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 2
21-22 апреля 2016 года

Екатеринбург
Издательство УрГУПС
2016

УДК 378
С56

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) [2] 466 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.

Грицук 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.

Яcько 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.

© Уральский государственный университет
путей сообщения (УрГУПС), 2016

СОДЕРЖАНИЕ

Евсеев А.В. Состояние и перспективы развития физической культуры и спорта в УрГУПС ……. 8
Абросимова Д.В., Усольцева С.Л. Влияние физической культуры на формирование личности студента ……..…… 11
Ангажанова Т.И., Кузнецова Л.В. Влияние спортивных гаджетов на физкультурно-спортивную деятельность студенческой молодежи …… 15
Артамонова А.П., Раузетдинова Г.А. Значение современных технологий в туризме и их применение турклубом КАИ …… 21
Артамонов М., Дубкова Е.С. Изучение влияния соблюдения режима дня на успеваемость студентов второго курса МГУПС (МИИТ)…… 25
Афанасьев В.В., Николаенко В.Н. Караванинг как перспективная ниша в спортивно-оздоровительном туризме …… 33
Ашастин Б.В, Скворцова П.А. Профессионализация олимпийского спорта ……. 37
Батаков Д.С., Сергеев Е.А., Носова Н.С. Профессионально прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов …… 41
Баус М.С. Оценка формирования здорового стиля жизни…….. 44
Баус М.С. Важность занятий физической культуры как основа успешного и здорового человека…… 47
Баус С.С. Роль ГТО в формировании здорового образа жизни молодежи.. 50
Баус С.С. Туристско-рекреационный потенциал Шегарского района Томской области …….. 57
Бахтиярова Ю.Р., Хамидуллин А.И. Организация и методические основы учебного процесса на кафедрах физвоспитания в высших учебных заведениях ……. 64
Баянов Б.И., Покровская Т.Ю. Проблемы мотивации достижений в разных видах спорта …… 67
Бехтольд Н.С., Горбунова Ю.С. Иммунная система – защитный экран организма .……. 71
Борискина А.Ю., Федорова Т.Ю. Самоконтроль за функциональным состоянием студентов, занимающихся общей физической культурой .…. 75
Борисова Я.В., Загревская А.И. Влияние занятий плаванием на физическую подготовленность детей 4-6 лет …… 80
Бороздина Е.А., Потапова Н.В. Значимость современной профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП)…… 83
Бредихина Н.А., Скоробогатова Л.Г. Путешествие по Жигаланскому водопаду ……..…….. 87
Бузунова К.Х., Норина С.И. Внешняя и внутренняя красота посредством здоровьесбережения ……..…… 92
Васельцова И.А., Черепанова М.А. Здоровый образ жизни в контексте ценностных ориентаций студенческой молодежи …… 99

Верещагина М., Дубкова Е.С. Программа подготовки по пулевой стрельбе для людей с проблемами опорно-двигательного аппарата …….. 103
Выприков Д.В., Шутова Т.Н., Крылова Г.С. Мотивация студенческой молодежи к занятиям в тренажерном зале РЭУ им. Г.В. ПЛЕХАНОВА…. 110
Гиматдинов Р.Р., Линькова Н.А., Сапова П.Ф. Роль и значение профилактики возможных нарушений функционального состояния студентов в учебный период ……. 114
Глаголева К.С., Кузнецова Т.С., Лескина Е.В., Норкина Е.И., Розина К.В. Современные проблемы формирования здорового образа жизни студентов …… 120
Гончакова М.М., Акинин Ю.А., Савчук А.Н. ГТО как стимулирующая форма физического воспитания молодежи…….. 123
Градобоев А.А., Беликова Л.Ф. «Парк сказов» как пример муниципально-частного партнерства в реализации имиджевого проекта Свердловской области ……. 128
Грачева К.Н., Скоробогатова Л.Г. Фототуризм как инновационный вид активного туризма на Урале …….. 134
Долгих Д.И., Радыгина Е.Г. Предоставление информационных услуг в гостинице «Спортивная» …….. 138
Дубкова Е.С. Особенности применения методических приемов обучения технике фехтования в группах начальной подготовки МГУПС (МИИТ)…… 141
Дунаева Л.А., Радыгина Е.Г. Особенности обслуживания семей с детьми в отеле «Атлантик» …….. 149
Егорова Э.А., Хадиуллина Р.Р. Здоровье и ГТО……... 153
Еремеев Ю.А., Даидов К.Г., Рямова К.А. Актуальные проблемы использования физической силы в деятельности сотрудников полиции … 157
Ершова Н.Д., Сапаров Б.М. Организационно-методические основы самостоятельной физической подготовки сотрудников органов внутренних дел …… 164
Зайцева С., Дубкова Е.С. Участие студентов МГУПС (МИИТ) в спортивном волонтерстве …….. 172
Заклинская А.П., Федорова Т.Ю. Перспективы специальной стрелковой подготовки в массовом спорте …….. 178
Зенина В., Гардагина Л.Г. Исследование мотивации к занятиям физической культурой на примере студентов первого курса МГУПС (МИИТ) …… 182
Иванова А.М. Пути и проблемы формирования здорового образа жизни ... 189
Карпушина В.В., Рямова К.А. Физическая культура и спорт в современном обществе, их популяризация……. 195
Катаева М.А., Чуб Я.В. Значимость качества гибкость в подготовке студентов к профессиональной деятельность ……...……. 199

