.

Туристская фирма организует перемещение (перелет, проезд к месту проведения тура), трансферы, размещение, питание, экскурсионное обслуживание. Фитнес-клуб берет на себя обязанности по организации и проведению тренировочного процесса. Конечным результатом такого сотрудничества является качественный туристский продукт.

Литература:

1. Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник / В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014.

Е.В. Саломатова

Е.А. Власова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ В СОВРЕМЕННЫХ УСЛОВИЯХ ВУЗА

От того, как построен образовательный процесс по физической культуре, зависит здоровье студенческой молодежи и их дальнейшая профессиональная деятельность. Физическая культура является одним из условий воспитания всесторонне развитой личности, важным средством проявления ее физических способностей, обеспечения социально-биологической активностью к труду.

Для улучшения качества образовательного процесса, мы предлагаем применять на уроках физической культуры, комплекс упражнений и подвижных игр для развития координации, с воланом и ракеткой для игры в бадминтон, как современный подход в физкультурно-спортивной деятельности. Оптимальность физических нагрузок при выполнении различных по характеру подвижных игр снимает утомление, повышает интерес к занятиям и прежде всего, повышает координационные способности и как следствие физические качества студента.

Игры содействуют и нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, чувство товарищества, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию – все эти качества могут успешно формироваться под влиянием занятий с применением комплекса упражнений и подвижных игр с воланом и ракеткой.

Координация движений тренируема, и молодые люди легко поддаются воздействию педагогического процесса, специально направленного на ее развитие. Хорошо развитые координационные способности оказывают положительное влияние на овладение юношами и девушками новыми двигательными навыками. Развитые координационные способности сохраняются в течение сравнительно длительного срока. Установлено, что взаимосвязи между уровнем физического развития и уровнем развития координационных способностей не существует, и поэтому есть основание заниматься упражнениями, направленными на развитие координации движений, со всеми учащимися без исключения.

Актуальность проблемы и предложенные пути решения, определили цель исследования – определить эффективность применения данного комплекса упражнений на занятиях физической культурой в высших учебных заведениях первого и второго года обучения. В процессе исследования были поставлены задачи: проанализировать научно-методическую литературу, подобрать средства для развития координационных качеств, проанализировать эффективность применяемых средств, провести сравнительный анализ показателей уровня спортивной подготовленности студентов.

В работе использовались методы: анализ научно-методической литературы, педагогический эксперимент, сравнительный анализ.

Исследовав научно-методическую литературу, мы выяснили, что самой значимой в бадминтоне координационной способностью является реагирующая способность, следующей по значимости – способность к ориентации в пространстве, далее – кинестетическая, способность к сохранению равновесия,

способность к перестроению движений. Наименее значимой в бадминтоне является ритмическая способность [1].

Поэтому можем предполагать, что развитие общих координационных способностей должно выступать отдельной самостоятельной задачей в учебно-тренировочном процессе на этапе начальной подготовки бадминтонистов, так как они являются основой технического фундамента. Чтобы решить эту задачу, нужно разработать и применить соответствующую методику.

Развитию координационных способностей в структуре учебно-тренировочного занятия отводится 25-30 мин. В подготовительную и основную части каждого занятия включаются упражнения и подвижные игры с воланом и ракеткой для развития координации движения. В заключительной части занятия применяются комплексы упражнений для развития гибкости. Педагогический эксперимент проводился в течение двух лет (сентябрь 2013 г. – май 2014г., сентябрь 2014 – май 2015 г.) и включал в свое содержание 250 учебно-тренировочных занятий, с использованием комплекса подвижных игр и упражнений для развития координации. В эксперименте принимали участие студенты 1-2 курсов очного отделения, члены сборных команд по бадминтону. Для исследования были сформированы две группы: экспериментальная группа (студенты УрГУПС), в которую вошли 6 девушек и 6 юношей, и контрольная группа (студенты других ВУЗов) 6 юношей и 6 девушек.

В учебно-тренировочный процесс экспериментальной группы были введены подвижные игры с воланом и ракеткой для развития координационных способностей. Комплекс включал в себя такие упражнения как: «гонка волана», «унеси волан», «унеси волан», «двурукий бадминтон», «гонка волана с упражнениями», «парная гонка волана с броском спиной», «вышибалы подачей», «лапта бадминтонистов», «сбей волан», «четные и нечетные», «закинь волан» [2]. В контрольной группе развитие координационных способностей осуществлялось в рамках традиционных подходов к организации учебно-тренировочного процесса [3]. В ходе эксперимента были проведены 4

соревновательных турнира по бадминтону, в начале и в конце учебного года, на протяжении 2 лет. Чтобы провести сравнительный анализ контрольной и экспериментальной групп мы использовали в качестве показателя уровня спортивной подготовленности, три лучших места, из занятых в соревнованиях, а так же средний балл занятых мест (таблица 1).

Таблица 1

**Результаты контрольных соревнований
(распределение по занятым на соревнованиях местам), очки**

Соревновательные турниры	юноши		девушки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Сентябрь 2013	10	11	11	10
Май 2014	8	13	9	12
Сентябрь 2014	6	15	7	14
Май 2015	9	12	9	12

В начале эксперимента, по результатам первых соревнований, количество набранных очков участниками были примерно одинаковыми, но уже во втором турнире показатели экспериментальной группы повысились, а на следующих соревнованиях мы увидели резкий скачок вверх, относительно контрольной группы. В последнем турнире (четвертом), контрольная группа почти догнала своих конкурентов.

Проведенный анализ распределения занятых мест показал, что спортсмены экспериментальной группы занимали более высокие места, чем спортсмены контрольной группы, на протяжении всего эксперимента (таблица 2).

Таблица 2

**Результаты контрольных соревнований
(средний балл по занятым на соревнованиях местам)**

Соревновательные турниры	юноши		девушки	
	ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
Сентябрь 2013	0,6	0,5	0,5	0,6
Май 2014	0,8	0,4	0,7	0,5
Сентябрь 2014	1	0,4	0,9	0,4
Май 2015	0,7	0,5	0,7	0,5

Мы объясняем этот факт тем, что более интенсивное развитие общих координационных способностей у испытуемых экспериментальной группы (как результат применения подвижных игр с воланом и ракеткой) на начальном периоде обучения бадминтону, позволило улучшить результаты в соревнованиях, за счет совершенствования координационных механизмов.

Это доказывает нашу гипотезу, что развитие координационных способностей создает предпосылки для более быстрого и успешного овладения юношами и девушками технико-тактическими приемами, с одной стороны, и обеспечивает качество их выполнения в вариативных условиях соревновательной деятельности – с другой.

В результате исследования стало ясно, что благодаря включению в программу занятий подвижных игр и упражнений с воланом и ракеткой, повысилась посещаемость занятий и как следствие, юноши и девушек из экспериментальной группы повысили свой уровень мастерства.

Таким образом, применение данной методики можно рекомендовать как эффективное управления развитием координационных способностей на этапе начальной подготовки в отношении задач, средств, методов организации учебно-тренировочной деятельности, места в структуре учебно-тренировочных занятий в университете и профессиональной физической подготовке студентов высших учебных заведений.

Литература:

1. Рыбаков Д.П., Штильман М.И. Основы спортивного бадминтона – М.: Физкультура и спорт, 1978. 192 с.
2. Лепешкин В.А. Бадминтон для всех – Ростов н/Д:Феникс, 2007. 109 с.
3. Горячев Ф.П., Ивашин А.А.; Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, УОР, ШВСМ; Московская городская федерация бадминтона, М.Советский спорт, 2010. 160 с.

А.П. Саскевич, РСОУ «Вымпел»

Ивацевичи, Беларусь

М.П. Саскевич, Белорусская сельскохозяйственная академия

Горки, Беларусь

(научный руководитель **Е.А. Масловский** д.п.н., профессор)

Белорусский государственный университет физической культуры

Минск, Беларусь

**ПРОЦЕСС ПОДГОТОВКИ ЮНЫХ ФУТБОЛИСТОВ
В СТРУКТУРЕ ФИЗИЧЕСКИХ И ТЕХНИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ИГРЫ
(СТАТИСТИЧЕСКАЯ ВЗАИМОСВЯЗЬ)**

Введение. Не все традиционно используемые тесты оценки общей и специальной физической и технической подготовки, а так же технико-тактических действий юных спортсменов при игре в футбол валидны и надежны, адекватны требованиям. Значительная часть используемых в тренировочном процессе упражнений не оказывает влияния на качество выполнения действий, гарантирующих успешность выполнения двигательных задач игры в футбол [1]. Упражнения действующей программы по физической подготовке, в большей части, не обеспечивают комплексность воздействия, отражая «общефизическую» направленность физической подготовки и в меньшей – специальную, что снижает возможность акцентированного воздействия на значимые физические качества и двигательные способности [2].

На основании анализа литературы и выявленных корреляционных связей на этапе констатирующего эксперимента были отобраны упражнения, применение которых в физическом воспитании и спорте, в футболе на наш взгляд, дают высокие результаты и в то же время имеет определенную связь со спецификой спортивной деятельности по тождеству проявляемых и развиваемых физических качеств [3].

Цель исследования – научно обосновать уровень физической подготовленности юных футболистов 12-14 лет в структуре технических навыков игры в футбол.

Задачи исследования:

1. Определить статистическую взаимосвязь уровня физической и технической подготовки юных футболистов на протяжении педагогического исследования в КГ.

2. Выявить статистическую взаимосвязь уровня физической и технической подготовки юных футболистов на протяжении педагогического исследования в ЭГ.

Материалы и методы. Согласно цели и задачам исследования использовались: анализ и обобщение научной и методической литературы; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; спортивно-педагогическое тестирование физической и технической подготовки; методы математической статистики.

Организация исследования. Исследование длилось 4 года в период с апреля 2010 г. по апрель 2014 г. В педагогическом эксперименте приняли участие дети 2000-2001г.р. Были созданы контрольная (КГ (n=29)) и экспериментальная группы (ЭГ (n=29)). КГ – дети, занимающиеся в секции футбола на базе УСУ «ДЮСШ Пинского района» г. Пинск, Беларусь. ЭГ – дети, футбольной команды «Черные пантеры» (Центр физической культуры и спорта УО «Полесский государственный университет» г. Пинск, Беларусь). Определение уровня физической и технической подготовки испытуемых обеих групп осуществлялось посредством тестирования (2 раза в год (апрель-май и сентябрь-октябрь)), где дети ЭГ занимались по предложенной программе, а испытуемые КГ – по общепринятой. ЭГ и КГ включали в себя две подгруппы: 1-я – 14 человек; 2-я – 15 человек. В четырех подгруппах занятия осуществлялись три раза в неделю (90 минут протяженность одного занятия).

Результаты и их обсуждение. На наш взгляд, причиной «методологического пробела» является некорректное определение значимых физических качеств юных спортсменов в структуре технических навыков игры в футбол. Первый корреляционный анализ был направлен на выявление взаимосвязей между упражнениями физической и технической направленности у испытуемых КГ (n=29) на начальном этапе исследования (апрель 2010 года). Были проанализированы корреляционные связи между физической и технической подготовкой (упражнения блоков «А» и «Б»).

Как представлено в таблице 1, на завершающем этапе педагогического эксперимента, результаты выполнения тестов, в тренировочном процессе КГ (n=29), связаны с техническими действиями неоднозначно.

Результаты корреляционного анализа указывают на тот факт, что многие используемые в практике обучения упражнения программы, по которой было предложено заниматься ЭГ (n=29) не имели достоверных связей с качеством выполнения технических действий. Проанализировав связи указанных показателей, высоких связей во взаимодействиях между упражнениями на начальном этапе исследования (апрель 2010г.) не имеется – все на среднем уровне.

В отличие от результатов исследования начального этапа педагогического эксперимента, на его итоговом этапе наблюдается значительное улучшение и увеличение корреляционных взаимосвязей. В таблице 2 присутствуют и показаны высокие и средние корреляционные взаимосвязи ЭГ (n=29) (положительные и отрицательные).

Поэтому, для повышения уровня физической подготовки юных футболистов – важнейшего аспекта технической подготовки, имеются все основания говорить о необходимости разработки и внедрения предлагаемой структуры физической и технической подготовки, учитывающей их тендерные, индивидуальные, морфофункциональные особенности, физкультурно-

спортивные интересы и базирующейся на адекватном подборе средств, отвечающих требованиям профессиональной деятельности футболистов.

Традиционно применяемая методика по физической подготовке юных спортсменов в структуре технико-тактических навыков игры в футбол в процессе технико-тактической подготовке не полностью использует физические возможности для формирования навыков выполнения технико-тактических действий.

Заключение. Статистическая обработка полученных результатов педагогического исследования подтверждает, что результаты испытуемых ЭГ оказались выше результатов детей, которые были отнесены в КГ. Можно с уверенностью утверждать, что предложенная программа тренировочных занятий, с использованием упражнений в усложненных условиях доказала свою эффективность и со стороны корреляционных взаимосвязей.

Вышеизложенное, а также фрагментарность данных о влиянии существующей в практике системы организации нагрузок на уровень и структуру различных сторон подготовленности юных футболистов пубертатного периода позволяют говорить о целесообразности изучения данного аспекта проблемы оптимизации тренировочного процесса в теории и методике подготовки футбольного резерва.

Литература:

1. Андреев С.Н. Футбол в школе / С.Н. Андреев. – М.: Просвещение, 1986. 144 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. – М.: Физкультура и спорт, 1988. 346 с.
3. Саскевич, А.П. Комплексы специально-подготовительных упражнений для обучения технике игры в футбол с подключением периферического зрения на этапе начальной спортивной специализации: практические рекомендации / А.П. Саскевич. - Пинск: ПолесГУ, 2012. 14 с.

Я.А. Слободчикова

(научный руководитель **В.П. Гладенкова**, к.п.н., доцент)

Астраханский государственный технический университет

Астрахань, Россия

**ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АКВААЭРОБИКОЙ
НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Физическая активность в воде всегда была очень популярна среди студентов вузов. В системе физических упражнений плавание является одним из самых действенных средств укрепления здоровья человека. Систематические занятия плаванием улучшают деятельность дыхательной и сердечно-сосудистой систем, улучшают процессы обмена веществ, развивают и закаляют организм, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, совершенствуют системы терморегуляции и что наиболее актуально для студентов вуза, повышают умственную работоспособность.

Важной особенностью занятий в воде является чередование кардио- и силовой нагрузки, контроль за частотой сердечных сокращений и дыхания, использование дыхательных упражнений в воде, выполнение стретчинга в воде и использование музыкального сопровождения [1].

На основе результатов анализа научно-методической литературы, предварительного опроса студентов и педагогического опыта была разработана программа занятий оздоровительной аквааэробикой.

В эксперименте принимали участие студенты 1 курса Астраханского государственного технического университета, по состоянию здоровья отнесенные к специальной медицинской группе с заболеваниями сердечно-сосудистой, дыхательной систем и опорно-двигательного аппарата.

Основные задачи программы:

- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательных систем;

- общая силовая тренировка.

Особенности программы:

- занятия проводились под контролем функциональным показателей (ЧСС, АД, ЧД);

- программа состояла из двух этапов.

Первый этап был направлен на укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем и адаптации организма к дальнейшим нагрузкам.

Занятия состояли из подготовительной, основной и заключительной частей.

Подготовительная часть состояла из разминки (10 мин): плавные ритмичные движения с постепенно увеличивающейся амплитудой.

Основная часть занятия (35 мин) состояла из "кардио-тренировки" в режиме аэробной нагрузки (тренировка сердечно-сосудистой и дыхательной системы), включающей разнообразные активных движений на разные группы мышц с индивидуальным контролем интенсивности.

Заключительная часть (15 мин) включала в себя несложные перемещения, лёгкие ритмичные плавные движения, обеспечивающие расслабление мышц и растяжку (стретчинг).

Второй этап программы направлен на развитие силовой выносливости мышц туловища и мышц – разгибателей, укрепление мышц «корсета».

Подготовительная и заключительная части в этом этапе не изменились, а основная часть начиналась с аэробной нагрузки (10 мин) и далее из "силовой" тренировки, направленной на преимущественную работу мышц туловища и мышц-разгибателей с варьированием количества повторений упражнения в зависимости от уровня физической подготовленности студентов (25 мин).

При проведении занятий учитывались общие принципы, позволяющие обеспечить высокую эффективность оздоровительного воздействия физических упражнений: индивидуализация, постепенность нарастания нагрузки,

цикличность, применение новых и разнообразных упражнений, системность воздействия, использование методов контроля.

Студентов обучали самоконтролю (за частотой сердечных сокращений, частотой дыхания, артериальным давлением). Для повышения интереса к занятиям использовалось специальное снаряжение (аквапояса, нудлы, перчатки, гантели, утяжелитель).

В начале и конце учебного года проводилась оценка функционального состояния по показателям пробы Руфье, ЧСС (частота сердечных сокращений) в покое, ЧД (частота дыхания), АД (артериальное давление), ЖЕЛ (жизненная емкость легких), ОГК (обхват грудной клетки), кистевая динамометрия.

В целом состояние сердечно-сосудистой системы улучшилось у 67,0 % студентов, у 20,5 % студентов осталось неизменным. Неудовлетворительными остались результаты пробы у 12,5 % студентов.

В результате исследований выявлено улучшение показателей ЧСС на 17%, ЧД на 11%, АД на 13% и ЖЕЛ на 15%.

По показателям ОГК отмечен прирост на 2,6%, а по показателям кистевой динамометрии – на 3,1%

Также в начале и конце учебного года среди студентов было проведено анкетирование с целью оценки популярности занятий аквааэробикой по сравнению с лечебным плаванием и лечебной физкультурой. Было выявлено следующее соотношение: оздоровительная аквааэробика (в начале года – 22,3%; в конце – 34,5%), лечебное плавание (52,6% и 48,0% соответственно), лечебная гимнастика в зале (25,1% и 17,5% соответственно).

Таким образом, в результате проведенных исследований улучшились не только показатели функционального состояния студентов, но и повысился интерес студентов к занятиям физической культурой.

Литература:

1. Лоуренс Д. Аквааэробика. Упражнения в воде / Д. Лоуренс. – М.: ФАИР – Пресс, 2000. 140 с.

Д. М. Соколов

С. Д. Мишнева

И. М. Симонова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

СОВЕТСКИЙ И РОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ГРАЖДАН

Программа «Готов к труду и обороне» комплекс мероприятий, направленный на усиленное повышение физической, психофизиологической и патриотической подготовки в прошлом граждан Советского Союза, а ныне Российской Федерации. Данный комплекс имеет долгую историю становления и активного использования в образовательных учреждениях различного типа (школы, университеты, технические училища), а также на производственной сфере.