Кейс О.С., Линькова Н.А. Значимость самоконтроля в профессиональной деятельности студентов……... 205
Киселева А.А., Волкова Т.П. Здоровый образ жизни как фактор сохранения высокой умственной работоспособности…… 210
Князьков И.А., Базаров Е.Ю. Система подготовки «походника» в школе и вузе: вчера и сегодня (Школа туриста-походника) …… 214
Кобрылева В.В., Рямова К.А. Современные средства восстановления работоспособности спортсменов…… 218
Кондикова А.А., Гарипова А.Н. Роль иностранного языка в подготовке будущих специалистов в спортивном вузе…… 221
Корсакова О.Н., Линькова Н.А. Исследование уровня физической готовности современных студентов оздоровительного отделения железнодорожного вуза к сдаче норм ГТО…… 226
Кузнецов А.В., Гарипова А.Н. Значение развития направления адаптивной физической культуры в высших учебных заведениях России…… 231
Кузнецова Е.Р., Лукьянова Н.А. Проектирование познавательной экскурсии на яхте 235
Кузьмин В.С., Федорова Т.Ю. Влияние занятий пулевой стрельбой на развитие личностных и профессиональных навыков…… 238
Куликов А.М., Куликов М.А. Проблемы совершенствования выносливости на подготовительном этапе у лыжников-гонщиков, тренирующихся в условиях обучения в вузе……. 243
Кунгурцева Е.И., Антропов В.А., Линькова Н.А. Анализ и оценка степени удовлетворенности студентов Уральского государственного университета путей сообщения внедренной системой BLACKBOARD … 249
Лаль И.С., Лаль М.С., Потапова Н.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов выпускающей специальности инженер-логист …… 258
Леванова С.О., Панов Е.В. Некоторые аспекты внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в системе ФСКН России……. 263
Лобанова Е.В. Соответствие возраста паспортного и биологического ….. 269
Лунева Д.С., Иноземцева Е.С. Физическая культура и спорт как средство всестороннего развития личности…… 273
Мавлетов Е.А., Кирвонбаев Р.Н. Возможности организации центров тестирования комплекса ГТО на базе вузов …… 275
Макарова Н.О. Рекомендации для проведения занятий по физической культуре со студентами, имеющими заболевания органов дыхания…… 279
Малышева А., Дубкова Е.С. Современные тенденции развития массового спорта и комплекса ГТО, как основы здорового образа жизни …..…….. 286
Мартышкина И.С., Закирова Г.А., Иотфуллина Л.А., Гут А.В. Туристский потенциал республики Татарстан …….. 292

Маслакова А.Р., Кирвонбаев Р.Н. Принципы сохранения и укрепления здоровья……. 295
Махов В.С., Николаенко В.Н. Комбинированный тур выходного дня «По следам писаниц на реке Нейва» ……. 299
Мингалиев З.З., Королев Г.Н. Развития волонтерского движения в спортивной среде……. 302
Мокрушина Е.А., Рябая С.А. Современное состояние и перспективы развития спортивно-оздоровительного туризма в Удмуртской республике …… 305
Морозова М.А., Потапова Н.В., Подчиненова Н.А. Анализ и перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в УрГУПС…… 309
Новокшонова С.П., Сапова П.Ф. Изучение интересов и потребностей студентов в области закаливания с применением холода и воздуха ……. 313
Норина С.И., Галинурова П.А. Формирование здорового образа жизни молодежи…… 317
Норина С.И., Рубцова К. Здоровье – залог профессионального успеха 321
Нугманова Д.Р., Вакуленко А.Н. Показатели здорового образа жизни студенческой молодежи …… 326
Орехова Н.А., Веслогузова М.В. Терренкур спортивной направленности как составляющая активной рекреации (на примере экологической тропы-терренкура «В ладу с природой») …… 330
Панова О.А., Расторопова М.И. Скандинавская ходьба как вид оздоровительного фитнеса …….. 334
Пащенко А.Е., Криванчикова Т.Ю. Психолого-педагогические формирования культуры здорового образа жизни студентов .……. 339
Подтероб А.В., Волкова Т.П. Горный марафон «Конжак» - рекреакционно-спортивный туризм …… 342
Пришвицина О.А. Здоровьесберегающие технологии в профессиональной деятельности парикмахеров ……..……. 346
Пяткова А.Е., Скоробогатова Л.Г. Об инновационном потенциале туристско-спортивного ориентирования в активной рекреации…… 349
Рзянина К.Д., Чигвинцева Ю.Ю. Двигательная активность и готовность к сдаче норм ГТО студентов колледжа …….. 353
Рудакова В.Л., Шубина М.В. Условия для физического развития детей в системе дошкольного образовательного учреждения …….. 359
Савина А.М., Рямова К.А. Психофизиологические обследования, как основа рекомендаций по выбору спорта …….. 365
Савина В.М, Николаенко В.Н. Тенденции развития активного туризма в малом историческом городе (на примере г. Невьянск) …….. 372
Саярова Р.Р., Линькова Н.А. Исследования наличия «Синдрома менеджера» у студентов железнодорожного вуза …… 377
Свиридов Я.Ю., Мироненко Е.Н., Терещенко А.А. Внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» в жизнедеятельность студенческой молодежи ….. 381
Сморчков В.Ю., Яруллина Л.А. Проблемы в продвижении туристско- 387

спортивных организаций в социальных сетях …….
Солнцев А.Н., Шухарт Д.В. Влияние занятий физической культурой на профессиональную подготовку будущих специалистов …… 391
Солонцова В.В., Огурцова Ю.Н. Психолого-педагогические проблемы образования и здорового образа жизни молодежи …….. 396
Степина Т.Ю., Скворцова П.А. Физическая культура в обеспечении здоровья студентов ……... 401
Сурикова В.Д., Жмыхова А.Ю. Воздействия дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и точечного массажа на познавательные процессы студентов …….. 406
Тенчурина А.Р., Степина Т.Ю. Спорт и допинг ……... 409
Тулякова И.Н., Николаенко В.Н. Спортивно-оздоровительный туризм как фактор развития жизненно важных функций организма ..…….. 414
Тяжелова А.А., Титова Е.Б. ГТО – новое или хорошо забытое старое …… 420
Устинова А.Ш., Якимова Д.В. Внедрение и реализация комплекса ГТО в российской федерации ……..…… 424
Фатхуллина И.А., Шатунов Д.А. Социальная значимость и экономическая сущность физической культуры и спорта ..…… 428
Хайрулина Е.А., Кузнецов С.В. Психологические особенности физического воспитания сотрудников правоохранительных органов …… 432
Ходакова Д.Е., Салмова А.И. ГТО как средство воспитания здорового поколения ……..……. 435
Черникова И. В., Фишелева, А.И Туристский потенциал скал «Семь братьев» Невьянского района в развитии молодежного спортивно-экологического туризма ……. 438
Шаповалова А.В., Чуб Я.В. Физическая подготовка в профессиональной деятельности инженеров-электромехаников …….. 445
Шахназарян К.Р., Линькова Н.А. Отношение студентов Уральского государственного университета путей сообщения к личной гигиене …… 451
Шахов М. С., Рауzетдинова Г.А. Рекреационный потенциал Татарстана для развития студенческого туризма …… 456
Широков В.В., Антропов В.А. Игромания: увлечение или зависимость? 461
Штейнфельд М.П. Применение диагностических систем в центрах занятия спортом ……..……. 466

А.В. Евсеев, зав. кафедрой физвоспитания, к.п.н., профессор
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В УРГУПС

Сохранить здоровье молодого поколения – одна из важнейших социальных задач общества. Чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов необходимо укреплять здоровье, повышать работоспособность студенческой молодежи, которая испытывает отрицательное воздействие окружающей среды, т.к. физическое и умственное становление совпадает с периодом адаптации к новым, изменившимся для них условиям жизни, обучения, высоким умственным нагрузкам.

Состояние здоровья студентов, как и населения в целом – не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но и мощный экономический, трудовой, оборонный и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния.

Что же такое здоровье? Под здоровьем мы понимаем нормальное психосоматическое состояние человека, отражающее его полное физическое, психическое и социальное благополучие и обеспечивает полноценное выполнение трудовых, социальных и биологических функций.

В принятой в 2009 году Концепции развития физической культуры и спорта на период до 2020 года совершенствование трудовых ресурсов обозначено как одно из направлений государственной политики в области физической культуры и спорта. Связано это с тем, что физическая культура и спорт является той социальной сферой, от эффективности функционирования которой, существенно зависит физическое, психическое и нравственное здоровье и благополучие личности и общества в целом. Итогом модернизации

высшего профессионального образования стало признание ее многофункциональности в развитии физических, нравственных и психологических качеств, что требует от выпускника вуза наряду с владением профессиональной компетентностью и технологиями, социальной мобильности, сформированного высокого уровня адаптивности. Что, вместе с воспитанием физической культурой личности определяет необходимость формирования универсальных и специальных компетенций. Компетентностный подход является одним из ответов системы образования на государственный социальный заказ, который выражается в следующем: выпускник вуза должен обладать целеустремленностью, способностью к непрерывному творческому самообразованию, умению использовать опыт в любой ситуации.

Сегодня физическое здоровье является не просто желательным качеством, а необходимым условием профессиональной деятельности выпускника вуза: он должен обладать резервом физических и функциональных возможностей для своевременной адаптации к быстро меняющимся условиям производственной и внешней среды, объему и интенсивности труда, способностью к полному восстановлению в заданном лимите времени.

Стоит отметить, что деятельность работников железнодорожного транспорта сопряжена с высокой степенью ответственности за безопасность и жизнь граждан. Именно поэтому к состоянию здоровья выпускников УрГУПС предъявляются повышенные требования, которые решаются средствами физической культуры.

Исходя из этого, на кафедре физвоспитания УрГУПС успешно внедряются современные технологии физкультурно-образовательной и спортивной деятельности. В их основе заложена педагогическая модель, созданная на базе структурно-функционального подхода. В качестве основных компонентов модели выступают: целевой, содержательный, организационный и результативные блоки.

Подобные технологии предполагают в соответствии с Концепцией модернизации российского образования, индивидуализировать учебный процесс по физическому воспитанию, где компетентностный и личностно ориентированный подходы позволят управлять педагогическим процессом через создание дидактических условий, обеспечивающих формирование профессионально значимых физических качеств, способствующих учебной деятельности в УрГУПС и будущей профессиональной деятельности, связанной с ОАО РЖД.

Методологические подходы к управлению физическим воспитанием студентов в процессе физкультурно-образовательной и спортивной деятельности основан на принципах системно-деятельностного подхода: целостность (взаимосвязь учебного процесса с воспитательной внеучебной деятельностью); структурность (учебное занятие – самоподготовка – спортивная деятельность); иерархичность (учебный процесс – соревновательный процесс); взаимосвязь образовательной системы с профессиональной средой ОАО «РЖД».

Необходимым моментом для внедрения современных образовательных технологий является создание условий, в том числе и материально-технической базы для организации и проведения занятий. На сегодняшний день в УрГУПС имеются: крытые спортивные сооружения – игровой зал – 754,5 кв.м; беговая дорожка – 529,4 кв. м; зал тяжелой атлетики – 419,6 кв.м; зал настольного тенниса – 101,5 кв.м; зал аэробики – 99,9 кв.м; зал борьбы – 305,8 кв.м; зал бокса – 201,0 кв.м; зал женской гимнастики – 104,0 кв.м; игровой зал № 2 – 416,5 кв.м. Открытые спортивные сооружения – футбольное поле – 6000 кв.м; баскетбольная площадка – 640 кв.м; теннисный корт – 760 кв.м; беговая дорожка – 400 м, 6 дорожек; футбольная площадка – 1320 кв.м; баскетбольная площадка – 420 кв.м; волейбольная площадка – 162 кв.м.