Комплекс ГТО как единая государственная программа появился во времена правления Иосифа Виссарионовича Сталина, в 1931 году. Официально поставленной целью появления данной программы было повышение общего уровня физической подготовки граждан Советского Союза, однако, анализируя смысл названия комплекса, напрашиваются иные выводы, которые свидетельствуют о других задачах, поставленных перед комплексом [2].

Во-первых, присутствие слова «к труду» обязывает считать, что данный комплекс был направлен на повышение производительности труда. Это логично – чем более силен и вынослив человек, тем выше его работоспособность и больше пользы он может принести стране.

Во-вторых, готовность «к обороне» свидетельствует о том, что молодое советское государство серьезно заботилось о проблемах сохранения территориального суверенитета, что, возможно, послужило одной из целей создания данного комплекса.

Несмотря на многообразие целей создания программы ГТО, у нее присутствовали определенные особенности, некоторые из которых сохранились и по сей день: [3]

1. Всеохватность;

Одной из особенностей ГТО является широкая география его распространения – по всей стране, от Калининграда до Владивостока, люди всех возрастов сдавали нормы ГТО и стремились к достижению лучших результатов. Практически во всех школах и университетах СССР проводились мероприятия по сдаче норм ГТО.

2. Объективность;

Комплекс ГТО состоял из пяти ступеней для лиц всех возрастов, от 10 до 60 лет. Специально разработанные нормативы позволяли адекватно оценивать текущее физическое состояние граждан страны. В зависимости от определенных ступеней вводились или исключались те или иные испытания, менялись квалификационные результаты под каждую из ступеней – все для объективного анализа результатов сдачи норм ГТО.

3. Престижность;

Сдача комплекса ГТО, что в советские времена, что в современной России, являлась показателем качественной подготовки человека, и признавалось весьма престижным достижением. Нормативы ГТО были рассчитаны на достаточно тренированных людей, и обладание золотым или серебряным знаком отличия ГТО было очень почетно. Правительством страны и гражданами государства престиж данной награды ценился высоко и активно пропагандировался.

Несмотря на активное использование и успешное применение в течение более полувека, комплекс ГТО прекратил свое существование вместе с распадом Советского Союза в 1991 году. На протяжении долгих десятилетий программа ГТО не развивалась – до 2014 года.

24 марта 2014 года президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подписал Указ № 172 «О Всероссийском физкультурно-

спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО), возродивший практику прохождения норм ГТО для различных возрастных групп населения России. Однако, в отличие от советского типа комплекса ГТО, современный вариант имеет ряд важных отличий, адаптированных под современные реалии спортивной и бытовой жизни [1].

1. Увеличение числа ступеней;

Современный вариант комплекса «Готов к труду и обороне» насчитывает вместо пяти советских ступеней целых одиннадцать, более подробно и детально разделяющих возрастные показатели участников выполнения норм – от 6 до 70 лет.

2. Снижение нормативных показателей;

К огромному сожалению, одной из негативных сторон жизни распада СССР и изменения социальных условий жизни является резкое падение физической подготовленности граждан России. Именно поэтому установление квалификационных норм, сравнимых с советскими параметрами, было невозможно по причине чрезвычайно редкого и тяжелого выполнения данных нормативов. Подобная практика могла бы еще больше демотивировать граждан РФ, а также нанести огромный удар по национальному патриотизму и репутации страны как государства, славящемуся своими громкими спортивными победами.

3. Введение новой системы поощрения;

Вместе с изменением государственного строя в начале 90-х годов в определенной мере поменялся и национальный менталитет, что повлекло за собой и изменение мотивации. Если раньше советский человек вдохновлялся осознанием факта своего превосходства в физическом плане и нахождением в единой системе, ведущей в светлое будущее, то нынешнему поколению граждан необходимо весомое материальное поощрение. Так, нынешний комплекс ГТО имеет ряд особенностей, конкретно облегчающих жизнь человеку. Так, например, обладание значком ГТО позволяет абитуриенту получить дополнительные баллы при поступлении в университет. Также был введен абсолютно новый бронзовый

значок ГТО, которому аналога в советской программе не было. Опять же, введение бронзового значка обусловлено престижем выполнения нормативов ГТО и обладанием почетного знака.

Современная программа ГТО – это комплекс спортивных мероприятий, который усиленно пропагандируется Министерством спорта РФ и другими правительственными органами. Уже в ближайшем будущем мы увидим результаты введения модернизированной версии советского комплекса «Готов к труду и обороне» и сможем качественно оценить успешность внедрения программы в жизнь российских граждан от школьников до пенсионеров.

Литература:

1. Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) : Указ Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года N 172 // Российская газета. – 2014.

2. Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» // Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту : в 3 т. – Москва, 1961. – Т.1. – С.182-183.

3. Готов к труду и обороне СССР // Большая энциклопедия : в 62 т. – Москва, 2006. – Т. 13. – С. 277-278.

В.С. Сосуновский

(науч. руководитель **А.И. Загревская**, к.п.н., доцент)

Национальный исследовательский Томский государственный университет

Томск, Россия

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ПРИНЦИПАМ ФЭЙР ПЛЭЙ КАК КУЛЬТУРНО-НОРМАТИВНОМУ СОДЕРЖАНИЮ СПОРТА

Введение. Человек, являясь существом социальным, принимает в расчет множество общепринятых шаблонов поведения, для того чтобы

успешно существовать в обществе, взаимодействуя с другими индивидами [1].

Спорт как социокультурный феномен и сфера социальных отношений обладает специфическим нормативным содержанием. Деятельность в сфере спорта регулируется совокупностью норм. Эти нормы складываются в процессе социальной эволюции спорта и выражаются в виде формальных санкций или нравственных предписаний, основанных на здравом расчете, традициях, нормах общественной морали и гуманистических общечеловеческих ценностях [2].

В связи с этим представляется важным изучение проблемы социализации студентов-спортсменов в современном спорте. Во второй половине 20 века Фэйр Плэй становится этическим регулятором, как в сфере спорта, так и в других областях человеческой деятельности. Идея Фэйр Плэй, аккумулируя в себе гуманистическое содержание, играет важную роль в педагогической деятельности, социализации молодежи. Поэтому наиболее актуально в современном спорте изучение отношения спортсменов к принципам Фэйр Плэй, соблюдение их в тренировочной и соревновательной деятельности, что и являлось **целью** данного исследования.

Организация и методы исследования. В исследовании приняли участие студенты-спортсмены факультета физической культуры Национального исследовательского Томского государственного университета (105 человек). Использовался метод анкетирования. Респондентам предлагалась анонимная анкета «опросник Фэйр Плэй» издания Европейского движения Фэйр Плэй, включающая в себя 4 раздела (А – Равенство шансов, Б – Ответственность, В – Здоровье, Г – Отношение к правилам) [2].

Каждый раздел включал в себя по 10 вопросов, вопросы были направлены на выявления интереса к спорту, к Олимпийским играм, к Олимпийскому движению. Также значительная часть вопросов анкеты

выявляла отношение студентов к принципам Фэйр Плэй. В таблице 1 представлены результаты исследования.

Таблица 1

Результаты анкетирования «Фэйр Плэй в современном мире»

Показатели	Общие показатели		
	0-15 баллов	16-25 баллов	26-30 баллов
Равные возможности	19 %	91 %	0 %
Ответственность	3 %	86 %	11 %
Здоровье	9 %	88 %	3 %
Отношение к правилам	8 %	83 %	9 %

Спорные ситуации в физкультурно-спортивной сфере возникают часто и повсюду. т.к. соревновательная деятельность подразумевает соперничество между ее участниками, целью которых является превзойти соперника и стать победителем. Соперничество среди спортсменов различных соревнований становится источником конфликтов во всех сферах спорта (болельщики, спортсмены, тренеры и т.д.). Иногда в спортивные конфликты втягиваются целые государства и межгосударственные союзы.

Для того чтобы, конфликтных ситуаций в сфере спортивных отношений было меньше, необходимо создавать равенство условий.

Исследуя таблицу 1 по разделу «Равные возможности» было выявлено, что 9 % респондентов безразлично, как будут заниматься спортом другие люди. Опрошенные студенты считают, что борьба за утверждение равных возможностей в спорте совершенно не нужная и бесполезная вещь.

Большинство респондентов (91 %), выступает за равные возможности только тогда, когда им это выгодно. Иногда они могут отступить от правил соревнований т.к., считают победу слишком важной (табл.1).

Студентов-спортсменов, которые критически относятся к нечестной игре в спорте, которым не безразличен тот, кто находится в меньшинстве, не оказалось (0%) (табл.1).

Мы считаем, что ответственность является важной частью физкультурно-спортивной деятельности, т.к. она требует волевых личностных качеств, проявляющихся в осуществлении контроля над деятельностью человека, а также является субъективной обязанностью отвечать за поступки и действия, и их последствия.

Проанализировав таблицу 1 раздел «Ответственность» было выявлено, что 3 % студентов не привыкли нести ответственность за свои собственные поступки, как в спортивной деятельности, так и в повседневной жизни.

Чуть больше 85 % респондентов готовы нести ответственность за свои поступки, но только тогда, когда находят в этом какую-либо выгоду. Опрошенным студентам тяжело признать свои ошибки, следовательно, они не могут провести работу над ними и сделать правильные выводы для дальнейшего совершенствования своего спортивного мастерства (табл.1).

11 % студентов-спортсменов чрезвычайно справедливы, возлагают на себя полную ответственность за свои собственные поступки, также они знакомы с принципами Фэйр Плэй и соблюдают их не только в спортивной, но и в повседневной жизни (табл.1).

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Здоровье человека – это главная ценность в жизни [3].

Все мы знаем, что спорт делает человека более здоровым, но мало кто задумывается, что отступление от правил физкультурно-спортивной деятельности, а также техники безопасности жизнедеятельности можно подвергнуть риску не только себя, но и окружающих.

Из таблицы 1, раздела «Здоровье» видно, что 3 % студентов не задумываются о травмоопасности спорта. Они подвергают опасности не только свое здоровье, но и жизнеспособность других людей.

Большинство респондентов (97 %) всегда пытаются избежать травм, действительно заботятся о своем здоровье, даже, когда это может стоить им личной победы или помешать спортивной карьере, однако, 9 % из них,

иногда могут отступать от правил, которые могут повлечь за собой негативные последствия в их здоровье или здоровье окружающих (табл.1).

Изучая таблицу 1, раздел «Отношение к правилам» видно, что 9 % студентов не знакомы с принципами Фэйр Плэй и не соблюдают их в спортивной деятельности и в повседневной жизни. 83 % респондентов считают, что можно отступить от правил соревнований, если их нарушают другие участники. Для меньшего количества студентов (8 %) спорт – это способ получения радости и удовольствия. Они всегда стремятся к победе достигнутой честными способами.

Таким образом, изучение отношения студентов ФФК ТГУ к принципам Честной игры в спорте позволяет сделать следующее **заключение**.

При общем положительном отношении студентов к принципам честной игры в спорте, в реальности студенты-спортсмены иногда могут позволить себе их нарушать и не переживают об этом, а также большинство респондентов считают, что утверждение равных возможностей в спорте совершенно не нужная и бесполезная вещь, не осознает, что при несоблюдении принципов честной игры спорт может оказаться весьма травмоопасным. Поэтому, в процессе профессионально-педагогической подготовки студентов факультета физической культуры необходимо осуществлять целенаправленное олимпийское образование, основанное на идеях и принципах олимпизма.

Литература:

1. Пономарчук В.А. Человек в мире спорта: проблемы становления личности. – М., 1994. С. 67.
2. Егоров, А.Г., Фэйр Плэй в современном спорте: учебное пособие / А.Г. Егоров, М.А.Захаров. – Смоленск, 2006. 84 с.
3. Здоровье человека [Электронный ресурс]: М., 2016. – URL: <http://mbuzkcrb.ru/zdorove-glavnaya-cennost-cheloveka.html> (дата обращения: 06.12.2015).

Т.Ю. Степина

П.А. Скворцова

Уральский государственный университет сообщения

Екатеринбург, Россия

**ВСЕРОССИЙСКИЙ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ
КОМПЛЕКС «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» И НЕДЕЛЬНЫЙ
ДВИГАТЕЛЬНЫЙ РЕЖИМ СТУДЕНТОВ ТРАНСПОРТНЫХ ВУЗОВ**

В настоящее время наблюдается снижение уровня состояния здоровья и физической подготовленности молодежи. Работа в транспортной сфере является объектом повышенной опасности, и требует высокого уровня здоровья и профессионально-прикладной подготовленности студенческой молодежи. Одной из главных задач физического воспитания студентов высших учебных заведений является повышение интереса к регулярной двигательной активности, предупреждению различного рода заболеваний, сопутствующих учебной деятельности, привитию потребности в соблюдении основ здорового образа жизни.

Большое значение имеет вопрос здоровья граждан и уровень их физической подготовленности, на что обратил внимание президент Российской Федерации В.В. Путин. Он подписал Указ о возрождении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО, далее – комплекс ГТО) [2]. 5 октября 2015 г. подписан Федеральный закон N 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» [4]. Комплекс ГТО направлен на поддержание и развитие здорового образа жизни всех слоев населения, в том числе молодежи.

Целью комплекса ГТО является повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гармоничном и всестороннем развитии личности, воспитании

патриотизма и обеспечение преемственности в осуществлении физического воспитания населения [1]. ВФСК ГТО направлен на решение задач массового спорта, и должен способствовать:

- увеличению числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- формированию у студенческой молодёжи устойчивого интереса к развитию собственных физических и морально-волевых качеств;
- формированию здоровому образу жизни и готовности к защите страны;
- осуществлению контроля за уровнем физической подготовки и степени владения практическими умениями физкультурно-оздоровительной и прикладной направленности.

Нормативно-тестирующая часть Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса предусматривает государственные требования к уровню физической подготовленности населения на основании выполнения нормативов и оценки уровня знаний и умений, включает важный раздел по рекомендации к недельному двигательному режиму[1]. В связи с этим, появился интерес к изучению двигательного режима студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС).

Цель исследования: изучить недельный двигательный режим студентов, для сохранения и укрепления здоровья и улучшения физической подготовленности.

Учебная программа дисциплины «Физическая культура» в УрГУПС предусматривает непосредственное привлечение каждого студента к физической культуре и спорту как наиболее действенным средствам укрепления здоровья.

Дисциплины (модули) по физической культуре и спорту реализуются в рамках:

– базовой части Блока 1 "Дисциплины (модуля)" программы бакалавриата в объеме не менее 72 академических часов (2 зачетные единицы) в очной форме обучения;

– элективных дисциплин (модулей) в объеме не менее 328 академических часов. Указанные академические часы являются обязательными для освоения, и в зачетные единицы не переводятся [3].

Студенты занимаются физической культурой и спортом в нашем университете четыре академических часа в неделю на первом и втором курсе, три часа – на третьем курсе.

Рекомендуемый недельный двигательный режим обучающегося – не менее девяти часов [5], предусматривающих минимальный объем различных видов двигательной деятельности, необходимых для самостоятельной подготовки к выполнению видов испытаний (тестов) и нормативов, развития физических качеств, сохранения и укрепления здоровья [3].

Формы самостоятельной работы по физической культуре и спорту включают в себя:

– изучение учебной, научной и методической литературы, материалов периодических изданий с привлечением электронных средств информации;

– подготовка к лекционным, практическим занятиям, контрольным мероприятиям текущей и промежуточной аттестации.

Самостоятельная работа практического модуля организуется в форме внеучебных занятий:

- выполнения физических упражнений и рекреационных мероприятий в режиме дня;

- занятий в спортивных клубах, секциях, группах по интересам;

- самостоятельных занятий физическими упражнениями, спортом, туризмом;

- массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий.

Таким образом, учебная программа кафедры «Физическое воспитание» предусматривает возможность увеличения объема двигательной активности студентов до необходимого уровня. При желании студенты могут заниматься дополнительно, компенсируя недостаток двигательной активности самостоятельными занятиями. Однако не всегда этот метод осуществим, т.к. имеет чисто субъективные причины, а именно мотивационную составляющую к данному виду деятельности.

В связи с этим, для изучения отношения студентов к объему двигательной активности были проведены социологические исследования. В исследованиях приняли участие студенты 1-3 курсов УрГУПС.

Полученные результаты показали, что 23 % студентов занимаются четыре часа в неделю на занятиях по физической культуре и спорту, 42 % – занимаются 5-6 ч в неделю, 20 % – занимаются 7-8 ч в неделю, 12 % – занимаются 9 ч и более в неделю и 3 % – не занимаются двигательной активностью (рис. 1).

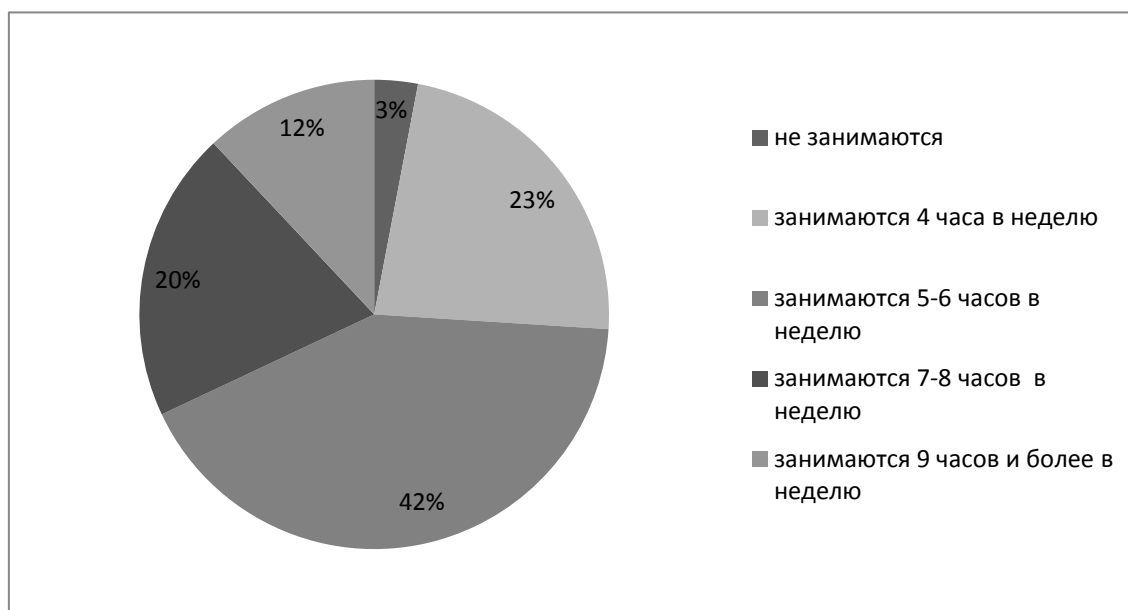


Рис. 1. Недельная двигательная активность студентов

Кроме того, была изучена длительность занятия физическими упражнениями. Большинство студентов 87 % уделяют занятию 1 час и более, остальные 13 % занимаются только 15-30 мин.