Планируется создание искусственного покрытия футбольного поля и беговых дорожек на стадионе. В разрабатываемой стратегии развития университетского комплекса запланировано строительство спортивного

комплекса Административное помещение – 596 кв.м; зал для занятий теннисом – 802,98 кв.м; зал для занятия бадминтоном – 802,98 кв.м; реабилитационный центр – 361,10 кв.м; игровой зал – 3 984,80 кв.м; 50 м бассейн – 1 191,69 кв.м; спортзал – 220,16 кв.м; подземная автопарковка на 96 мест; общая площадь крытых помещений – 16 000 кв.м.

Понимая роль и значение физической культуры и спорта в вузе в формировании здорового, работоспособного, компетентностного специалиста, администрация, ректорат университета делают все возможное для того, чтобы кафедра физвоспитания могла реализовать планы подготовки к профессиональной деятельности. Образовательный процесс по физической культуре неразрывно связан с формированием у студентов гражданской позиции, ответственности, патриотизма, толерантности, культуры и духовности, творческой инициативности, самостоятельности, профессионально значимых качеств, в традициях ОАО РЖД.

Д.В. Абросимова, студентка 3 курса
С.Л. Усольцева, к.п.н., доцент
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

В настоящее время сохранение и укрепление здоровья человека является приоритетным направлением деятельности государства, так как здоровье граждан определяет будущее страны, ее экономический потенциал, генофонд нации (Д.А. Медведев, 2008; В.В. Путин, 2007; Стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года и др.). Состояние здоровья российских граждан характеризуется негативными тенденциями, но особую

тревогу в обществе вызывает состояние здоровья современной студенческой молодежи (М.Я. Виленский, 1991, 2002; А.А. Кудинов, 2014; В.Н. Курысь, 1998, 2015; С.Д. Неверкович, 2001, 2004; К.Д. Чермит, 2000 и др.).

Существенное ухудшение здоровья студентов мешает раскрытию и проявлению их потенциальных возможностей, способностей и талантов как в период обучения в вузе, так и в последующей жизнедеятельности (В.А. Бароненко, 2003; С.Д. Неверкович, 2004; С.А. Хазова, 2014; Н.Х. Хакунов, 2007 и др.). Первостепенность решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся обусловливает необходимость усиления оздоровительной направленности процесса физического воспитания.

Цель исследования – краткое теоретическое обоснование влияния физической культуры на формирование личности студента.

Задачи:

1. Проанализировать психолого-педагогическую и специальную литературы и другие источники информации по данной проблеме.
2. Раскрыть актуальность данной темы.
3. Сделать выводы по данной теме.

Рассматриваемая тема является не новой для российской педагогической науки. Так, фундаментальные вопросы сущности, структуры и содержания личностной физической культуры исследованы такими учеными, как М.Я. Виленский, Ю.Ф. Курамшин, В.Н. Курысь, Л.И. Лубышева, В.П. Лукьяненко, С.Д. Неверкович, Н.Х. Хакунов и др. Проблемы формирования физической культуры личности разных категорий обучающихся исследовали В.К. Бальсевич, А.А. Горелов, Л.Н. Сляднева, А.А. Федякин, К.Д. Чермит, М.М. Чубаров и др. Научные основы создания в образовательных организациях здоровьесберегающей образовательной среды разрабатывались Т.Е. Виленской, В.Н. Курысем, Л.Н. Слядневой, К.Д. Чермитом и др.

Резкое снижение физической активности происходит в возрасте от 21-25 лет. В России около 50 % студентов занимаются физическими

упражнениями всего 2-3 ч в неделю, а более 45 % студентов не занимаются ими совсем. С возрастом постоянное занятие физической деятельностью прогрессивно снижается с 63,7 % у учащихся средних школ до 37,6 % у студентов колледжей и 14,0 % у взрослых. Поэтому необходимо именно в учебных заведениях проводить приобщение молодых людей к регулярным занятиям физическими упражнениями, формировать необходимую установку на физически активный стиль жизни.

Физическая культура является составной частью общей культуры и профессиональной подготовки студента, в период обучения содействует сохранению и укреплению физического, психологического здоровья обучающихся. Сформированная личностная физическая культура полноценно выступает в роли побудительного начала для запуска механизма физического самосовершенствования как важного условия укрепления здоровья [2].

Достижение этого возможно посредством насыщения содержания учебного процесса эффективными средствами и рациональными формами занятий физическими упражнениями, организации оздоровительного сопровождения двигательной деятельности студентов, обеспечения усвоения обучающимися знаний в области физической культуры и формирования у них мотивационно-ценностного отношения к занятиям физическими упражнениями и к своему здоровью (А.А. Горелов, 2009, 2013; А.А. Кудинов, 2013, 2014; Н.Х. Хакунов, 2007; К.Д. Чермит, 2000, 2011 и др.).

Целью физического воспитания студентов является формирование физической культуры личности. Основным средством развития необходимых студенту профессиональных и физических качеств является физическая культура и спорт. Занимаясь физическими упражнениями, человек наилучшим образом способствует развитию воли и формированию характера человека, быстро и правильно ориентироваться в сложных ситуациях, а так же укрепляет свой организм и тело.

В 1927 году, в первой отечественной монографии, посвящённой психологии физической культуры, профессор А.П. Нечаев писал: «Пора, наконец, признать, что нельзя говорить о полном воспитании там, где отсутствует воспитание движений. Ловкость, выносливость и настойчивость, в известном смысле, могут быть названы мускульными добродетелями, а утомляемость, апатия, капризное настроение, скука, беспокойство, рассеянность и неуравновешенность – мускульными пороками» [1].

Физическая активность, вне всякого сомнения – одно из главных средств воспитания движений, совершенствования их тонкой и точной координации, развития необходимых человеку двигательных физических качеств. Но не только. В процессе занятий физическими упражнениями закаляется его воля, характер, совершенствуется умение управлять собой, быстро и правильно ориентироваться в разнообразных сложных ситуациях, своевременно принимать решения, разумно рисковать или воздерживаться от риска. Тренируясь рядом с товарищами, соревнуясь с соперниками, студент обогащается опытом человеческого общения, учится понимать других, т.е. социализируется.

Таким образом, мы можем сделать следующие выводы:

1. Каждый человек стремится к самореализации и успешности. Одним из условий успешной профессиональной деятельности современного человека является здоровый образ жизни. Здоровье является предпосылкой творческой активности, а эта одна из обязательных характеристик успешности человека. Успешная профессиональная деятельность современного человека зависит от уровня его здоровья и от того как он занимается физической культурой.
2. Здоровье молодежи – это залог успеха государства и гарантия стабильного социально-экономического развития страны, так как молодежь является будущим своей страны.
3. Физическая культура способствует проявлению лучших качеств личности студента, являются средством укрепления здоровья человека, его физического

совершенствования, рациональной формой проведения досуга, средством повышения социальной активности людей. Физическая культура влияет на трудовую деятельность, нравственные и интеллектуальные качества студента.

Литература:

1. Лотоненко А.В. Педагогическая система формирования у студенческой молодежи потребностей в физической культуре : автореф. дисс... канд.пед.наук. / А.В. Лотоненко. – Воронеж, 1998. 360 с.

2. Туренков А.Н. К вопросу о повышении уровня мотивации студентов высших учебных заведений к занятиям физической культурой и спортом / А.Н. Туренков, Л.Н. Скотникова // Вестник КемГУ. 2009.– № 3. – С. 90-94.

Т.И. Ангажанова

(науч. руководитель **Л.В. Кузнецова** ст. преподаватель)

Иркутский национальный исследовательский технический университет

Иркутск, Россия

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ГАДЖЕТОВ НА ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Электронные устройства стали уже неотъемлемой частью нашей жизни. По данным интернет-портала «Российская газета» спрос на носимые устройства в России обгоняет мировой. Так, по прогнозу экспертов компании "Связной", оборот рынка носимых электронных аксессуаров, включая спортивные трекеры, «умные» часы, камеры и очки, по итогам 2014 года в России вырастет в четыре раза до 1,5 млрд. руб. [1].

Необходимость исследования данной проблемы связана, прежде всего, с особенностями развития нашей молодежи, с их образом жизни, повышением значимости для них спорта и физической культуры. Ведь спорт является для

студентов еще одним важным способом реализации. И спортивные гаджеты призваны помочь нам в этом.

Цель: выяснить влияние спортивных гаджетов на физкультурно-спортивную деятельность студенческой молодежи.

Методы и организация исследования: исследование проводилось в виде анкетирования. Студентам предоставлялась анкета, в которой было 7 вопросов, касающихся их отношения к спортивным гаджетам. В опросе приняли участие 100 человек, были опрошены студенты Иркутского национального исследовательского технического университета (ИРНИТУ). Возраст участников от 18 до 24 лет. Анкетирование проводилось в декабре 2015 года.

Результаты исследования.

Методом анкетирования было решено проверить, как много студентов пользуются спортивными гаджетами. Исходя из рисунка 1 можно увидеть, что 48 % опрошенных не пользуются данными аксессуарами, но хотят попробовать; 43 % студентов посчитали, что в использовании спортивных гаджетов нет необходимости; и лишь 7 % из 100 участников часто используют их в повседневной жизни, а 2 % пользуются, но не часто.

Рис.1 Используете ли вы спортивные гаджеты в повседневной жизни?

Второй вопрос был об отношении студентов к появлению в нашей жизни спортивных гаджетов: половина участников относится к этому положительно (50 %), 11 % негативно и 39 % участников все равно (рис.2).

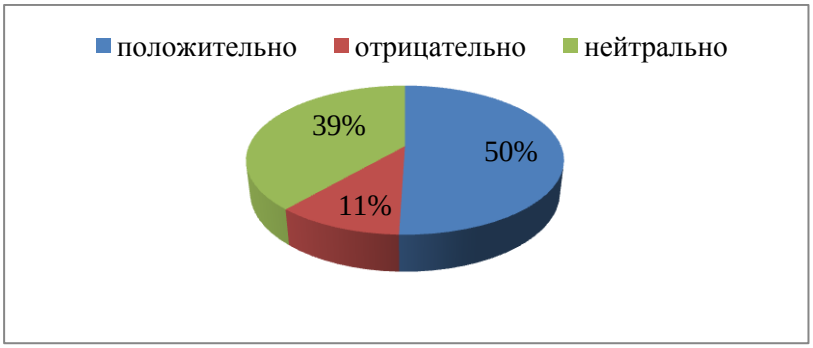


Рис.2. Как вы относитесь к появлению в нашей жизни спортивных гаджетов?

Проводятся многочисленные исследования о том, как влияют гаджеты на нашу жизнь: помогают ли они нам либо мы впадаем от них в зависимость [2]. Мы задали этот вопрос студентам (рис.3): 56 % опрошенных решили, что появление гаджетов облегчают нашу жизнь, 26 % категорично заявили, что мы становимся зависимыми от них, 3 % посчитали гаджеты удобными в использовании и 15 % затруднились ответить.