Студенты ведут активный образ жизни, и дополнительно занимаются физической культурой и спортом, но только 12 % выполняют норму недельного двигательного режима.

В ходе исследования был проведен опрос на тему: «Почему студенты не занимаются активно спортом и дополнительными физическими упражнениями». Некоторым обучающимся просто не хватает времени для занятий, кого-то устраивает его физическое и функциональное состояние, а кому-то просто лень, лишь несколько человек не занимаются по другим причинам, таким как болезнь или травма.

Но какая польза спорта? Существует большое количество разных направлений в спорте, и их объединяет ряд преимуществ:

- улучшение тонуса мышечного корсета, увеличение выносливости и силы;
- укрепление иммунитета и нормализация работы опорно-двигательного аппарата;
- избавление от лишнего веса;
- физические нагрузки помогают избавиться от бессонницы, стресса и даже депрессии;
- спорт закаляет характер, тренирует силу духа;
- регулярные физические нагрузки улучшают работу сердца.

Спорт – это не просто слово. Спорт – это состояние души.

Каждого человека спорт окружает с самого детства, но не все этому рады. Многие дети не любят заниматься спортом, в силу некоторых причин: кто-то ленится, и предпочитает посидеть за компьютером вместо активных игр на улице с другими детьми, кто-то стесняется, а кто-то просто не любит двигаться. Но занятия спортом важная часть жизни абсолютно каждого человека, спорт просто необходим для полноценной жизни, поэтому каждое образовательное учреждение проводит различные мероприятия для популяризации спорта среди

молодого населения. В итоге многие начинают любить спорт, и занимаются не только на занятии в образовательном учреждении, но и самостоятельно.

Студенты считают, что спорт – это прекрасное хобби, каждый человек может найти такой вид спорта, который ему по душе и развивающий определенные качества. Так в игровых видах спорта можно научиться действовать в коллективе, в циклических видах стать более упорным и получить навык умение не сдаваться в трудных ситуациях и даже люди с ограниченными возможностями могут развить логику, занимаясь шахматами! Физические нагрузки – это замечательный способ сохранить физическое и психологическое здоровье.

Не важно, какой вид спорта выберет человек, где он занимается, в секции или самостоятельно, главное – это стремление к здоровому образу жизни. И даже если не всегда хватает времени для занятий, можно хотя бы во время выходных совмещать активный отдых с семьей или друзьями. Это могут быть походы в бассейн или на каток, прогулки на велосипедах и т.д.

Исходя из данных опроса, в нашем университете популярны игровые виды спорта, такие как волейбол, футбол, баскетбол, а также студенты любят кататься на коньках и лыжах. Благодаря развитой спортивной инфраструктуре университета и высококвалифицированному кадровому составу преподавателей увеличивается процент занимающихся спортом от курса к курсу, так например, только 59 % первокурсников занимаются спортом помимо учебных занятий, а к третьему курсу этот процент увеличивается до 79 %.

В настоящее время у студентов есть возможность заниматься в различных спортивных секциях по двадцати видам спорта: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, футбол и мини-футбол, плавание, лыжные гонки, легкая атлетика, гребля, пауэрлифтинг, аэробика, шахматы, армреслинг, карате, различные виды борьбы. Преподаватели заботятся не только о знаниях, которые получают студенты во время обучения, но и об их здоровье и физическом развитии.

Вывод: исследования показали, что необходимо обратить внимание на привлечение студенческой молодежи к активным занятиям физкультурой и спортом, а также найти пути мотивации, которые бы позволили привлечь студентов к физической активности. Большое значение имеют дополнительные занятия, которые позволят повысить эффективность педагогического процесса. На наш взгляд, привлечение студентов к обязательному участию во всероссийском комплексе ГТО увеличит число молодежи в спортивных залах, на беговых дорожках в свободное от учебы время, что улучшит здоровье, физическую подготовленность студентов.

Литература:

1. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне (ГТО)» URL: <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/> (дата обращения 25.03.2016). Программа

2. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 года № 172 «Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/> (дата обращения 25.03.2016).

3. Федеральный государственный стандарт Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования Уровень высшего образования Бакалавриат Направление подготовки 38.03.01. Экономика (утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 12 ноября 2015 г. N 132) URL: <http://fgosvo.ru/news/9/1495> (дата обращения 25.03.2016).

4. Федеральный закон от 05 октября 2015 года № 274-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и отдельные законодательные акты Российской Федерации» URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_law_186927/ (дата обращения 25.03.2016).

5. <http://www.gto-normy.ru/normativy-gto-dlya-zhenshhin/> (дата обращения 25.03.2016).

Тан Итянь

Китай

И.И. Гетманский

доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР 2008 НА ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ НАСЕЛЕНИЯ КИТАЯ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Актуальность. Общеизвестно, что Олимпийские Игры всегда являются огромным стимулом для развития спорта в стране-организаторе, т.к. не только способствуют популяризации физической культуры и спорта среди населения, но и подкрепляются замечательной материально-технической базой, остающейся от проводимого крупного мероприятия в стране на продолжительное время. Города, которые принимают Игры, за несколько лет олимпийского цикла развивают свою инфраструктуру, строят новые спортивные сооружения и т.д. Подобное стечение обстоятельств позволяет привлечь к занятиям физической культурой и спортом максимальное количество населения. Поэтому Олимпийским играм, проведенным в Пекине в 2008 г., было уделено максимальное внимание со стороны и правительства, и разных общественных организаций, и бизнеса.

Цель – выявить влияние Олимпийских Игр в Пекине на повышение мотивации населения Китая к занятиям спортом.

Задачи:

1. Изучить мотивы влияния Олимпийских Игр в Пекине на привлечение населения Китая к занятиям физической культурой и спортом.
2. Рассмотреть наиболее популярные виды спорта для населения страны.

3. Исследовать материально-техническую базу для занятий спортом в КНР.

Результаты и их обсуждение. По мнению ученых, наиболее существенными мотивами для привлечения населения к регулярным занятиям физической культурой и спортом являются:

- интерес субъекта к физкультурно-спортивной деятельности;
- популяризация видов спорта в стране;
- состояние материально-технической базы для занятий физической культурой и спортом.

Для определения влияния Олимпийских игр на повышение мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом необходимо провести социологические исследования населения.

Анализ имеющихся источников по изучаемой проблеме показал, что максимальное увеличение интереса к занятиям физической культурой и спортом Олимпиада вызвала в возрастных группах до 30 лет (рис. 1) [1].

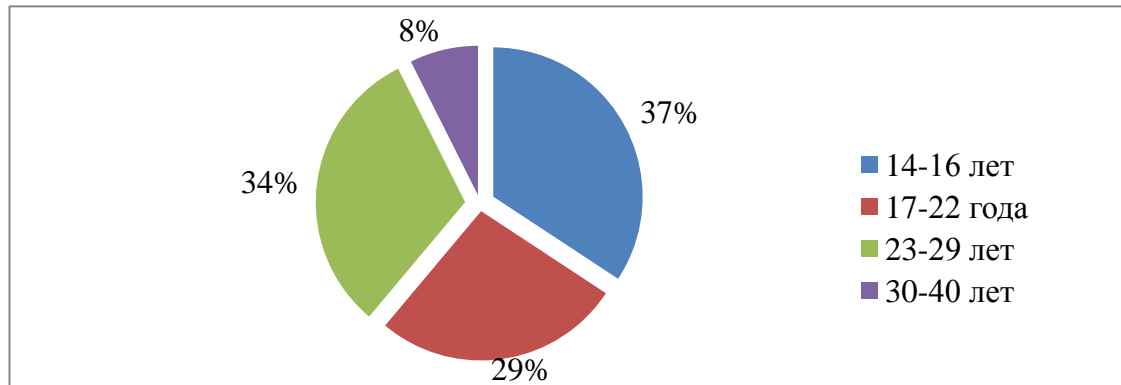


Рис. 1 Влияние Олимпийских игр на повышение мотивации к занятиям спортом (в %)

К ним относятся учащиеся средних школ и студенты средних и высших учебных заведений, работающая молодежь. Существенным показателем влияния Игр в Пекине, по мнению исследователей, являются причины, побудившие респондентов к занятиям спортом (рис. 2) [3]. Для этого были опрошены молодые люди, непосредственно приступившие или уже занимающиеся спортом.



Рис. 2 Причины, оказавшие влияние на начало занятий спортом (в %)

Анализ имеющихся данных показал, максимальное количество опрошенных начали заниматься вследствие осознанного выбора. Это свидетельствует о том, что люди осмысленно подходят как к выбору вида спорта, так и соответственно индивидуальных особенностей избранной спортивной деятельности. Тем не менее, проведенные Олимпийские игры привлекли к занятиям спортом 17 % молодежи, а это как раз тот резерв, необходимый для пополнения национальных сборных команд.

Если говорить о популярности видов спорта, то в первую очередь следует отметить легкую и тяжелую атлетику, фигурное катание и конькобежный спорт, плавание, спортивную и художественную гимнастику, ну и конечно, настольный теннис. В данном виде спорта спортсмены страны занимают высокие места на всех спортивных состязаниях. Подобная популярность настольного тенниса в КНР объясняется тем, что, по сути, этот вид спорта мало затрачен и поэтому доступен многим, в него начинают играть с раннего детства.

Из игровых видов спорта – это волейбол, баскетбол, футбол и хоккей. Большой популярностью у китайских болельщиков на сегодняшний день пользуется баскетбол. Общеизвестно, что женская команда КНР по волейболу является одной из сильнейших команд мира. Хоккейная сборная КНР на сегодняшний день готовится к дебюту на Олимпийских играх 2022 году, где примет участие как представитель принимающей стороны.

Сегодня Китай представляет огромную стройплощадку по возведению и реконструкции спортивных сооружений. Большое влияние на это оказали игры XXIX Олимпиады 2008 года. В рамках подготовки к Олимпиаде 2008 были введены в эксплуатацию следующие олимпийские объекты: Пекинский национальный стадион «Птичье гнездо», национальный водный центр «Водный куб», национальный дворец спорта и т.д. Двенадцать спортивных объектов построены заново, одиннадцать реконструированы, введены в эксплуатацию 59 тренировочных баз и площадок.

Выводы. Проведенные исследования влияния Олимпийских игр 2008 в Пекине на привлечение населения Китая к занятиям спортом позволяют констатировать, что:

1. Игры XXIX Олимпиады 2008 года повысили интерес населения к занятиям спортом во всех возрастных группах, но максимально – в возрастных группах до 30 лет.

2. Количество занимающихся в разных провинциях Китая после Олимпийских игр в Пекине увеличилось почти на 50 %.

3. Проведение Игр 2008 года повысило популярность как традиционных видов спорта для КНР, так и новых – хоккей, футбол и т.д.

4. Подготовка к проведению Олимпиады 2008 обеспечила современной спортивной инфраструктурой, что также дало возможность большему числу населения заниматься спортом.

Литература:

1. Особенности подготовки спортивного резерва в ведущих спортивных державах / Глава 11 – Китай. 2009. С 65-72. [Электронный ресурс] <http://bmsi.ru/doc/f9ed9011-ab89-47d9-8b24-24573f38ef2e> (дата обращения 14.03 16).

2. Реформа и конспект развития китайского образования / Всекитайский комитет по физической культуре и спорту. Пекин, 1990. 26 с.

3. Цзыпу Ван. Содержание и формы организации физического воспитания в вузах Китайской Народной Республики [Текст]: дис... канд. пед. наук: 13.00.04: [РГАФК] / Ван Цзыпу. – Москва, 1999. 183 с.

4. 3. Чэнь Хао. Современные проблемы спорта высших достижений в вузах Китая // Теория и практика физической культуры. М., 2007. С. 48.

А.А. Тарас

(науч. руководитель **В.Н. Николаенко** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ВОДНАЯ ЭКСКУРСИЯ ПО ЕВРАЗИЙСКОМУ КОРИДОРУ ИСЕТИ

Река Исеть является притоком Тобола. Река берет начало из Исетского озера, которое располагается в 25 километрах от Екатеринбурга. Она протекает по территории сразу нескольких сибирских и уральских областей: Тюменской, Свердловской и Курганской, - и впадает в реку Тобол вблизи поселка Памятное Тюменской области. Ее длина 606 км, а площадь бассейна – 58,9 тыс. км². Главными притоками Исети являются Миасс, Синара, Теча, а в общей сложности у нее свыше 35 притоков. На пути реки Исеть располагаются такие населенные пункты как Палкино, Арамиль, Екатеринбург, Каменск-Уральский. Общепризнанного объяснения Исеть пока нет, но есть претендующая на это признание версия от мансийского слова ахт – «протока». В постсоветский этап (конец XX – начало XXI в.) региональной геоистории, когда Свердловску вернули историческое имя Екатеринбург и, началось возрождение региональной идентичности. Это возрождение проявилось и в новом позиционировании регионального сообщества: не как границы Европы, а как центра Евразии, в котором своё уникальное место занимает Екатеринбург с пересекающей его рекой Исеть. Цель нашего проекта водной экскурсии – объединить ее спортивно-оздоровительную и познавательную составляющие в пилотной модели

студенческого сплава по линейно-возвратному маршруту по городскому пруду до Плотинки, с питанием «сухой паек» или в комбинированном варианте.

Программа экскурсии сплава по реке Исеть:

8:00 Сбор на лодочной станции, перемещение к УрГУПС. Завтрак на свежем воздухе (пикник в парке УрГУПС).

9.00 Продолжение сплава по реке Исеть от парка УрГУПС .

9:30 Остановка у музея Ельцина.

С 9:45 до 12:00 посещение музея Ельцина.

13:30 Переплыв на другую сторону реки. Обед.

14:00 начало экскурсий по близлежащим достопримечательностям: Храм на Крови, музей истории Екатеринбурга. Затем садимся в плавсредства и доплываем до дома Севастьянова. Там фотографируемся. На этом экскурсия заканчивается около 16:00. Возвращение в УрГУПС.

Период действия экскурсии: май-октябрь.

Необходимое снаряжение: (необходимые лекарства, одежда по погоде, сменная одежда и обувь (спортивный костюм), фотоаппараты.

Остановимся более подробно на достопримечательностях, которые входят в нашу экскурсию.

1. Ельцин Центр

Музей занимает два этажа, вход в музей с первого этажа. Во многих частях музея установлены мультимедийные экраны, на которых транслируются видеоролики, для того чтобы их послушать нужно одеть наушники. В центре коридора находятся витрины, экспонаты на которых, относятся непосредственно к Ельцину и его семье. Тут и образцы его тетрадей, писем, фотографии.

На втором этаже размещена не менее интересная экспозиция «Семь дней которые изменили Россию» В центре этажа стоит полукруглая скамейка, на которой сидит статуя одинокого бронзового Ельцина почти в натуральную величину.

2. Отель Хаятт Ридженси

«Хаятт Ридженси Екатеринбург» является одним из лучших мест в городе для проведения любых мероприятий на самом высоком уровне – конференций, встреч, банкетов и свадебных торжеств. Предлагаются не только оснащенный по последнему слову техники конференц-центр площадью 2 500 кв.м, но и безупречное банкетное обслуживание от квалифицированного англоговорящего персонала.

Данный отель также известен своими ресторанами и барами. Кухня «Хаятт Ридженси Екатеринбург» удивит самого взыскательного гурмана. В азиатском ресторане Noble House. Можно попробовать аутентичную кухню Юго-Восточной Азии. Ресторан средиземноморской кухни Cucina – это идеальное место в Екатеринбурге для изысканной трапезы.

3. Храм на Крови

Храм-на-Крови́ (полное название: Храм-Памятник на Крови́ во имя Всех святых, в земле Российской просиявших) – один из крупнейших православных храмов России. Храм был построен в 2000-2003 гг. на месте, где в ночь с 16 июля на 17 июля 1918 года был расстрелян последний российский император Николай II и его семья. Освящение храма состоялось 16 июля 2003 года. В настоящее время храм является местом паломничества для верующих не только со всех уголков России, но и живущих за её пределами. Кроме того, храм привлекает к себе внимание многих прибывающих в Екатеринбург туристов, в том числе известных политиков, представителей искусства и т.д.

4. Музей истории Екатеринбурга

Главное здание музея когда-то было гостиницей, дворянской усадьбой, доходным домом и коммунальными квартирами. Музей истории Екатеринбурга – один из старейших музеев города, ведущий свою историю с 1940 года. После глобальной реструктуризации бывший Мемориальный музей Свердлова обрел новое имя – музея истории города. В музее используются современные технологии, которые позволяют посетителям музея совершать мгновенную «телепортацию» и путешествовать из XVIII в век XXI; перевоплотиться в

древнего художника и воспроизвести древнее наскальное изображение; познакомиться с феноменом «почетного гражданства» и выдающимися горожанами Екатеринбурга-Свердловска.

5. Дом Севастьянова

Дом Севастьянова построен в первой четверти XIX века на берегу реки Исеть. Одна из Екатеринбургских достопримечательностей, архитектура которой особо выделяется среди особняков города размером, монументальностью, стилем, парадностью и изяществом.

Литература:

1. Yeltsin Centre 2015. – URL:<http://www.yeltsin.ru/> (дата обращения: 10.03.2016).
2. Hyatt 2009 // Ekaterinburg.regency. – URL: <http://www.ekaterinburg.regency.hyatt.com.ru/> (дата обращения: 10.03.2016).
- 3.Wikipedia //Храм-на-Крови. – URL: <http://www.wikipedia.org/> (дата обращения: 10.03.2016).
4. Museum.ru. – URL: <http://www.museum.ru/M970/> (дата обращения: 10.03.2016).