Рис.3. Как влияют на нашу жизнь появление спортивных гаджетов

Каждый день на рынок выходит новая или более усовершенствованная электронная техника. Спортивные гаджеты в том числе. Студентам был задан вопрос: в курсе ли они о появлении таких носимых устройств как «умные часы», фитнес-треки и т.д. Исходя из рисунка 4, можно сделать вывод, что большинство опрошенных студентов в курсе о появлении спортивных гаджетов (78 %), и лишь 22 % участников не знают о таком.

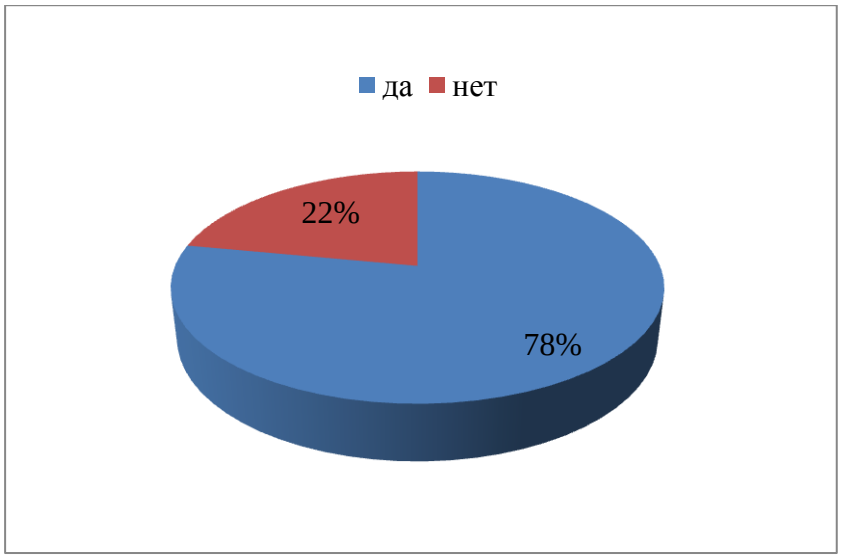


Рис.4 Слышали ли Вы, что появляются всевозможные спортивные гаджеты

Как видно из рисунка 4 5,78 % участников не используют при занятиях спортом гаджеты, 10 % пользуются умными часами, 7 % фитнес – треками, 1 % пульсомером, 1 % приложениями и 2 % из опрошенных студентов пользуются скакалкой и 1 % использует хула-хуп (рис.5).

Появившиеся на современном рынке спортивные гаджеты призваны экономить наше время, помогать следить за состоянием своего организма, а некоторые даже мотивируют, «подбадривая» разрядом тока, речь в частности идет о спортивных браслетах Pavlok.

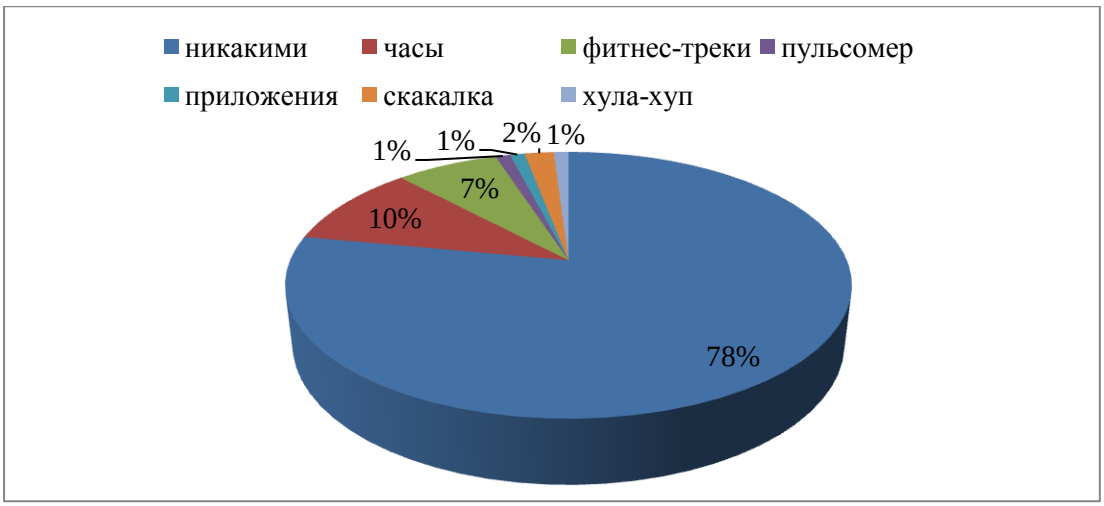


Рис.5. Какими спортивными гаджетами вы пользуетесь?

Участникам был задан вопрос: спортивные гаджеты заставляют нас больше следить за своим здоровьем. Большинство решило, что да (40 %), 35 % проголосовали за нет и 25 % опрошенных студентов утверждают, что на самом деле зависит от человека и его целей (рис. 6).

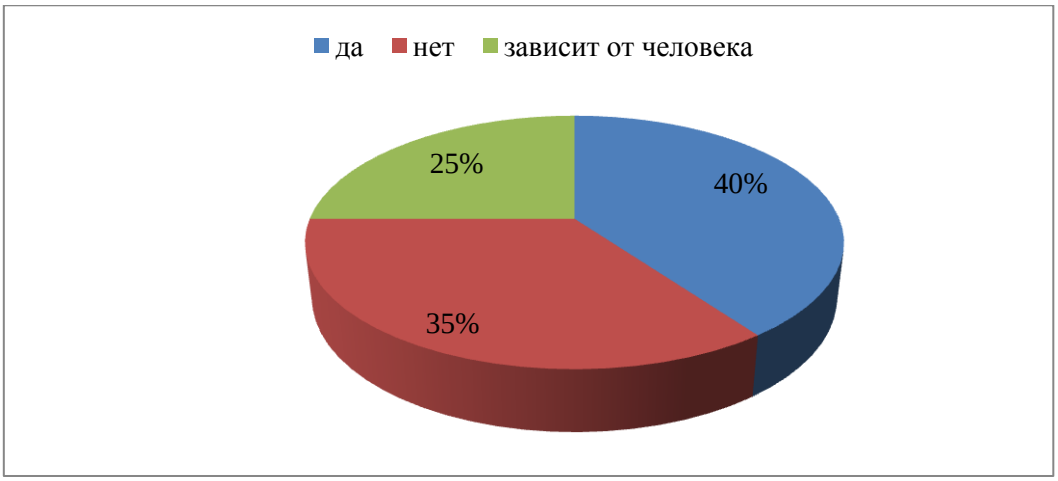


Рис.6. Как вы считаете, спортивные гаджеты заставляют нас больше следить за своим здоровьем?