О.И. Тимофеев

Уральский государственный институт путей сообщения

Екатеринбург, Россия

Н.А. Линькова, к.п.н., доцент

Registered Nurse, Tempsmart Agency

Brisbane, Australia

ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ СТУДЕНТОВ И СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДЫ ИХ ПРОФИЛАКТИКИ

Актуальность. В настоящее время люди имеют возможность получать больше информации за короткий промежуток времени, благодаря

компьютеризации и повышению информатизации. Возникает проблема, правильного использования полученного материала на практике, порой происходит срыв адаптационных возможностей организма, в связи с недостаточной функциональной подготовленностью к данному виду деятельности и предрасположенностью к развитию различного рода заболеваний [1, 2, 3]. Студенческая молодежь относится к группе риска людей подобного рода заболеваний, т.к. учебный труд можно отнести к профессиональной деятельности, связанной высокой информатизацией и интенсификацией, что естественным образом, не может не сказаться на состоянии здоровья учащейся молодежи. Одними из распространенных заболеваний отмечены заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой и нервной системы, желудочно-кишечного тракта.

Настораживающим фактом является то, что интенсивно увеличивается число заболеваний, связанных с нарушениями вегетативной нервной системы. При этом известно, что вегетативная дисфункция может нарушить деятельность всех органов и систем организма и вызвать различные заболевания [1, 2, 3].

Результаты и их обсуждение. Результаты медицинского осмотра указывают, что около половины (46 %) студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания органов зрения (52 %), опорно-двигательного аппарата (32 %), заболевания желудочно-кишечного тракта (28 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (7 %), фиксируются нарушения в деятельности вегетативной нервной системы (14 %). Кроме того, определено, что 38 % студентов регулярно обращаются к доктору 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания и общую слабость. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья

студентов, что может зависеть от их профессиональной деятельности, образа их жизни.

Другим настораживающим диагнозом в истории болезни студентов УрГУПС является вегето-сосудистая дистония (ВСД), что составляет около 20 % от числа всех больных студентов. В особую нозологическую группу сегодня выделен «синдром менеджера» – комплекс разнообразных симптомов, причинами которых являются гиподинамия, стресс и хроническое переутомление [3].

Таким образом, по результатам медицинского осмотра студентов УрГУПС определено, что к их профессиональным заболеваниям, можно отнести: заболевания органов зрения, опорно-двигательного аппарата, желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и вегетативной нервной систем. Кроме того, у студентов достаточно низкая сопротивляемость к различному роду инфекциям. Таким образом, в связи с существующим набором заболеваний у студентов, возникла необходимость комплексного подхода к данной проблеме, разработке новых методов по профилактике профессиональных заболеваний у учащейся молодежи.

В данном случае интерес представляет поэтапная программа оздоровительных физических упражнений, разработанная кандидатом педагогических наук, доцентом кафедры физического воспитания УрГУПС Н.А. Линьковой. Автором предлагается при медицинском осмотре делить студентов на группы с учетом их сосудистой гемодинамики, с целью повышения эффективности педагогического воздействия на практических занятиях по физической культуре [4, 5].

Программа включает три этапа. Первые два этапа способствуют укреплению и совершенствованию функциональных возможностей организма.

Физические упражнения первого этапа направлены на укрепление опорно-двигательного аппарата студентов. Особое внимание обращается на шейно-грудной отдел позвоночника. Данная профилактика способствует

нормальному функционированию позвоночных артерий, костно-связочного аппарата, что в свою очередь снижает риск остеохондроза.

Физические упражнения второго этапа направлены на укрепление сердечно-сосудистой системы. В данном случае широко используется оздоровительный бег или ходьба. Особое внимание обращается на частоту сердечных сокращений, которая должна быть не выше 140 уд/мин. Такие физические упражнения способствуют снятию мышечного спазма, тем самым нормализуют общее кровообращение.

Физические упражнения третьего этапа направлены на общефизическое укрепление мышц тела с последующей целенаправленной тренировкой, с целью повышения физических качеств и работоспособности организма.

На данном этапе необходим дифференцированный подход в выборе физических упражнений в зависимости от сосудистой гемодинамики, студенты делятся на группы (гипертоники, гипотоники и норматоники) [5].

Выводы. Современный учебный труд является высокой как физической, так и умственной нагрузкой для студентов. Проведенные исследования показали, что при профилактике нарушений функционального состояния организма во время учебной деятельности необходимо применять современные программы, которые имеют комплексный подход к проблеме сохранения и укрепления здоровья учащейся молодежи. Профилактика заболеваний, сопутствующих учебному труду должна соответствовать современным требованиям учебного процесса.

Литература

1. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии) / О.В. Воробьева // Русский медицинский журнал. – 2006. – № 23. – С.1696-1699.

2. Зязин С.В. Клинико-функциональные особенности нейрциркуляторной дистонии у лиц молодого возраста и некоторые методы ее коррекции : дис. ... канд. мед. наук / С.В. Зязин. – Саратов, 2005. – 147 с.

3. Котова О.В. «Синдром менеджера»: от диагноза к лечению. Новая аптека, 2010. – № 9. – С.20-21.

4. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения / Н.А. Линькова // Вестник УРГУПС. Научный журнал – 2015. – № 3 (27). – Екатеринбург. – С. 81-86.

5. Линькова Н.А. Методика оздоровительных физических упражнений для студентов с заболеваниями сосудов головного мозга : дис. ... канд. пед. наук / Н.А. Линькова – Тюмень, 2000. – 160 с.

И.А. Трофимов

(науч. руководитель **Д.А. Завьялов**, д.п.н., профессор)

Красноярский государственный педагогический университет им В.П. Астафьева

Красноярск, Россия

**ВЫЯВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ
РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ
ДЗЮДОИСТОВ**

Дзюдо в наше время – популярный и развивающийся вид спорта во всём мире. Если ещё несколько десятилетий назад родоначальники этого вида борьбы – японские дзюдоисты – доминировали на мировой арене и выигрывали самые престижные соревнования, и только некоторые представители других стран добивались успеха в них, то в наше время обстоятельства сильно изменились. На сегодняшний день представители других национальных сборных команд заметно повысили качество борьбы, вследствие чего у них выросли спортивные результаты. В связи с этими изменениями резко обострилась конкуренция среди спортсменов высокого класса, и сейчас, чтобы показывать высокие и стабильные спортивные результаты необходимо совершенствовать методику подготовки. В настоящий момент высокий уровень скоростно-силовой подготовленности очень актуален, так как в современном

дзюдо очень важна борьба за захват, и в связи с новыми правилами соревнований, в частности, запрещением захватов за ноги, дзюдоисты вынуждены пользоваться в основном классическими бросками, а это требует мощных рывково-скоростных движений.

С целью выявления наиболее эффективных средств и методов развития скоростно-силовых способностей нами было проведено педагогическое наблюдение. Мы проанализировали 100 тренировочных занятий, проходящих на базе ДЮСШ № 4 и СДЮСШОР по дзюдо города Красноярска. В наблюдении приняли участие спортсмены (в возрасте от 11 до 17 лет) и тренеры этих спортивных школ. Был составлен протокол, в который подробно заносились упражнения, их дозировка и место в тренировочном занятии. После обработки протоколов педагогического наблюдения были получены следующие данные.

Мы выявили, что большинство упражнений, применяемых на тренировках, по характеру – скоростно-силовые – 65 %, почти вдвое меньше – собственно-силовые – 34 %.

Взрывная сила как один из результатов скоростно-силовой подготовки очень важна, так как без неё дзюдоист не сможет сделать рывок соперника и провести качественный бросок, а, значит, не сможет показать высокий результат. Из ряда упражнений, взятых нами, чаще всего в практике для развития взрывной силы используются подтягивания «рывком» (45 %) и многократные выпрыгивания в длину (42 %), уход с удержания с максимальным усилием (18 %) и удержание партнёра в партере (18 %); упражнения с отягощениями (16 %); сгибание-разгибание рук в упоре лёжа с хлопком (15 %); удержание штанги в положении лёжа на скамье (12 %); упор лёжа на согнутых руках (4 %).

В тренировочном процессе важно грамотно и рационально применять средства, развивающие скоростно-силовые качества. В нашем наблюдении тренеры чаще всего используют для их развития скоростные учикоми (54 %) и

учебно-тренировочные схватки (46 %), реже используют скоростные учикоми с броском в конце (29 %), немного реже применяются упражнения с резиновым амортизатором (25 %) и тренировочным манекеном (22 %).

Для развития высокой скорости движений и скорости реакции тренеры чаще всего используют скоростные учикоми с тяжёлым или сопротивляющимся соперником (39 %), скоростные учикоми с лёгким или не сопротивляющимся партнёром (24 %), а также выполнение бросков по команде (22 %) и выполнение серий учикоми по команде (15 %).

Скоростно-силовая подготовка не может существовать без такого физического качества, как сила, потому что она является основой для её развития. Чаще всего на тренировке по дзюдо для развития силы используются лазание по канату (62 %), а также отжимания «волной» (25 %) и подтягивание на перекладине (24 %), реже – всего тренеры применяют сгибание-разгибание рук в упоре лёжа (14 %).

Таким образом, по результатам проведённого нами педагогического наблюдения можно сделать следующие выводы:

1. Большинство упражнений, применяемых на тренировках по характеру скоростно-силовые.
2. Чаще всего в практике для развития взрывной силы используются подтягивания «рывком» и многократные выпрыгивания в длину.
3. Чаще всего для развития скоростно-силовой подготовленности используют скоростные учикоми и учебно-тренировочные схватки.
4. Чаще всего для развития быстроты тренеры используют скоростные учикоми с тяжёлым или сопротивляющимся соперником.
5. Самым популярным упражнением для развития силы является лазание по канату.

РЕГИОНАЛЬНЫЕ РАЗЛИЧИЯ В РАЗВИТИИ ТУРИЗМА КИТАЯ (НА ПРИМЕРЕ СУЧЖОУ)

Использование туристского потенциала внутри Китая неоднородно. На девять южных и восточных провинций староосвоенных районов в Китае в 90-е г.г. XX века приходилось 60 % всех валютных поступлений от международного туризма и 70 % иностранных прибытий в страну. В Китае созданы две сравнительно развитые туристские зоны. По территории первой проложены традиционные туристские маршруты с посещением Пекина, Сианя, Шанхая, Сучжоу, Ханчжоу и других историко-культурных центров. Вторая зона включает открытые приморские районы. Она имеет Форму полумесяца. Главные туристские маршруты здесь проходят по Ляодунскому и Шаньдунскому полуостровам, к дельтам рек Янцзы и Чжуцзян (Жемчужной). Туристы из России наиболее часто посещают Харбин, Суйфэньхэ, Пекин, Шанхай, Гуаньджоу, Далянь, Гонконг, Нанкин, Ханчжоу, Сучжоу. Так, Сучжоу в 1985 году вошел в список открытых прибрежных городов Китая. Он расположен около устья Янцзы, в 100 км. от Шанхая. Он славится роскошными садами и прекрасными пейзажами. На площади в 5838 кв.км. проживает 6,35 млн. человек. История этой "Венеции Востока" насчитывает более 2500 лет. Это центр производства высококлассного шёлка. А при династии Цин здесь изготовляли шёлк и вышивку для императорского двора. Старый Сучжоу – это всё ещё город каналов, выгнутых мостиков и низких белых домиков. В Сучжоу находится около 100 садов и парков. Одним из древнейших ремесел является вышивание. Техники вышивки бывают разные в различных районах страны. Сучжоу – один из 4-х важнейших центров производства вышивки в Китае (три другие – в Хунани, Гуандуне и Сычуани). Сучжоуская вышивка отличается плоскостью поверхности, аккуратными краями, изысканностью. В районах Сучжоу, Учжуне и Сянчэне, проживает более 100000

вышивальщиц. На вышивке обычно изображают золотых рыбок и котят. Существует 48 техник вышивки, используется около 5000 различных оттенков. Большой популярностью пользуется двухсторонняя вышивка. Сучжоу можно сравнить с музеем под открытым небом, здесь находятся древние погоды и мосты. На карте Пинцзян видно, что при династии Сун в городе уже было 314 мостов, из которых до наших дней сохранился 161. Сучжоу – это родина различных школ поэзии, живописи и музыки (опера, куньюй и сучжоуское песнопение), сыгравших огромную роль в истории культуры Китая. Сейчас Сучжоу активно развивается: взгляните на новый район с небоскребами и современными жилыми комплексами. С городом связано множество красивых и знаменитых легенд. Классические сады, традиционные дома и изящные мосты, прекрасные озёра в окружении зелёных холмов стали визитной карточкой Сучжоу.

Сучжоу расположен в субтропической зоне, среднегодовая температура – 15.8 С, ежегодно в среднем выпадает 1.076 мм. осадков. Мягкий климат, достаточное количество солнечного света и воды – основные причины развитого сельского хозяйства в этом районе. Сучжоу считается родиной шёлка. В Китае говорят: «Богатые урожаи в Сучжоу и Хучжоу накормят всю Поднебесную». В истории известен как житница Китая, а после провозглашения реформ и политики открытости в Сучжоу стремительно развивается промышленность. Это один из древнейших китайских городов и, по мнению китайцев, один из самых красивых. И хотя количество небоскрёбов превышает число старинных пагод в городе, старый район сохранил свой традиционный облик. Как и 2500 лет тому назад город пересечён множеством каналов. С высоты птичьего полета напоминает шахматную доску, как Пекин и Сиань.

Сучжоу славится изысканной кухней, которая берет свое начало с «лодочных блюд» династии Тан. В то время многие знатные люди устраивали пиры на лодках, так что они могли получить удовольствие не только от вкусной пищи, но и прекрасных пейзажей. Так как кухни на лодках были маленькие, то повар стремился компенсировать небольшие порции вкусом. И в наше время

сучжоуская кухня сохранила свои особенности: сладость, легкость, высококачественные ингредиенты. Особенно популярны блюда из овощей и рыбы. Самые знаменитые рестораны с традиционной сучжоуской кухней – Сунхэлоу и Дэюэолу.

Так, транспортная инфраструктура Сучжоу соединён исполинским мостом Сутун с городом Наньтуном на северном берегу Янцзы. Находясь на главной железнодорожной линии между Шанхаем и Нанкином, Сучжоу обслуживается многочисленными пассажирскими поездами, включая многие экспрессы, курсирующие между Шанхаем и Нанкином (или другими пунктами далее на запад или север). Имеется речной порт. 28 апреля 2012 года открыта первая линия метрополитена, в котором к 2020 году планируется иметь 4 линии.

Однако наиболее привлекательным для туристов объектом посещения стал садовопарковый ансамбль, объединяющий несколько парков с тремя "жемчужинами": "Цанлантин" ("Парк голубой волны" – очень изящный и уединенный, " Шицзылинь" ("Парк львиного леса") – гроты и горки с каменными изображениями львов, " Чжоучжэнюань" ("Парк неуклюжести в политике") – пруды и вековые деревья.

А.А. Уварова

(науч. руководитель **Т.Б. Марущак** к.э.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ДАЙВИНГА В УРАЛЬСКОМ ФЕДЕРАЛЬНОМ ОКРУГЕ

Во все времена люди пытались познать и освоить подводный мир, который манил их своей неизведанностью и тайной. Впервые упоминания о дайвинге появились еще в Древней Греции, когда люди нуждаясь в пище стали добывать ее со дна водоемов. Позже в X-XI веках во всем мире люди стали задумываться о необходимости совершенствования своего мастерства под

водой. Изначально погружения были необходимы, для того чтобы прокормиться, позже – чтобы ремонтировать свои корабли и топить корабли противников. Однако до изобретения акваланга, такие погружения были довольно опасны и ограничены во времени.

Дайвинг относится к одному из видов спортивного туризма, который обеспечивает не только физическое, но и культурно-нравственное развитие личности и является относительно новым направлением в туриндустрии.

Этот вид туризма активно развивается во всех уголках земного шара – в России, Европе, Азии, Австралии, Америке. Организацией погружений повсеместно занимаются специализированные федерации и ассоциации подводного плавания, а также их представительства.

К особенностям организации дайвинг-туров следует отнести следующее.

Во-первых, это многоуровневый процесс обучения подводному плаванию, предполагающий развитие у туриста необходимых знаний и навыков, необходимых для обеспечения его безопасности под водой.

Во-вторых, это прокат или приобретение снаряжения. Для того чтобы погружение прошло успешно мало владеть теоретическими знаниями, необходимо правильно подобрать гидрокостюм, чтобы избежать дискомфорта во время погружения [1].

В-третьих, это составление дайвинг-маршрута, подготовка необходимого снаряжения с учетом особенностей места погружения (температурный режим, рельеф дна и т.п.) и составом группы (возраст участников погружения, уровень их подготовки).

Дайвинг – это дорогое удовольствие, поэтому турфирмы редко берутся за организацию и продвижение дайвинг-услуг, этим занимаются дайв-центры, которые являются гарантом безопасности туристов под водой.

Во всем мире насчитывается около 150 дайвинг-ассоциаций, примерно 20 из которых имеют представительства и на территории нашей страны, в УрФО

дайв-центры работают по обучающим программам 3-4 федераций подводного плавания.

В мире существует большое количество систем обучения дайвингу или так называемых сертифицирующих ассоциаций, но только четыре из них являются лидерами в сфере подготовки инструкторов: Всемирная Конфедерация Подводной Деятельности (CMAS – Confederation Mondiale des Activités Subaquatiques), основанная в 1959 году; Национальная Ассоциация Подводных Инструкторов (NAUI – National Association of Underwater Instructors) – 1959 г.; Профессиональная Ассоциация Инструкторов по Дайвингу (PADI – Professional Association Diving Instructors), – 1966 г.; Международная школа подводного плавания (SSI – Scuba Schools International), – 1970 г.

Международная федерация подводного плавания PADI была и остается одной из первых и наиболее успешных международных обучающих и сертифицирующих организаций, имеющих представительства в России. Уникальная особенность техники обучения PADI – соответствие всемирным высшим академическим требованиям профессиональных образовательных учреждений в сфере подводного плавания. Инструктора PADI котируются во всем мире значительно выше, чем инструктора любой другой федерации. Поэтому PADI является самой распространенной и признанной в дайв-центрах г. Екатеринбурга системой обучения технике подводного плавания [2].

С появлением дайвинг-клубов теперь и в Уральском федеральном округе опытные инструкторы на основе международных стандартов обучают всех желающих технике подводного плавания. Поэтому исчезли проблемы, связанные с обеспечением безопасности рекреационных погружений, а также с приобретением современного снаряжения (клиентам дайв-центров его предлагают на прокат).

Урал располагает массой возможностей для организации рекреационных погружений. Во многом это обусловлено особым температурным режимом,

рельефом и особенностями водоемов. Еще одним отличительным моментом погружений в УрФО является возможность стать «первооткрывателем» – это ни с чем несравнимое чувство, ведь не исследованных и не изученных шахт, карьеров и пещер в регионе действительно много. Чего только стоит уникальный природный объект – Ординская пещера в Пермской области, которая является самой протяженной подводной пещерой в России, второй по протяженности в Евразии и самой большой в мире гипсовой пещерой.

В Челябинской области, богатой озерами разной глубины, развита, в основном, подводная охота, но и для организации дайвинга имеется множество возможностей, как летом, так и зимой. Одно из самых излюбленных мест дайверов – озеро Тургояк.

Свердловская область славится своими карьерами. Это знаменитые среди дайверов карьеры Лазурный, Тальков камень, Шиловский – «Хургада» и многие другие. Также среди уральских дайверов популярна река Тобол.

Не стоит забывать и о том, что дайвинг – это очень широкое понятие, включающее множество разновидностей подводного плавания. Некоторые направления дайвинга могут отличаться технологией обеспечения погружения и необходимым оборудованием, временем суток и погодными условиями, целями, а также наличием или отсутствием партнера. В таблице 1 представлены самые распространенные виды погружений, организуемые на Урале и их характеристика [3].

Благодаря богатейшей истории Урала кладоискательство способно привлечь массу туристов, все кто интересуется мировой историей, захотят рискнуть и погрузиться под воду с целью поиска и подъема затонувших и затерянных предметов.

Виды погружений, организуемые на Урале

Виды погружений	Основные характеристики
Рекреационный дайвинг	Подводное плавание, организуемое для отдыха и получения удовольствия от созерцания подводных красот.
Спортивный дайвинг	Комплекс спортивных дисциплин, разработанных на основе базовых навыков рекреационного дайвинга. В настоящее время официально признаны 4 дисциплины: комбинированное плавание, полоса препятствий, подъем груза 6 кг, ночной дайвинг. В спортивном дайвинге используется особое оборудование и специальные газовые смеси на основе гелия или кислорода.
Экстремальный дайвинг	Экстремальный дайвинг имеет множество подвидов. Среди них: погружения в затонувшие корабли (кладоискательство), пещеры (спелеология), дневные или ночные погружения, погружения под лед и многое другое.

Спелеология как вид дайвинга тоже влечет туристов своей загадочностью и риском, УрФО располагает немалым количеством пещер, обладающих потенциалом для организации групповых погружений в них. Возможность организации подледного (зимнего) дайвинга, также, привлекает туристов со всего мира, даруя им возможность получить незабываемые впечатления от погружения в ледяную воду.

С целью изучения потенциального спроса на дайвинг-услуги в Уральском федеральном округе нами был проведен опрос молодежи г. Екатеринбурга. Результаты проведенного опроса позволили сделать следующие выводы.

На вопрос: «Хотели бы Вы освоить экстремальный туризм?» больше половины опрошенных дали положительный ответ – 65 %. 13 % опрошенных не хотят осваивать данный вид туризма. 11 % человек уже осваивают его и ровно столько же ответили «не знаю».

Из рисунка 1 видно, что большинство опрошенных (70 %) считают Урал привлекательным для развития дайвинга. 16 % респондентов не считают дайвинг перспективным для развития на Урале видом туризма. 14 % человек затруднились ответить на данный вопрос.

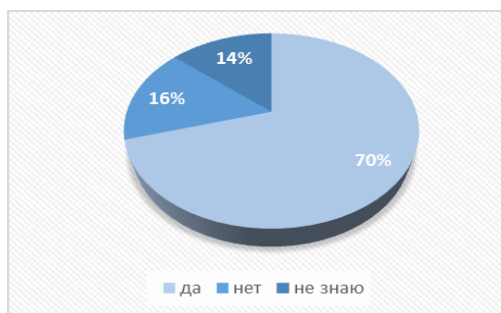


Рис. 1 Оценка привлекательности Урала для развития дайвинг-туризма

К сожалению, большинство респондентов не знают оборудованных для совершения групповых погружений под воду мест в Свердловской области – это 51 % опрошенных, но 49 % респондентов смогли назвать карьеры и озера, подходящие для занятий дайвингом.

Как видно из рисунка 2, большая часть респондентов ответили, что не готовы к частым погружениям – 36 %. 30 % опрошенных хотели бы погружаться как минимум 2 раза в месяц. 23 % опрошенных хотят погружаться каждые выходные. Никогда бы не решились на совершение погружения под воду 11 % опрошенных.

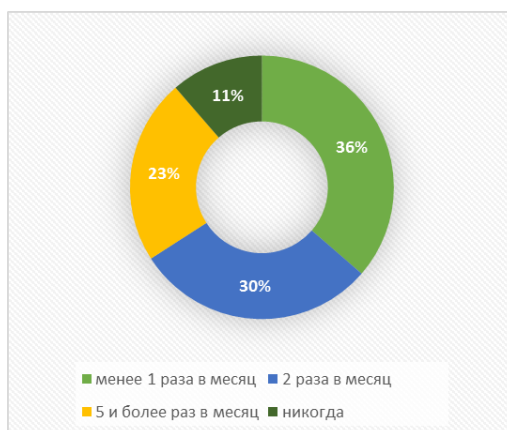


Рис. 2 Предпочтения респондентов по частоте совершения туристских поездок с целью занятия дайвингом

Таким образом, жители УрФО интересуются дайвингом как видом спортивного и рекреационного туризма. Респонденты склоняются к тому, что Урал обладает потенциальными ресурсами для развития дайвинг-туров.

На основе результатов маркетингового исследования нами разработан новый групповой тур выходного дня «Лазурный – Шиловский – Невьянск», сочетающий в себе организованные подводные погружения и экскурсионную поездку.

Предлагаемый дайв-тур продолжительностью два дня ориентирован на людей, прошедших теоретический курс обучения подводному плаванию, совершивших одно пробное погружение в бассейне, имеющих как минимум три погружения на открытой воде, и знающих основы безопасного погружения.

Основная цель тура – активный отдых.

Трансфер тура представлен личным транспортом участников поездки.

Для того чтобы иметь более полное представление об объектах, которые группе предстоит посетить в ходе поездки необходимо описать их привлекательность с точки зрения туристских объектов.

Первым объектом посещения на маршруте является карьер «Лазурный», он обоснованно считается одним из лучших водоемов в России. Карьер имеет отличительный цвет воды – светло-лазурный, чем разительно отличается от остальных водоемов Свердловской области. Подводная часть водоема изрядно наполнена «артефактами» (затопленными объектами): автотехника, компьютерный класс, макеты, статуи и т.п.

Следующий объект – карьер «Шиловский» – находится недалеко от «Лазурного». Возможно, из-за схожести цвета воды карьера и Красного моря уральские дайверы между собой называют карьер «Хургада».

Невьянская наклонная башня – последнее на маршруте выходного дня место, посещаемое дайв-группой. Невьянская наклонная башня – это уникальный памятник архитектуры первой четверти 18 века высотой 57,5 м. В отличие от падающей Пизанской башни Невьянская за счет своей уникальной конструкции никогда не упадет.

Стоимость тура выходного дня «Лазурный – Шиловский – Невьянск» с учетом аренды снаряжения на одного человека составит 3800 рублей (без питания).

Подобного комбинированного тура выходного дня с запланированными погружениями не предлагает ни один дайв-центр г. Екатеринбурга, а тем более ни одно турагенство. Поэтому разработанный тур «Лазурный – Шиловский – Невьянск» будет востребован среди любителей активного отдыха.

Литература:

1. International PADI: учебник к курсу «Rescue Diver» – 2010. 214с.
2. International PADI: учебник к курсу «Open Water Diver» – 2013. 260с.
3. Дайвинг // <http://diving.web-3.ru>.

А.Ю. Халина

(науч. руководитель **Л.В. Ахметшина** к.ф.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

На данный момент в Российской Федерации наступает новый этап развития российской системы образования, что меняет представление о личности студента в целом. Сегодня обществу нужно комплексное развитие студента, его умение в каждый момент времени с помощью собственной познавательной деятельности повышать свой уровень знаний, учиться на протяжении всей жизни. Ключом к непрерывному образованию является общий культурный уровень.

Самореализация человека в разнообразных сферах деятельности во многом зависит от его образа жизни. Эффективной профессиональной деятельностью будет только тогда, когда человек будет вести здоровый образ

жизни. Формирования культуры здорового образа жизни студентов затрагивает проблемы, имеющие социальное и экономическое значение.

Культура здорового образа жизни подразумевает ценностное отношение личности к своему здоровью, желание укрепить или сохранить его. Культура здорового образа жизни – это сложная образовательная деятельность, отражающая личностные и социальные потребности человека в здоровье. Содержание культуры здорового образа жизни студента составляют аксиологический, когнитивный, информационно-коммуникативный и поведенческий компоненты.

О проблеме формирования культуры здорового образа жизни многие писали свои научные работы, доказывая необходимость внедрения потребности человеку в сохранении или улучшении своего здоровья.

Здоровое состояние молодого поколения страны всегда является актуальной государственной проблемой, так как именно оно определяет генофонд нации, потенциал и будущее страны. На данный момент отношение российской молодежи к своему здоровью является крупной проблемой государства. Особо остро стоит вопрос о высоких показателях смертности и заболеваемости, отношении к своему здоровью, т.к. в российских условиях ситуация отличается неблагоприятной экологической обстановкой.

Чтобы улучшить средний показатель здоровья населения нужно формировать у людей желание развиваться физически, быть здоровыми, донести до сознания каждого человека, что здоровье – это главная ценность жизни.

На данный момент есть много причин, которые ухудшают здоровье современного человека.

1. Некачественное питание, что приводит к нарушению обмена веществ, появляется излишний вес или развивается дистрофия.
2. Неблагоприятные экологические условия жизни, труда и отдыха.

3. Наличие вредных привычек: алкоголизм, табакокурение, употребление наркотиков.

4. Нарушение режима человека, недосыпание, перегрузки.

5. Отсутствие потребности к физической тренировке, неактивный образ жизни.

6. Отрицательные эмоции в жизни человека (злость, зависть, ненависть).

7. Низкий уровень знаний о здоровом образе жизни.

8. Слабая пропаганда здоровья.

Причины ухудшения здоровья людей можно перечислять бесконечно. Что касается молодого поколения нашей страны, во-первых, примерно 70 % времени бодрствования студенты проводят в образовательном учреждении, их тело находится в статичном положении долгое время, во-вторых постоянный контакт с гаджетами, компьютерами, не соблюдение гигиенических требований работы с ними.

По моему мнению, никакие приказы или пожелания не могут заставить человека укреплять свое здоровье и вести здоровый образ жизни. Для того чтобы приобщить человека к культуре здорового образа жизни, следует сформировать у него собственное желание быть здоровым, помочь ему поменять свои взгляды на жизнь, поменять смысл жизни, отношение к себе и к своему здоровью. Знания здорового образа жизни могут пригодиться любому человеку в разных ситуациях. Они позволят:

1. Правильно воспитать будущее поколение страны.

2. Повысить среднюю продолжительность жизни, уменьшить смертность.

3. Организовывать спортивные мероприятия, несущие в себе оздоровительную, воспитательную, образовательную задачи.

4. Получить массу позитивных эмоций от общения и физической нагрузки.

Благодаря культуре здорового образа жизни человек не только становится физически подготовленным, но и социализируется в обществе,

самореализуется как личность. Люди, приобщенные к здоровому образу жизни, оказывают положительное влияние на свое ближайшее окружение, а также социально активны.

С развитием других качеств человека должно формироваться понятие культуры здорового образа жизни, определяющие его психическую и физическую дееспособность, индивидуальное развитие, уровень приобщения личности к здоровому образу жизни. Главная задача такого подхода образования состоит в том, чтобы у каждого студента были знания в сфере здорового образа жизни, накопленные с помощью практических и теоретических занятий или мероприятий.

Основой реализации студента, его освоение культуры здорового образа жизни в образовательном пространстве профессиональных учебных заведений, являются определенные педагогические условия:

- внедрить ценностное отношение к здоровью и здоровому образу жизни, как основной компонент образовательного процесса учебного заведения;
- включить в основу образовательного процесса овладение студентами основными знаниями о здоровом образе жизни, необходимыми в социальной сфере, и дальнейшее применение этих знаний в профессиональной деятельности;
- комплексное формирование знаний о здоровом образе жизни у студентов;
- индивидуальные методы и формы усвоения студентами культуры здорового образа жизни.

Не так давно начала набирать обороты новая социокультурная парадигма здоровья. Основные ее принципы: самоконтроль за своим образом жизни и здоровьем, развитие физической подготовки, ответственная оздоровительная деятельность, психофизическое развитие человека, формирование здоровой личности от зачатия до старости. Таким образом, человек выбирает наиболее правильное и полезное для здоровья решение в выборе образа жизни.

Поддержка со стороны близкого окружения человека играет очень важную роль.

Отличное состояние здоровья и здоровый образ жизни, способны привести студента к реализации в социальной среде, поднять самооценку, закалить характер молодого человека и сделать из него лидера.

Ответственность в образовании студентов лежит полностью на их образовательном учреждении. Оно должно способствовать формированию культуры здорового образа жизни.

Совсем недавно, 24 марта 2014 года президент Российской Федерации подписал указ, которым постановил до 15 июня 2014 утвердить "Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", до 1 августа разработать сопутствующие нормативно-правовые акты и ввести комплекс в действие с 1 сентября. Я считаю, что данный указ президента является отличным шагом в формировании культуры здорового образа жизни всего населения страны, так как это мероприятие распространяется на все возрастные категории. Нормы ГТО сдают абсолютно все население страны, то есть можно смело сказать, что акцент направлен исключительно на развитие здоровья нации.

На данный момент не все с желанием сдают нормы ГТО, и это именно проблема педагогического развития в людях желания заниматься спортом. Чтобы привлечь внимание людей к спорту, педагоги физической культуры со школы должны воспитывать любовь к физическим нагрузкам у детей, создавать понимание о благоприятном воздействии на организм человека физических упражнений. При воплощении в практику плана действий по формированию культуры здорового образа жизни у младших школьников, следует обратить внимание на подготовку педагогических кадров. Для развития любви к физическим занятиям, физкультуру можно и нужно делать интересной. Проводить занятия с энтузиазмом, хорошим настроением, давать детям играть в

подвижные игры. Чтобы нация росла здоровой, выносливой и сильной нужно создать условия для детского массового спорта.

С помощью ГТО можно не только привлечь внимание людей к спорту, но и провести анализ физической подготовки населения, реформировать образовательный процесс привлечения к культуре здорового образа жизни.

Еще раз отмечу, что все эти технологии и мероприятия, имеют педагогическую основу, т.к. реализуются в образовательном процессе и мероприятия по формированию культуры здорового образа жизни носят обучающий и воспитательный характер. Реализация оздоровительных программ пройдет успешно только с помощью пропаганды и просветительской работы.

Литература:

1. Антонов С.В. Здоровье молодежи – социальная проблема общества: Социальноэкономические проблемы региона и пути их решения / С.В. Антонов. Чебоксары: ООО «Фирма «Атолл», 2006. С. 267-269.

2. Бароненко В.А. Здоровье и физическая культура студента / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. М.: Альфа-М, 2005. 332с.

3. Георгиевский А.Ф. Формирование культуры здорового образа жизни младших подростков в общеобразовательных учреждениях: автореф. дисс. канд. пед. наук./ А.Ф. Георгиевский. – М., 2009. 112 с.

4. Гуревич И.Н. Социальное исследование общего и нервно-психического здоровья молодежи. Социология молодежи / И.Н. Гуревич// Здравоохранение Российской Федерации, 2003. – №8. – С.78-83.

5. Зеер Э.Ф. Психолого-дидактические конструкты качества профессионального образования / Э.Ф. Зеер // Образование и наука, 2002. № 2 (14).

6. Бабкина Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа, 2001. – № 12 – С. 3-6.

А.А. Хисамиева

С.М. Хасанова

(науч. руководитель **Л.В. Ахметшина** к.ф.н., доцент)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

ВЛИЯНИЕ ГТО НА ВОСПРИЯТИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Физическая культура является одним из важных аспектов нашей традиции, которая направлена на укрепление здоровья, хорошего. Также одной из основных функций физической культуры является самореализация самого себя и пропагандирование здорового образа жизни.

В обществе физическая культура, является достоянием своего народа. Ведь спорт «воспитывает человека» делая его стойким, целеустремленным, также благодаря здоровому образу жизни, человек чувствует некое духовное удовлетворение.

В начале 20 века физическими упражнениями занимались лишь спортсмены и преподаватели физической культуры. Во времена СССР не было ни спортивных клубов, тренажерных залов, но молодые люди всегда были стройными и здоровыми, потому, что сдавали комплекс норм ГТО. Каждый человек знал эти три буквы «ГТО» по-другому «Готов к труду и обороне». Эти нормы создавали программу для физической подготовки, благодаря этому воспитывался патриотизм нашей великой страны.

Цель вводимого комплекса – повышение уровня физически способных людей.

Начиная, с 1931 года появляются активисты, которые пропагандируют здоровый образ жизни. Они планируют утреннюю зарядку для детей, воспитывая здоровый образ жизни в самые ранние детства. На улицах, в стенах домов, в марках появляются плакаты на спортивную тематику, где изображены улыбающиеся и занимающиеся спортом юноши и девушки. В учебных

заведения, фабриках и заводах проводится занятия, беседы на эту тему. В это время и появляются граждане, которые начинают в свободное время самостоятельно заниматься физкультурой. Проводятся первые спортивные соревнования. Программа ГТО становится популярным не только в городах, но и в селах. Благодаря этим комплексам появляются первые чемпионы, победители и призеры спортивных соревнований. 4 мая 1930 года объявляется конкурс на проект значка. В результате в этом открытом конкурсе побеждает 15-летний юный мальчик В. Токтаров. Окончательным вариантом значка ГТО является художник М.С. Ягужинский. Из истории мы помним, что 1931 году этого значка были удостоены 24 тысячи граждан.

Послевоенных лет, программа ГТО начинают заново возобновлять и перед организаторами становятся новые задачи:

1. увеличение физкультурных движений;
2. увеличение навыков у спортсменов;
3. достижение новых и высоких результатов за пределами своей Родины.