Каждый год мир технологий предлагает нам сотни различных спортивных аксессуаров, добавляя всевозможные функции. Последний вопрос

анкеты был о том, есть ли какие-либо идеи или предложения у студентов (рис. 7): 95 % участников все устраивает в предлагаемой продукции и 5 % ждут новых моделей от ведущих производителей.

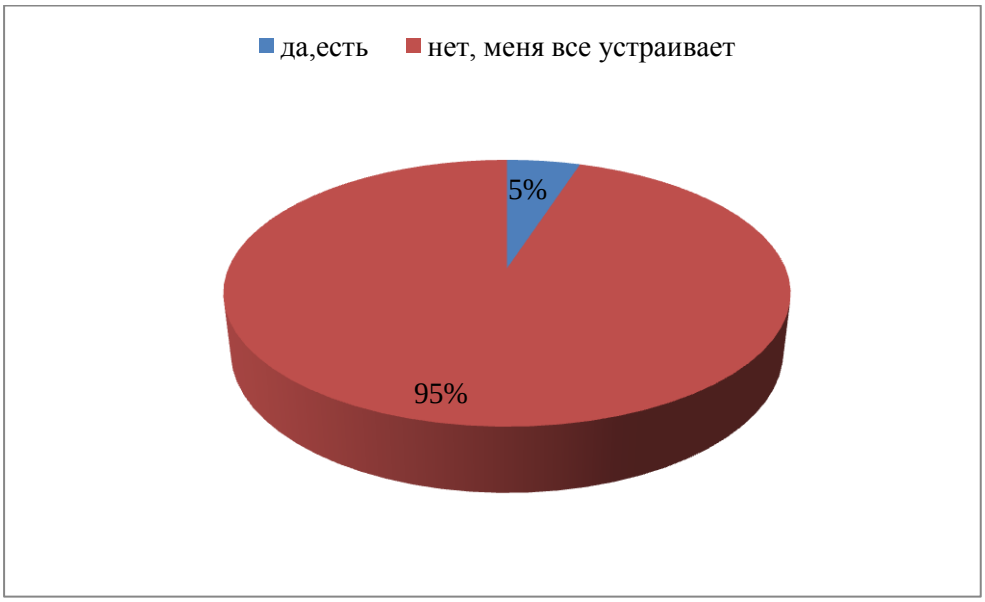


Рис.7. С каждым годом появляются новые или более усовершенствованные гаджеты. У вас есть какие-либо идеи? Не хотите ли вы внести какие-то изменения в уже существующие?

На основе этих данных можно сделать вывод, что хотя спрос на носимые устройства в России обгоняет мировой, большинства опрошенных студентов не используют спортивные гаджеты в повседневной жизни. Но по данным Интернет-портала «Российская газета» спрос на электронные аксессуары в России будет расти, отечественный рынок носимые гаджеты завоевывают постепенно [3]. Мнения разделились насчет влияния на нашу жизнь спортивных гаджетов. Одни с негативом относятся к появлению умных часов или фитнес-треков, другие считают, что гаджеты положительно влияют на нашу жизнь. В любом случае, время решит за нас. Кто-то хочет быть в курсе всего и держать под своим контролем как можно больше дел/вещей, в том числе процессы, происходящие в собственном организме, фитнес-треки предоставляют такую возможность. Для кого-то

использование различных технологий является зависимостью, что, кстати, не очень хорошо. Мнения разные, мнений много. Разумный подход к использованию электронных устройств поможет нам с умом подойти к решению этой проблемы.

Литература:

1. Интернет-портал «Российская Газета»: [сайт]. URL: http: // www.rg.ru /2014 /09 /30 /chasi.html) (дата посещения 10.12.2015).
2. i-line- информационное агентство: [сайт]. URL: http: // 1line.info / obrazovanie-st /item /52200-druzia-ili-vragi (дата посещения 8.12.2015).
3. Интернет – портал «Российская газета» (дата посещения 10.12.2015).

А.П. Артамонова

(науч. руководитель **Г.А. Раузетдинова** ст. преподаватель)

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева

Казань, Россия

ЗНАЧЕНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ТУРИЗМЕ И ИХ ПРИМЕНЕНИЕ ТУРКЛУБОМ КАИ

В университете более 60 лет существует студенческий туристский клуб КАИ. Студенты под руководством преподавателя ведут активную спортивную, туристскую жизнь. Из года в год студенты старшекурсники читают лекции по начальной туристкой подготовке, курируют первокурсников, организуют походы выходного дня, походы 1-й категории сложности, сплавы, соревнования, слеты [1].

Не секрет, что многие студенты учатся и одновременно подрабатывают. Кроме основной учебы и работы, приходится найти дополнительное время для активного туризма, подготовки лекций и общения. В таких условиях нехватки времени на помощь приходит современные технологии, как интернет, Для подготовки лекций или изучения региона будущих походов, составления

маршрута, не обязательно «идти в библиотеку», а можно «зайти в библиотеку», при этом в удобное для студента время.