В образовательных учреждениях, колхозах, фабриках и в других областях возобновляется коллективные подготовки в плане физкультуры

Целью ставили совершенствование методик подготовки и индивидуальные тренировочные графики для спортсменов.

«От значка ГТО – к Олимпийской медали» такой лозунг украшал улицы города, который, вдохновлял граждан на занятие спортом, гимнастикой. Получение значка было очень почетным, и гарантировал дорогу в спортивную карьеру. Эти нормы позволяли развивать такие навыки как: ловкость, смелость, быстроту и силу выносливости.

В комплекс ГТО входили:

- 1) прыжки в длину;
- 2) прыжки в высоту;
- 3) бег;
- 4) плавание;

5) метание мяча и др.

Выполнение этих нормативов награждалось особенными значками и для получения их, нужно было выполнить упражнения на определенную дистанцию. В зависимости от уровня подготовки, награждались такими значками как: золотыми, серебряными и бронзовыми

1957 г создаётся Всесоюзная инспекция по комплексу ГТО. Они контролировали работу спортивные организации, и повышали ответственность каждого тренера за определенное дело. В состав входили активисты, ветераны физкультурного движения, спортсмены.

Инспекторские группы проводили не плановые проверки и контролировали уровень подготовки спортивных сооружений и оборудования. Таким образом, создавались все условия для проведения этих нормативов.

В 1959 году в комплекс ГТО были внесены существенные изменения. Были введены новые требования по физической культуре в школах и других заведениях. Новый комплекс состоял из 3 ступеней:

1. БГТО – школьники в возрасте 14-15 лет;
2. юноши и девушки от 16 до 18;
3. люди в возрасте 19 лет и старше.

Таким образом, можно было сравнить нормы по этим ступеням. После 23 лет затишья, по Указу Президента РФ с 1 сентября 2014 года в нашей стране вводится Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для продвижения идей здорового образа жизни и укрепления здоровья детей. Сейчас, город Казань является спортивным городом. В настоящее время мы с точностью можем сказать, что государство делает все, чтобы улучшить физическое воспитание и здоровья населения. Люди любого возраста могут начать заниматься физической культурой. Для этого есть все условия. Начиная от спортивных инвентарей, которые есть в скверах, на площадках, заканчивая специальными спортивными комплексами. В последние

годы были сделаны специальные велодорожки, где люди могут взять напрокат велосипеды, роликовые коньки.

После проведения у нас Универсиады, в нашем городе появились новые спортивные объекты, ещё больше спортивных комплексов, например, бассейн «Буревесник», ледовый дворец «Зилант», «Академия тенниса», «Дворец водных видов спорта», «Центр Бадминтона», которые могут посетить все желающие. Конечно же, в городе, стало ещё больше тренажерных залов.

В 21 веке здоровый образ жизни стал очень популярным. Люди, как и во время СССР начали больше уделять внимание здоровому образу жизни, больше думать о своем здоровье, больше двигаться, правильно питаться. Может, повлияло и то, что СМИ активно ведет пропаганду здорового образа жизни. В школах все больше и больше появляется спортивных секций, и кружков, где-то строят школьные стадионы, площадки для игровых видов спорта, т.к. очень важно сформировать любовь к спорту и физической культуре с маленького возраста. Только с регулярными занятиями можно достичь больших результатов. Уже с этого годы школьники будут сдавать нормы ГТО для дальнейшего поступления в вузы.

И в высших учебных заведениях студенты тоже сдают ГТО. Во время сдачи ГТО, можно проверить свою физическую подготовленность, силу воли и уверенность, целеустремленность. Ведь благодаря спорту человек может изменить себя в плане самооценки. Человек становится уверенным себя, не зря говорят: "в здоровом теле, здоровых дух".

Литература:

1. Электронная энциклопедия Википедия [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.wikipedia.org/wiki/> (дата обращения 25.03.2016).
2. Электронный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto-normy.ru/category/normativnye-akty/> (дата обращения 25.03.2016).

Цэрэндорж Улзий-Орших

Хурэлбаатар Цэрэнтогтох

Улан-Батор, Монголия

(научный руководитель **Т.А. Слободчикова**)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

МОНГОЛЬСКАЯ НАРОДНАЯ БОРЬБА И ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Возникновение монгольской национальной борьбы связано с очень ранним временем. Даже при Чингисхане предки передавали монгольскому народу методы монгольской борьбы, о которой существует много легенд.

Национальная борьба – древний вид спорта монгольского народа и один из любимых видов спорта молодежи Монголии. С наступлением лета, когда степь срывалась зеленым ковром и украшалась цветами, когда чувствовалось облегчение после тяжких трудов, когда кони набирали силу в поле, когда молочных продуктов и кумыса было в достатке, монголы устраивали народные игры. Эти игры назывались «эрын гурван надом» – состязания мужчин в меткости стрельбы из лука, борьбе и скачках.

В древние времена это были действительно «мужские состязания». Они рассматривались как важный элемент тренировки монгольских воинов, воспитывающий силу и ловкость, умение одолеть противника в рукопашном бою, в конном поединке поразить его стрелой на расстоянии. Воины проходили целую школу борьбы. Впоследствии национальная борьба стала чисто спортивным состязанием и наравне со стрельбой из лука и конными скачками необходимой частью народных игр и увлечений. И за многовековую историю она практически не изменилась. Самые крупные состязания по борьбе проходят во время Наадам, когда в них принимают участие 512 борцов. Монгольская

борьба имеет ряд особенностей: проигравший выбывает из игры; в монгольской борьбе нет весовых категории, ограничении времени и площади.

Монгольская борьба очень своеобразна. Она требует от борцов большой силы, ловкости и технического мастерства. Перед началом соревнования проводится парад – представление борцов. Несколько сотен борцов выбегают на зеленое поле, изображая рунами полет орла. Полагается, чтобы движения рук напоминали взмахи крыльев, а грудь и туловище были как у арслана (льва). У каждого борца свой засул (тренер), который в форме своеобразного напева прославляет своего ученика, называет его имя и место, откуда он родом.

В национальной борьбе Монголии можно делать все приемы вольной борьбы, а также все приемы дзюдо и самбо из положения стоя. Приемы с помощью ног, применяемые в вольной борьбе, дзюдо и самбо, делаются одинаково. В монгольской национальной борьбе нет ограничений по возрасту и весу. В процессе борьбы применяется такой отличительный прием, как удержание соперника за одежду в целях сковывания его атакующих действий. Соответственно бывает от 9-ти до 10-ти туров – «даваа». В зависимости от прохождения «даваа» присуждаются специальные почётные звания:

«начин» – «сокол» – за победу в пяти турах.

«харцаг» – «ястреб» – за победу в шести турах.

«заан» – «слон» – за победу в семи турах.

«гарьд» – «гаруда» (священная птица) – за победу в восьми турах.

«арслан» – «лев» – за победу в девяти турах.

«аврага» – «исполин» – или победившему в 10-ти турах (когда борются 1024 борца), или борцу со званием «арслан», победившему в 9-ом туре (когда борются 512 борцов).

Побежденным считается тот, кто брошен на землю или коснулся коленом земли. Правила разрешают применять различные приемы, в том числе и подножки. Победитель, исполняя танец орла, приближается к главе надомы, отвешивает ему поклон, затем пропускает под рукой (как бы под крылом)

побежденного противника, что означает мир между ними. Затем победитель получает в подарок сладости, часть которых он отдает своему засулу, а остальные бросает зрителям.

По правилам все борцы одеты в специальную форму – облегающие трусы, курточку, монгольские сапоги и шапку. В подготовке к летним фестивалям Наадам большинство борцов обычно идет в тренировочный лагерь сельской местности, где они настраивают свои юрты или посещают семью, которую они обучали их пятне в течении многих лет. Все выше оцениваемые борцы обычно выделяют в их собственные отдельные лагеря, что они принимают и понижают оцениваемых борцов, и перспективы обычно присоединяются к своим лагерям, чтобы изучить, наблюдать и обучаться в течение лета, чтобы подготовиться к играм.

Цяо Цун

директор русско-китайского института

Китай

ТУРИЗМ КИТАЯ

Туризм имеет красивое название как “бездымная промышленность” и “вечная солнечная промышленность”, он считается одной из трех основных отраслей промышленности вместе с нефтяной и автомобильной и имеет две формы: международный и естественный. Естественный туризм представляет целую цепь услуг, касающейся туристов, формы путешествия, питания, проживания и другие. Естественная туристическая отрасль в национальной экономике играет важную роль и имеет больше значение. По мере развития рыночной экономики и повышения уровня дохода населения спрос на туристические услуги вырос, что привело к быстрому развитию туризма в Китае.

Анализ положения развития туризма Китая.

С проводимыми реформами правительством КНР туризм вошел во многие отрасли, но в целом находится на низком уровне потребления, массовой популярностью пользуются туристические маршруты среднего и близкого расстояния. Туристическая инфраструктура и качество услуг не может удовлетворять потребности развития естественного туризма, что отображено в таблице 1.

годы	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012
Количество туристов (100 млн. чел.)	2,4	2,7	2,9	3,0	2,4	2,8	3,0	3,3
Затраченные средства (100 мл. Юаней)	80	106	140	187	150	170	200	250

Из таблицы видно, что количество туристов естественного рынка за 2005-2011 годы возросло в среднем по 10 % в год, затраченные средства также увеличивались пропорционально с количеством туристов.

С учетом способа и структуры затраченных средств на туризм, многие туристические услуги являются экскурсионными. Туристических услуг, куда включаются культурные курсы, фитнес, исследование, приключения, знакомство, обычаи невелико. Данный вид услуг предполагает проживание в гостиницах низкого класса и скромное питание. По статистическим данным, траты на питание, транспорт и проживание занимают более 85 %, на шопинг-туры лишь 15 %.

Наиболее распространены туры в местах, где экономика развитая, инфраструктура совершенная и с большой известностью. Например, Пекин, Шанхай, Цзянсу, Чэцзян, Гуандун и так далее. В основном преобладают туристические программы продолжительностью 1-2,5-3,5 дня. В 2011-ом году, более 800 турфирм привлекли 4,23 миллионов туристов, однако в основном, преобладает самодеятельный туризм, который составляет более 90 % среди всех туристов. Хотя количество турфирм в Китае в 2012-ом году выросло до 1400, однако, текущая существенная инфраструктура не может удовлетворять потреблению туристов. Для туристов, самое важное в процессах путешествия –

питание, транспорт, проживание, безопасность и другие основные обеспечения, туристы не по-настоящему наслаждаются туристической услугой. Структурный состав туристов широкий, доля путешествий за счет государства большая. Несмотря на то, что концепция траты у туристов изменилась, уровень доходов повысился, многие люди путешествуют за свои средства.

Таким образом, туристическую инфраструктуру и услуги в Китае нужно совершенствовать. Для этого администрация Китая принимает следующие меры – улучшение транспортной инфраструктуры, открытие новых достопримечательностей, улучшение окружающей среды и строительство новых ресторанов, гостиниц различного класса.

Внешняя среда для развития туристической промышленности Китая.

Туризм во всем мире в последнее время динамично развивается. В 2006-ом году, количество глобальных туристов во всем мире было 59,2 млрд., общая трата была 3,6 тыс. млрд. \$, что занимает 10,7 % от ВВП мира, доля туризма уже превысила доли нефти, автомобиля и химии, является самой большой отраслью.

Туризм является важной отраслевой промышленностью в развитии национальной экономики, стимулирует стратегическому развитию национальной экономики и общества. По статистическим данным, в 2009-ом году, количество туристов естественного туризма 1,9 млрд., выросло на 11,1 %, трата 1,02 тыс. млрд. юаней, выросла на 16,4 %.

Проблемы в развитии туристической промышленности Китая:

1. Нехватка туристических фирм среднего и низкого классов.

Многие инвесторы инвестируют большие средства на создания таких проектов как строительство 4-звездных или 5-звездных отелей, ориентированные на людей с высоким уровнем дохода, а не на массового потребителя. Таким образом, многие проекты, средства и инфраструктуры находятся в простое, а не в пользовании, и с другой стороны, массовые туристы жалуются, что туристических объектов не хватает.

2. Серьезная конкуренция в цене.

На европейском туристическом рынке конкуренция заключается в качестве разных оказываемых услуг, каждая программа со своей особенностью и индивидуальностью. Туристические фирмы готовят разные программы, чтобы удовлетворить потребности разных клиентов. В таком режиме работы конкуренцию составляют туристические продукты, а не цена. Однако на туристическом рынке Китая мало кто обращает внимание на эксклюзивность оказываемых услуг, больше смотрят на цену, тем самым снижая качество туристических объектов для массового туризма.

Способы решения проблем развития туризма в Китае.

1. Экологический туризм – основная тенденция устойчивого развития.

Защита экологии окружающей среды является основной тенденцией развития и будет модно в ближайшее будущее. С учетом экологии, при выборе регионального места для строительства туристических объектов, нужно нести ответственность за защиту и улучшение окружающей среды. Соблюдая экологические правила, туристская сфера может устойчиво развиваться.

2. Приоритет должен измениться с группового на самостоятельный туризм.

В основном, клиентами для туристических фирм являются группы и гости конференций. Но самостоятельный туризм имеет свои особенности, такие, как гибкость, свободный и гибкий график, они могут свободно выбирать туристические программы (в том числе время и объекты). С повышением дохода и свободного времени это будут основные клиенты для турфирм.

3. Режимы отдыха должны быть разнообразны:

а) экскурсионный туризм постепенно превращается в отдых здоровья;

В 20-ом веке, туризм в основном был экскурсионный, т.е. посещение интересных мест и достопримечательностях. В 21-ом веке, режим путешествия изменился с экскурсионного туризма на оздоровительный отдых.

Для этого необходимы разные индивидуальные «программы отпуска» для удовлетворения интересов, хобби и состояния здоровья различных клиентов.

б) туристические программы должны быть тематически разнонаправленными;

Традиционные программы неспособны удовлетворить большое количество клиентов. Программы должны быть готовы с учетом интересов, хобби, профессии и состояния здоровья каждого туриста, чтобы быть более привлекательными для потенциальных потребителей. Например – оздоровительный отдых, корпоративный, семейный, связанный с культурными традициями и обычаями и т.д.

с) Одновременно с развитием туризма должна осуществляться переподготовка кадров;

Для того чтобы развивать данную отрасль, всегда нужно внедрять новые знания, способы, методы, чтобы создавать туристические программы в соответствии с новыми требованиями, применяя передовые опыты и новые технологии.

Заключение. В Китае есть богатые природные и культурные ресурсы, длинная береговая линия и высококачественные пляжи, известные красивые горы и теплые источники. Вместе с динамическим развитием экономики после реформы с 1989 го года, мышление у людей обновилось, народ начинает обращать много внимания на качество своей жизни, на получение удовольствия от жизни. Больше и больше людей начинает думать о туризме, о путешествии, они больше вкладывают средства на отдых. Таким образом, можем сделать вывод, что туристический рынок в Китае имеет большой потенциал развития, как экономика Китая.

ТУРИСТИЧЕСКИМ МАРШРУТОМ ВО ВРЕМЕНИ: ОБЛИКИ СОВРЕМЕННОГО И СТАРОГО ШАНХАЯ

Туриста, когда он попадает в Шанхай, охватывает чувство безмерного восхищения современной архитектурой зданий. Любуясь их красотой, можно задуматься о том, а каким был Шанхай, скажем, сто лет назад. Шанхай – первый китайский город, занимающий торговлей с западными странами до сих пор. Он сама же китайская новая история. Поэтому начнём путешествие, чтобы ощутить классические и современные красоты Шанхая [1, 2, 3, 4].

1. **Классические красоты Шанхая.** Путешествие в историю «шикумэнь». Во второй половине XIX в. в Шанхае появились первые здания такого типа. Это были дома, возведенные из традиционных строительных материалов – дерева и серого кирпича. Деревянный каркас, но кирпичные стены; двустворчатые двери из толстых бревенчатых пластин, но мощные каменные дверные проемы – все это определило стиль «шикумэнь», который в буквальном переводе с китайского языка означает «ворота в каменное хранилище». Здание музея «Улисян» в районе Лувань, реконструированное в 20-х годах XX столетия, – яркий пример стиля «шикумэнь». Его площадь составляет более 500 кв. м. Музей «Улисян» знакомит посетителей с образом жизни тех людей, которые проживали здесь когда-то. «Улисян» – исконное слово шанхайского диалекта, означающее «дом». Поэтому если шанхаец приглашает вас в гости, он обычно говорит: «Проходите в Улисян отдохнуть». В трехэтажном здании музея семь комнат: гостиная, кухня, кабинет, комната пожилых родителей, комната хозяев, комната дочери и комната сына. Такое разграничение комнат в доме показывает традиционную форму трехпоколенной большой семьи. Дом окружен высокой стеной, и жизнь домочадцев, таким образом, скрыта от внешнего наблюдателя, защищена от

шумной и чуждой улицы. И вот вы входите в «Улисян». При входе сразу возникает ощущение «Лунтана», традиционного шанхайского переулка. Когда-то многие ремесленники и торговцы останавливались здесь. Мастерская кожевника, мастерская сапожника, павильон мелкого торговца – все это способствует вашему погружению в атмосферу старого Шанхая. Внутренний дворик (кит. «тяньцзин»), куда вы выходите, пленяет своим очарованием. Плетеный стул, искусственная горка не оставляют вас равнодушными. Вы пересекаете его и попадаете в гостиную, где хозяин дома традиционно принимал гостей. За ней находится еще один дворик (кит. «хоутяньцзин»), далее кухня и черный ход. По обеим сторонам внутреннего дворика «тяньцзин» расположены здания «сянфан». По назначению комнат они абсолютно одинаковы – и там, и там, на первом и втором этажах, есть кабинет и комната пожилых родителей. А вот в той части, где находится кухня, на верхнем этаже расположена каморка. Она – у самой лестницы и считается наименее пригодной для жилья. Ее площадь приблизительно равна 6-7 кв. м, а высота стен не превышает и двух м. Поскольку она ориентирована на север, зимой в ней очень холодно, а летом невыносимо душно. Поэтому ее обычно используют в качестве подсобного помещения, для хозяйственных нужд. Однако бывают случаи, когда в нее поселяют присулугу или сдают в аренду. Так, в 20-30-х годах прошлого столетия многие деятели культуры и искусства, скрываясь от политических преследований, в поисках новой жизни приезжали в Шанхай. Часто они арендовали именно такие каморки в домах стиля «шикумэнь», где изучали материалы, вынашивали идеи и писали произведения. Всемирно известные литераторы, такие как Лу Синь, Ба Цзинь, Дин Лин, когда-то также жили и творили в этих маленьких комнатках, став неотъемлемой частью здешней жизни. В их произведениях потому и получила отражение культура «шикумэнь». Более того, в литературоведении появилось специальное название «каморочная литература». Все представленные в музее экспонаты: печь ли, школьный учебник, или губная помада, или пепельница – относятся к периоду

20-30-х годов прошлого столетия. Поднявшись на второй этаж, вы попадаете в комнату хозяйки. Здесь на столе лежат румяна «Байцюелин» и инкрустированная яшмой заколка для волос. Патефон играет легкий джаз. Все говорит о том, что хозяйка была женщиной среднего сословия, любительницей всего изысканного и экзотического, умевшей ценить жизнь. Однако она была не так разносторонне развита, как ее дочь, в комнате которой можно увидеть не только старомодную швейную машинку, но и англоязычный журнал с фотографиями голливудских актеров.

Хозяева «шикумэнь»

Политическое и экономическое положение в Шанхае середины XIX в. способствовало появлению этих оригинальных зданий. В 1845 году в Шанхае в недавно учрежденном сеттльменте жили исключительно иностранные подданные. Однако его численность и этнический состав кардинально изменился, когда в 1853 г. вспыхнуло восстание «Сяодаохуэй» (название тайного общества). Бежавшие от войны китайцы просили защиты и приюта в сеттльменте. В 1860 г. поток мигрантов значительно увеличился из-за наступавшей на восток тайпинской армии повстанцев (Тайпинское восстание, приведшее к созданию Тайпинского государства, 1853-1864). Многие из мирных жителей провинций Цзянсу и Чжэцзян вынуждены были оставить свои места и переселиться в Шанхай под протекторат сеттльмента. Коммерсанты, недолго думая, начали возводить дома с последующей сдачей их в аренду. С целью увеличения полезной площади они стали возводить блокированные застройки европейского типа, которые в сочетании с южнокитайским интерьером, характерным для саньхэюань (тип усадьбы с тремя павильонами по сторонам прямоугольного двора), приобретали эстетическую привлекательность. Входная дверь украшена геометрическим орнаментом. Это отличительная черта внешнего декора зданий в стиле «шикумэнь». Нередко двери декорировались пилястрами. В период расцвета, в 20-30 годы прошлого столетия 60 % всех зданий Шанхая были именно в этом стиле. Стоит отметить

и то, что зарождение КПК, то есть 1-й съезд партии проходил в «шикумэне». Начиная с середины 30-х годов, по мере возникновения и развития современных строений, дома в стиле «шикумэнь» постепенно превратились в доступное для бедных слоев населения жилье. На сегодняшний день около 40 % горожан все еще проживает в них, невольно поддерживая в сохранности один из удивительных образов старого классического Шанхая.

2. Современные красоты Шанхая

Телебашня «Жемчужина Востока». Телебашня «Жемчужина Востока» было символом Шанхая в девяностых годах, тогда она же занимает первое место здания в Шанхай по высоте 468 м. 468-метровая телебашня является высочайшей в Азии, а в мире занимает 3-е место после 553.33-метрового телецентра в Торонто, Канада, и 533-метровой Останкинской башни в Москве. Строительство ее началось в 1991 году и было закончено в 1993. 1 мая 1994 года с первой попытки была установлена 118-метровая антенна. Башня находится между мостами Наньпу и Янпу. Из 11 сфер самая низкая находится на уровне 118 м, а самая высокая – 295 м. В самой высокой сфере находятся вращающийся чайный дом и обзорная площадка, которая может принять до 1600 человек. Отсюда можно насладиться панорамой Набережной и района Нового Пудонга. цвет изменяющаяся система освещения башни состоит из 438 излучающих ламп, 2 вращающихся ламп, 2 световых поясов, 2 прожекторов, 576 светящихся точек и т.д. С помощью автоматического контроля, цвет башни может изменяться бесконечно

Гранд театр в Шанхае. Строительство Гранд театра в Шанхае началось в 1994 году, а было закончено в августе 1998, когда здание и было сдано в эксплуатацию. В феврале 1994 году французская архитектурная компания Jean-Marie Chérentier and Associates выиграла тендер на проектирование театра, обойдя 12 компаний из 11 стран. Театр расположен в северо-западной части Народной площади. У здания поразительная дугообразная крыша и стеклянные стены, сквозь которые с улицы можно увидеть, что происходит внутри.

Вечером, когда зажигают освещение, театр становится похож на сверкающий хрустальный дворец. В театре всего три зала: главный зал на 1800 мест для балета, оперы и симфоний, 600-местный зал для камерного оркестра и малый зал на 200 мест для драматических спектаклей и демонстраций мод. Главный зал обладает отличной акустикой, так что зритель может слышать каждое слово со сцены в любой части помещения.

Порт Усункоу. Порт Усункоу в устье реки Хуанпуцзян обслуживает внутренние пассажирские рейсы. Он стал заменой 130-летнего Шилюпу на Набережной. Транспорт является важной частью шанхайского проекта века. По этому проекту, Хуанпуцзян, большей частью используемая в промышленных целях, должна превратиться в настоящую "реку-мать" с прекрасными пейзажами, которыми могли бы наслаждаться шанхайцы и гости города. Терминал охватывает площадь в 24.5 га, протянувшись на 700 м вдоль линии берега. Он имеет 11-метровый канал. По грубым подсчетам, в его строительство было вложено инвестиций на сумму 200 миллионов юаней (24.2 миллиона долларов США). Порт выполняет транспортные функции, а также обладает коммерческими и развлекательными возможностями. В глаза бросается 180-метровая железная башня, где посетители могут подняться на платформу на уровне 120 метров над землей, чтобы насладиться прекрасным видом на устье реки. Терминал служит водными воротами в город, являясь транспортным узлом Шанхая. Ожидается, что он будет способствовать развитию северной части города. Порт будет обслуживать регулярные рейсы, которые сейчас обслуживаются причалом Шилюпу. Например, рейсы, связывающие Шанхай с Далянем, пров. Ляонин, архипелагом Чжоушань вблизи пров. Чжэцзян, тремя островами Шанхая – Чунмин, Чансин и Хэнша, а также городами вдоль берега Янцзы. Но в Шанхай можно добраться и на автобусе или такси из соседних провинций (Чжэцзян, Цзянсу и Аньхуэй). Все больше и больше становится роскошных туристических лайнеров на международных рейсах.

Администрация города надеется, что поездка по Янцзы станет популярным маршрутом для путешественников. Усункоу открылся в 2003 году.

А.Ю. Чуб

Я.В. Чуб, к.п.н., доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРОЕКТНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Инновационный путь развития становится наиболее эффективным стратегическим направлением сохранения устойчивости общества. Обеспечить стабильность профессиональной деятельности способна такая система высшего профессионального образования, в которой учитывается постоянно изменяющаяся реальность.

Совершенствование системы образования на современном этапе предполагает не столько сохранение в содержании и образовательном процессе сложившихся традиций, привычек, стереотипов, схем подготовки к профессиональной деятельности, сколько формирование у студентов способностей к выработке нестереотипных решений, адекватных непрерывно возникающим проблемным ситуациям и обеспечивающих снижение остроты затруднений и препятствий в будущем. Способность личности к проектированию – «определяющая черта современного мышления, один из важнейших признаков современной культуры едва ли не во всех современных аспектах, связанных с творческой деятельностью человека» [3].

Существенную роль в формировании проектировочных компетенций в вузе может играть дисциплина «Физическая культура», при условии введения в учебный процесс по этой дисциплине элементов обучения проектной деятельности [10].

Цель. Определить средства непрофильных дисциплин в формировании проектировочной компетенции в процессе подготовки студентов технического вуза.

Задачи исследования.

1. Провести анализ структуры проектной деятельности и проектной культуры личности.

2. Исследовать условия обучения по дисциплине «Физическая культура» в организации проектной деятельности студента.

3. Выявить педагогические методы формирования профессиональных компетенций в физкультурной деятельности.

Традиционно термин «деятельность» определяется в философии «как процесс, в ходе которого человек целенаправленно и творчески преобразует природу, делая тем самым себя деятельным субъектом, а осваиваемые им явления природы – объектами своей деятельности» [1].

Объектом преобразования в различных видах деятельности могут быть материал и вещество, энергия, биообъекты, информация и знания о реальной действительности, человек и общество, социальная структура, ее элементы и др. Объектами преобразования могут быть также компоненты самой деятельности и мышления. Преобразовательная деятельность опирается на рациональное мышление, которое может быть определено как технологическое. Известный методолог, теоретик и практик технологического профессионального образования В.Д. Симоненко считает, что «технологическое мышление – это мыслительная способность человека к преобразовательной деятельности по созданию материальных и духовных ценностей для блага человека, общества, природной среды ...» [7]. Результат процесса технологического мышления, который характеризуется выработкой рационально-упорядоченных схем деятельности и рационально организованной совокупности определенных процедур деятельности, обеспечивающих получение требуемого результата в реальной социокультурной среде, является основанием проектной деятельности.

Изначально термины «проектирование», «проект», «проектная деятельность» устанавливались преимущественно в производственной сфере и направлены были на создание материальных технических объектов (сооружений, механизмов, машин) и предметов потребления. В технико-технологических областях деятельности проект определяется в более узком значении как «замысел, идея, образ, воплощенные в форму описания, обоснования, расчетов, чертежей, раскрывающих сущность замысла и возможность его практической реализации» [2]. При выборе, разработке или реализации любого проекта каждый параметр его качества, таких как постановка целей, ценностно-смысловое самоопределение проектировщика, выбор логики проектирования и др., выступает как специальная задача анализа, планирования, выполнения и контроля со стороны его участников.

Академик Российской академии образования А.М. Новиков отмечает, что «на смену традиционного понимания пришло современное понимание проекта как заверщенного цикла продуктивной деятельности отдельного человека, коллектива, организации, предприятия или совместной деятельности многих предприятий и организаций. Проект – это ограниченное во времени целенаправленное изменение отдельной системы с установленными требованиями к качеству результатов, возможными рамками расхода средств и ресурсов и специфической организацией» [5].

Посредством проектирования разрабатывается модель требуемого в соответствии с наличными ресурсами, решаемая проблема соотносится с общим образом ее решения, допуская альтернативные пути и средства достижения цели. Логика формирования проекта выстраивается в цепочку: проблематизация (постановка проблемы) – целеполагание (определение целей и задач) – инструментализация (методы, формы организации, ресурсы). Для построения проекта важно, не только прямое движение по цепочке, но движение в обратном направлении (от конечной точки в начальную), которое обеспечивает моделирование реального объекта с учетом имеющихся ресурсов [9].

Критерием сформированности личности в профессиональной среде становится наличие способности индивида к предвидению нежелательных и сложных ситуаций, выявлению проблем, моделированию способов устранения негативных эффектов прежде чем ситуация возникнет в реальной действительности. Основа формирования этих качеств – продуктивное и творческое воображение. «Преобразовательный потенциал личности определяется полученными ею и самостоятельно выработанными проективными и технологическими умениями, уровнем развития ее творческих способностей» [4].

Проектная культура рассматривается как целостное, интегративное, изменяющееся во времени качество личности, характеризующееся сформированными знаниями и представлениями о проектировании в целом, познавательной активностью и самостоятельностью в проектной деятельности, ценностными ориентациями, устойчивой мотивацией к культурному развитию, актуальными способностями (познавательными, аналитическими, прогностическими, творческими, коммуникативными), преломляющимися в сформированных компетенциях (операционально-технологической, стратегической, прогностической, коммуникативной), позволяющими самостоятельно осуществлять социально-значимую проектную деятельность и ее рефлексивный анализ [9]. Формирование определенной системы умственных и практических действий – важная задача становления проектной культуры личности студента [6]. Она необходима для осознанной самостоятельной работы, включающей выбор целей деятельности, методов их достижения и оценку полученного результата. Каждый из субъектов проектировочного процесса должен быть подготовлен к тому, чтобы индивидуально или в составе группы разработать и осуществить определенный проект.

Результаты проектной деятельности должны иметь продуктно ориентированный характер, то есть фиксироваться в виде описания целей, методов и условий их достижения с учетом экономической, экологической и социальной

целесообразности, а также в виде результата этого проекта – осуществленной деятельности.

Учитывая выявленные особенности формирования проектировочных умений и проектной культуры личности можно вывести, что характер дисциплины «Физическая культура», основанной на практической деятельности студента, в достатке наделен широтой выбора объектов проектирования и средств реализации проектов. Овладению студентом навыками проектирования способствует применение в обучении метода учебного проектирования.

Учебное проектирование физкультурной деятельности это процесс разработки и реализации программы физкультурного мероприятия от идеи нетривиального использования средств физической культуры до реализации физкультурной деятельности в рамках определенного мероприятия. Процесс учебного проектирования физкультурной деятельности можно разделить на операции, последовательность выполнения которых соответствует этапам проектной деятельности и процедурам технологического мышления. Процесс проектирования в социальных системах выглядит как процесс продуктивной деятельности, в котором проектирование происходит по определенной схеме и условно делится на три фазы: проектирования (концептуальная, моделирования, конструирования, технологическая подготовка реализации проекта), технологической реализации, рефлексии [4].

Несмотря на то, что критерии оценки формирования проектной культуры студента посредством учебного проектирования пока не достаточно разработаны, не достаточно объективны и используют слабые шкалы измерений, непосредственно сам процесс учебного проектирования это мощное средство активизации творческого и интеллектуального потенциала студента.

Применение метода учебного проектирования в рамках дисциплины «Физическая культура» в Уральском государственном университете путей сообщения показало достаточность условий для продуктивной деятельности студентов в виде создания проектов физкультурных мероприятий. Примерное

содержание программы проектируемого физкультурного мероприятия может быть представлено в виде конкретного плана действий по реализации модели в определенных условиях и в установленные сроки. На этом этапе проектировщик предоставляет краткое описание проекта, его ключевые моменты, которые отражают цели, задачи, обоснование концепции по выбору и возможности реализации модели, возможные средства физической культуры для решения задач физкультурной деятельности.

Разработка проекта сводится к анализу и выбору рациональной физкультурной деятельности. Предварительные материалы проектной разработки физкультурного мероприятия обязательно согласовываются с преподавателем. Выявляются ошибки, обсуждаются формы и методы достижения поставленных целей, уточняется план проведения мероприятия. Определяется место реализации проекта, проверка достаточности его оснащенности и соответствие места проведения занятия нормам техники безопасности [8]. Реализуется проект посредством апробации в реальной среде, в рамках учебного занятия дисциплины «Физическая культура». В ходе практической реализации выявляются слабые стороны проекта, не учтенные элементы, оценивается состоятельность проекта и степень достижения поставленных целей.

Опыт применения метода учебного проектирования в дисциплине «Физическая культура» показал реальную возможность стимуляции познавательной активности и творческой самореализации студента, развития его творческих способностей, волевых качеств, интеллектуальных и физических сил в процессе создания нового продукта.

Метод учебного проектирования способствует эффективному формированию навыка проектирования, устанавливает объективное взаимодействие человека с миром. Активизация познавательной деятельности студентов по дисциплине «Физическая культура» посредством использования учебного проектирования гармонизирует физическую и интеллектуальную составляющую их развития. У студентов не только повышается мотивация к занятиям физической культурой,

формируются знания, появляется осознанное отношение к выполнению физкультурной деятельности, но и формируется проектировочная компетентность как атрибут профессиональной деятельности, средство и условие повышения конкурентоспособности специалиста.

Формирование у студента навыка проектирования средствами дисциплины «Физическая культура» позволяет расширить представление о профессиональной подготовке студента в контексте компетентного подхода на основе реализации междисциплинарной схемы построения основной образовательной программы. Применение педагогических технологий по формированию проектировочных компетенций средствами дисциплины «Физическая культура» позволяет рассматривать процесс обучения по этой дисциплине как имитационную модель реальной профессиональной деятельности.

Литература:

1. Батищев Г.С., Пономарев Я.А. Деятельность // Философский словарь / под ред. И.Т.Фролова. – 7-е изд., перераб. и доп. – М.: Республика, 2001. 719 с.
2. Вишнякова С.М. Профессиональное образование: Словарь. Ключевые понятия, термины, актуальная лексика. – М.: НМЦ СПО, 1999.
3. Матяш Н.В., Симоненко В.Д. Проектная деятельность младших школьников: Кн. для учителя нач. кл. – М.: Вентана-граф, 2004. 112 с.
4. Новиков А.М. Методология образования. Издание второе. – М.: «Эгвес», 2006. 488 с.
5. Новиков А.М., Новиков Д.А. Образовательный проект (методология образовательной деятельности). – М.: «Эгвес», 2004. 120 с.
6. Овечкин В.П., Чуб Я.В. Технологическое мышление специалиста: структура и условия формирования в вузе // «Педагогическое образование» – Екатеринбург: Изд-во Уральского гос. пед. унта. 2009. – № 3. – С. 137-144.
7. Симоненко В.Д. Основы технологической культуры. – М.: Изд-во БГПУ, 1998. 268 с.

8. Чуб Я.В. Безопасность в спорте: курс лекций / Я.В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2014. 224 с.

9. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учеб.-метод. пособие / Я.В. Чуб. – Екатеринбург: УрГУПС, 2016. 80 с.

10. Чуб Я.В. Формирование технологического мышления студентов на занятиях по физической культуре: учеб.-метод. пособие / Я.В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2012. 135 с.

Р.Е. Шалягин

(науч. руководитель **М.А. Старков**)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

ПРОГРАММА ТРЕНИРОВОЧНОГО ЦИКЛА ДЛЯ СПОРТСМЕНА ПАУЭРЛИФТЕРА ВОССТАНАВЛИВАЮЩЕГОСЯ ПОСЛЕ ТРАВМЫ

В нашей статье мы рассмотрим план тренировок спортсмена, занимающегося пауэрлифтингом, после получения им травмы. Пауэрлифтинг это силовой вид спорта, включающий в себя три базовых упражнения, таких как приседание со штангой на груди, жим штанги, лёжа и становая тяга. Отсюда можно сделать вывод, что травмы спортсменов в основном приходятся на поясницу, колено и плечевой сустав. По статистике большинство травм приходится именно на плечевой сустав спортсмена, реже встречаются травмы локтевого и лучезапястного суставов. Основными видами считаются растяжения мышц и связок. Что же является причиной травм в пауэрлифтинге? Мы опросили группу спортсменов пауэрлифтеров, а также тренеров, все они выделили несколько причин. Первая причина это неправильная техника выполнения упражнения. Для того, чтобы начать тренироваться с большими весами, каждый спортсмен должен в полной мере овладеть техникой выполнения данного упражнения. При выполнении

упражнения с большим весом, необходимо провести полноценную разминку, для того чтобы хорошо разогреть как суставы, так и мышцы. Вторая причина это неправильная методика тренировок. Большинство спортсменов пытается как можно быстрее перейти на другой уровень тренировки и взять больший вес, но не надо забывать, что тренировочный цикл заключается в выполнении упражнений от простого к сложному, от маленького веса к большому. Мы знаем, что мышцы быстро адаптируются к нагрузкам, нежели наши сухожилия и хрящи, поэтому не надо прибегать к постоянным тяжелым и упорным тренировкам. Учитывая данные факты, мы можем сделать вывод, что нам необходим персональный тренер, который разработает нам индивидуальную программу тренировок, режим питания и план отдыха. Третья причина это излишняя самоуверенность. Спортсмен, достигший определенных спортивных результатов, зачастую может позволить себе пренебрегать некоторыми аспектами тренировочного цикла. В данный момент, безопасная тренировка может обернуться травмой, так как спортсмен может пренебречь разминкой, послушаться тренера, замахнуться на большой вес или нарушить режим тренировочного плана. Все это приводит к 20 % травм в пауэрлифтинге.

Учитывая все вышеизложенные аспекты, мы, совместно с тренером разработали календарный план тренировок для спортсмена, получившего травму поясничного отдела спины, а именно растяжение мягких тканей. При выполнении упражнений, спортсмен испытывал болевые ощущения в области спины, что мешало для полноценной тренировки. Хотелось бы отметить, что к счастью данный вид мягкотканой травмы успешно лечится. Применяют основные способы лечения данного вида травм это – физиотерапия, временное ограничение физической активности на период реабилитации, а также прием препаратов-анальгетиков. Рассмотрим сравнительную характеристику силовых показателей спортсмена до получения им травмы и после, представленную в таблице 1.

Таблица 1.

№	Вес спортсмена	Приседания	Жим лёжа	Становая тяга
1	80	200	145	230
2	77	120	122,5	170

Прим. № 1 – отображены силовые показатели до получения травмы.

№ 2 – отражается разовый максимум спортсмена после получения травмы.

Мы видим, что значительное снижение силовых результатов отмечается в таких упражнениях как приседание со штангой на плечах и становая тяга. Однако это не удивительно, т.к. именно они являются самыми опасными упражнениями. Перед нами встала задача, сформировать тренировочный цикл спортсмена и помочь ему «выйти» к своим максимальным результатам. Для этого мы разработали программу тренировок, которая включает в себя 3 дня занятий в тренажерном зале с отягощениями и 2 дня кардиотренировок. Хотелось бы отметить, что для предупреждения травм необходимо: дозировать физическую нагрузку, использовать тяжелоатлетический пояс и специальную экипировку, предоставлять достаточно времени для восстановления, тщательно разминаться, а также возможно применение разогревающих мазей. Первый цикл был «вводным» он продолжался 2 месяца, пока полностью не прошли болевые ощущения.

Понедельник:

1. Жим штанги «лёжа» 4х6-8 р.
2. Разводка гантелей в стороны 3х8-10 р.
3. Жим штанги «сидя» 4х8-10 р.
4. Французский жим «лёжа» 4х6-8 р.
5. Пресс 5х12-15 р.

Среда:

1. Жим ногами «лёжа» 5х6-8 р.
2. Разгибание ног в тренажере 4х8-10 р.

3. Сгибание ног в тренажере 4x8-10 р.
4. Подъем на носки «сидя» 5x10-12 р.
5. Пресс 5x12-15 р.

Пятница:

1. Подтягивание на перекладине 4x10-12 р.
2. Гиперэкстензия 5x10-12 р. (без отягощения)
3. «Шраги» со штангой 4x12-15 р.
4. Подъем гантелей на бицепс «сидя» 5x8 - 12р.
5. Пресс 5x12-15 р.

Данный «вводный» цикл помог спортсмену адаптировать организм к нагрузкам. В нем мы максимально попытались исключить участие поясничного отдела спины, но оставив в программе базовые упражнения, заменив некоторые из них на упражнения в положении сидя. Второй цикл нашей программы «рабочий», был ориентирован на 3 месяца тренировок. В него мы включили базовые упражнения, и увеличивали нагрузку по мере адаптации нашего спортсмена, а также мы сократили количество повторений в базовых упражнениях до 5, так как приоритетно был увеличение силовых показателей, а не рост мышечной массы.

Понедельник:

1. Жим штанги «лёжа» 4x3-5 р.
2. Разводка гантелей в стороны 3x8-10 р.
3. Пуловеры с гантелью 3x8-10 р.
4. Жим штанги «сидя» 4x6-8 р.
5. Французский жим «лёжа» 4x6-8 р.
6. Пресс 5x12-15 р.

Среда:

1. Приседание со штангой на плечах 5x3-5 р.
2. Жим ногами «лёжа» 5x6-8 р.
3. Разгибание ног в тренажере 4x8-10 р.

4. Сгибание ног в тренажере 4x8-10 р.
5. Подъем на носки «стоя» 5x10-12 р.
6. Пресс 5x12-15 р.

Пятница:

1. Становая тяга 5x3-5 р.
2. Гиперэкстензия 5x6-8 р. (с отягощением)
3. «Шраги» со штангой 4x12-15 р.
4. Подъем штанги на бицепс «стоя» 5x6-10 р.
5. Сгибания «Зоттмана» 3x20 р.
6. Пресс 5x12-15 р.

После выполнения спортсменом полного цикла предложенной ему программы, мы замерили силовые показатели. Отметим, что в период тренировки спортсмен был полностью под наблюдением тренера, применялась хорошая экипировка, полноценная разминка и дозированные физические нагрузки. Результаты нашли свое отражение в таблице 2.

Таблица 2

Вес спортсмена	Приседание	Жим лёжа	Становая тяга
80	200	145	230
79	190	147,5	225,5

Проанализировав данные, мы пришли к выводу, что спортсмену пауэрлифтеру, получившему травму, который пропустил значительное время тренировочного процесса, почти удалось восстановить свои силовые показатели в базовых упражнениях, а также улучшить свой разовый показатель в упражнениях жим штанги «лёжа» на 2,5 кг.

Исходя из нашего исследования, можно сделать вывод, что наша «реабилитационная» программа тренировок, с учетом всех факторов, профилактики травматизма, оказала положительное воздействие на отдельного спортсмена. Хотелось бы отметить, что составлять тренировочный цикл, необходимо исключительно для каждого спортсмена

индивидуально, так как организм каждого человека по-разному воспринимает физическую нагрузку и имеет определенный период восстановления.

Е.Э. Янкина

(науч. руководитель **Ю.В. Кузнецова**, к.б.н.)

Уральский федеральный университет им. Б.Ельцина
институт физической культуры, спорта и молодежной политики
Екатеринбург, Россия

ЭКСПРЕСС – ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО КУРСА ЭКОНОМИЧЕСКОЙ БЕЗОПАСНОСТИ

В современном мире здоровье занимает очень важное место. Это обусловлено удручающим состоянием здоровья населения России, в особенности детей и подростков. Сохранение и укрепление здоровья детей становится ведущим направлением развития образования, ведь здоровье человека более чем на 50 % определяет качество его жизни.

Обычно люди задумываются о здоровье, и, тем более, обращаются к врачам, когда у них что-нибудь заболит. Проблема в том, что не все органы «сигнализируют» о неполадках так оперативно, как этого хотелось бы. В результате ряд заболеваний диагностируются уже в их хронической форме и «случайно», при обследовании других органов.

Ни для кого не секрет что сердце, это самый важный орган нашего тела, поэтому так важно уделять ему особое внимание. От работы сердца зависит работа всех наших органов. Любой сбой очень сильно сказывается на состоянии человека и может привести к непоправимым последствиям. В повседневной жизни люди мало занимаются спортом, ведут сидячий образ жизни и едят нездоровую пищу. Все это, так или иначе, приводит к различным

болезням сердца. Существует множество тестов и индексов для определения уровня здоровья. Один из них Экспресс-оценка уровня здоровья [2].

Уровень здоровья оценивается по 5-бальной шкале: низкий, ниже среднего, средний, выше среднего и высокий уровни здоровья, и включает в себя следующие антропометрические индексы: массо-ростовой, жизненный, силовой, индекс Робинсона и время восстановления частоты сердечных сокращений после 20 приседаний за 30 секунд. Для оценки работоспособности сердечной мышцы нами была проведена проба Руфье.

Исследование проводилось на студентках первого года обучения по специальности экономическая безопасность.

Массо-ростовой индекс или индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Результаты нашего исследования показали, что у большинства – 55 % данный индекс находится в пределах ниже среднего. У 36 % средний уровень. Высокий уровень здоровья не обнаружен. (Рис. 1)



Рис. 1 Массо-ростовой индекс (%)

По показателю Жизненного индекса испытуемые разделились практически поровну. У 28 % уровень здоровья ниже среднего, 27 % разделили средний и высокий уровни, по 9 % у низкого уровня здоровья и уровня выше среднего. (Рис. 2)



Рис. 2 Жизненный индекс (%)

Представление о силовых возможностях испытуемого можно получить с помощью динамометрии. Используется для этого прибор динамометр, измеряющий силу сжатия мышц руки.

Результаты исследования показали, что у большей половины девушек сила кисти не соответствует весу. (Рис. 3)

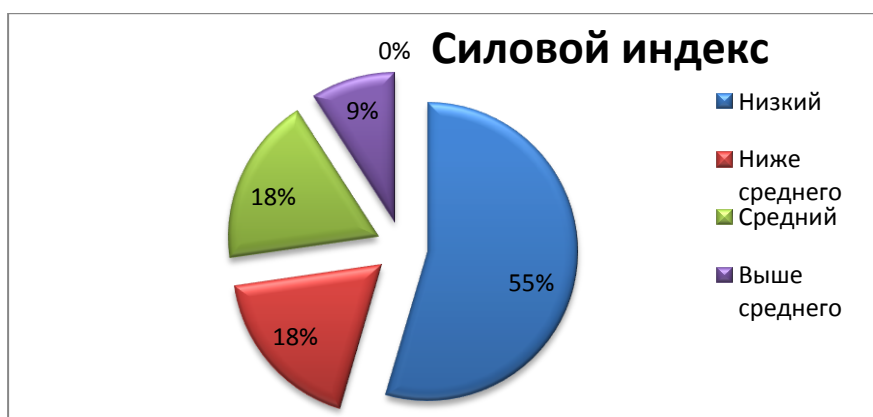


Рис. 3 Силовой индекс (%)

Индекс Робинсона используется для оценки уровня обменно-энергетических процессов, происходящих в организме, что свидетельствует о энергопотенциале организма человека.

Данный индекс характеризует систолическую работу сердца. Чем больше этот показатель на высоте физической нагрузки, тем больше функциональная способность мышц сердца.

Результаты исследования показали, что большая часть нашей группы имеет средний уровень здоровья. (Рис. 4)

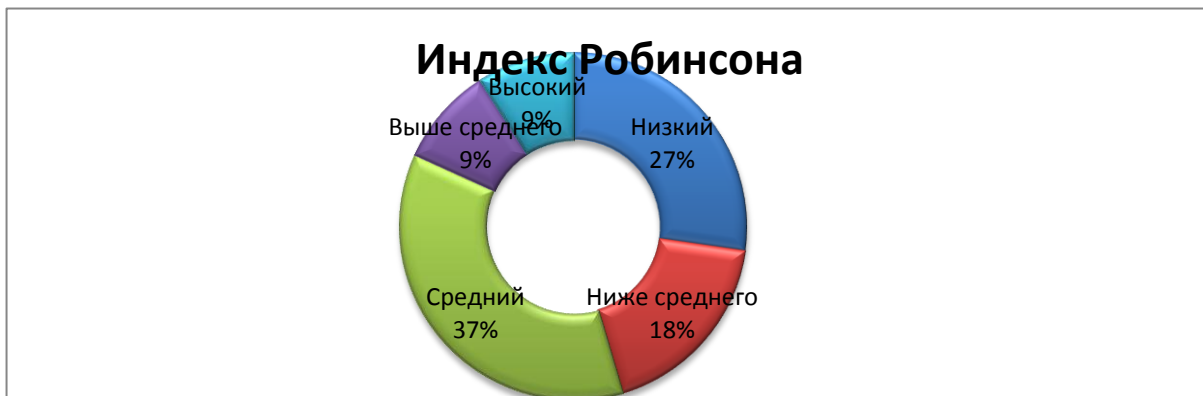


Рис. 4 Индекс Робинсона (%)

Как выяснилось практически у всей группы время восстановления частоты сердечных сокращений выше среднего, что говорит о хорошей переносимости физической нагрузки. (Рис. 5)



Рис. 5 Время восстановления ЧСС (%)

Проведенный нами экспресс-тест уровня здоровья по Г.Л. Апанасенко показал, что практически половина девушек обладает средним уровнем здоровья, высокого уровня здоровья в нашей группе не наблюдается. (Рис. 6)

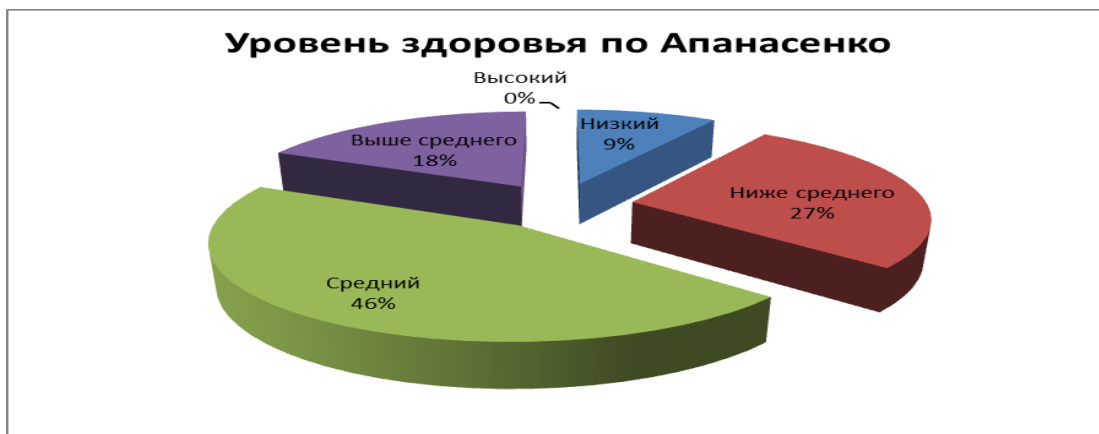


Рис. 6 Уровень здоровья по Апанасенко (%)

Оценка работоспособности сердца показала, что у половины испытуемых 55 % удовлетворительный уровень работоспособности, что говорит о средней сердечной недостаточности. У 27 % – неудовлетворительный уровень работоспособности, что говорит о сильной сердечной недостаточности и нужно обратиться к врачу, по 9 % разделили хороший и средний уровень, для этих уровней особых поводов для волнения нет. Девушек с высокой работоспособностью сердца не оказалось. (Рис. 7)

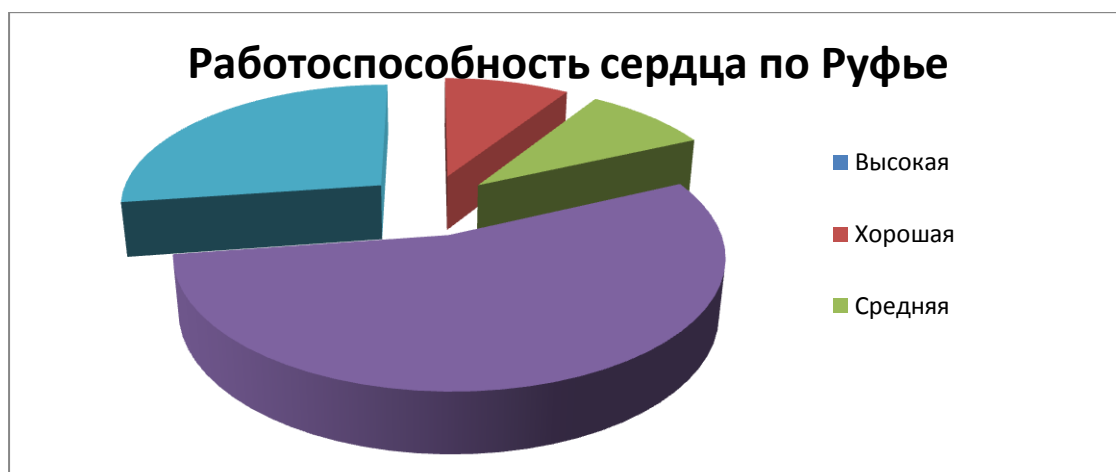


Рис. 7 Работоспособность сердца по Руфье (%)

Таким образом, с помощью проведенной экспресс-оценки мы можем:

- выявить слабые звенья в организме для целенаправленного воздействия на них;
- составить программу оздоровительных занятий и оценить их эффективность;
- спрогнозировать риск возникновения угрожающих жизни заболеваний.

Благодаря этой методике нами диагностирован средний уровень здоровья испытуемых. Показатели работоспособности сердечной мышцы свидетельствуют о небольшом утомлении. Это, возможно, связано с большими учебными нагрузками, к которым организм адаптируется.

Литература:

1. Амосов Н.М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья / Н.М. Амосов. – М.: ООО «Издательство АСТ»; Донецк: «Сталкер», 2004. – 590 с.

2. Апанасенко Г.А. Диагностика индивидуального здоровья / Г.А. Апанасенко // Валеология. 2002. С. 27-31.

3. Меерсон Ф.З. Адаптация, стресс и профилактика / Ф.З. Меерсон. – М.: Наука, 1991. 345 с.

Научное издание

«СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ГТО, ОБРАЗОВАНИЯ,
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ТУРИЗМА И
ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
МОЛОДЕЖИ»

Сборник научных трудов
Международной студенческой научно-практической конференции

21-22 апреля 2016 года

Научные редакторы А.С. Розенфельд, С.Л. Усольцева

Подписано в печать 10.05.2016.
Формат 60 × 84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 19,8
Электронная версия. Заказ. 86

УрГУПС
620034, Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66
Тел.: (343) 221-24-90