Ничто не заменит живое общение в турклубе. Друзья приходят в клуб повидаться, пожать друг другу руку, почувствовать плечо товарища. Отчеты о проведенных походах, туристские истории всегда лучше слушать вживую от первоисточников. Обсуждение разных тем, круг вопросов, планов – все это конечно происходит в клубе. Но всегда найдутся вопросы, на которых хочется получить ответ, после того как уже разошлись.

Для более тесного общения, мобильного общения, выкладывания последних новостей, студентами туркуба КАИ создана группа в контакте. Группа открытая. Любой желающий, не зависимо от того, он студент КАИ или нет, может зарегистрироваться и участвовать в общении. Кроме этого есть форум турклуба (рис.1). Иногда актив турклуба создает закрытую группу по определенной тематике, не для широкого круга.

На этих сетевых ресурсах туристы обсуждают разные вопросы: выбор и план будущих маршрутов для походов, место и время тренировок, форма одежды, раскладка продуктов, походное меню и т.д. Так же через сетевые ресурсы дают объявления, приглашают искателей впечатлений и студентов, мечтающих о туризме в пешие походы выходного дня, на тренировки, сплавы, на лыжные прогулки.

Средства интернет-коммуникаций значительно упрощают жизнь. Туристы в них обсуждают мелкие детали сборов, вводят экстренные изменения в план и маршрут предстоящего похода, участники которого в режиме он-лайн знакомятся с новыми данными путем оповещений на сайтах. Как правило, ребята тут же откликаются и предпринимают какие-либо меры. К примеру, это может быть вопросы об увеличении состава группы, о нехватке личного снаряжения и т.д.

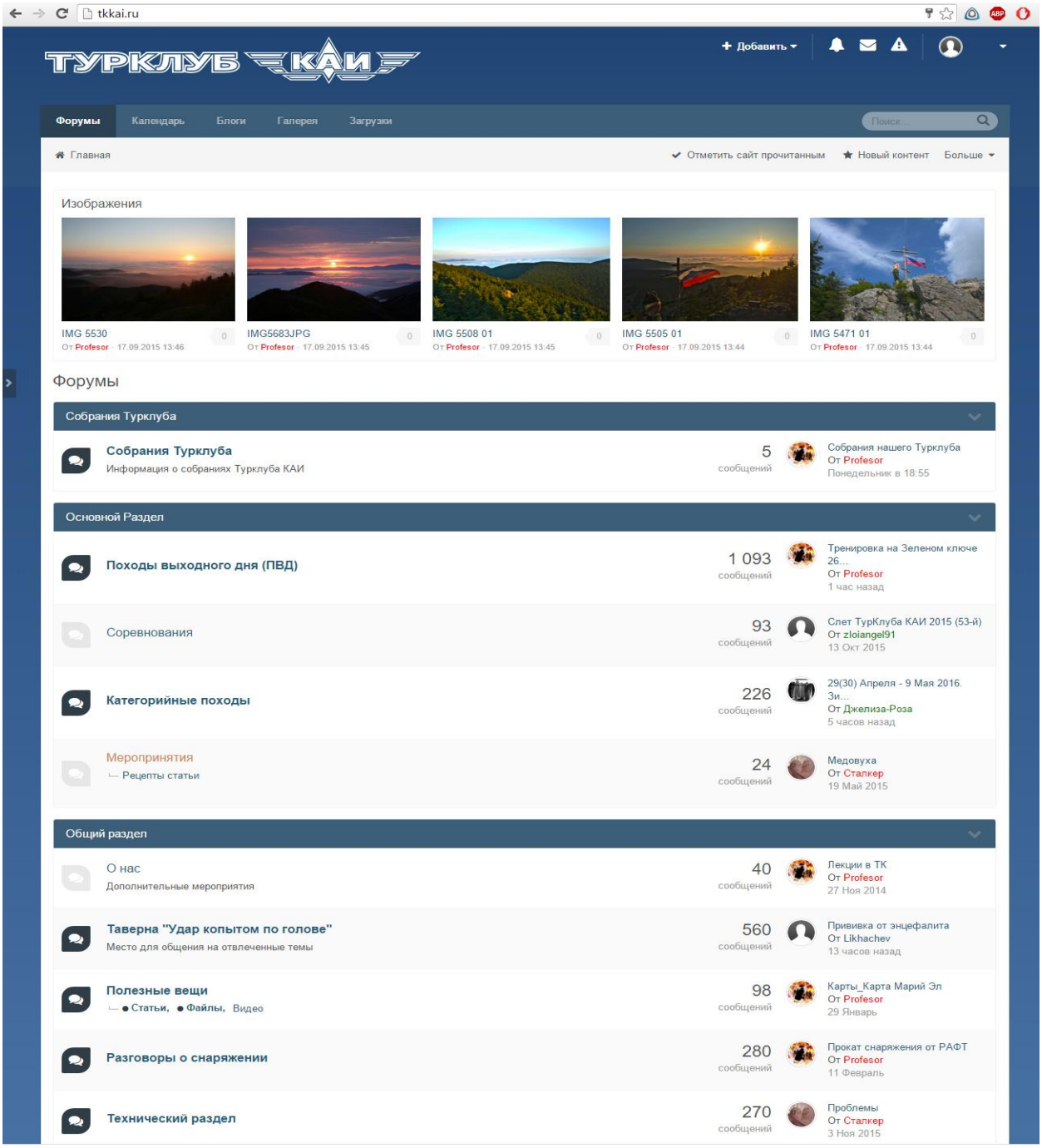


Рисунок 1. Форум турклуба КАИ

Использование интернет-ресурсов обеспечивает так же получение опыта вне турклуба КАИ. Студенты находят интересующие их вещи, узнают новые туристские рецепты приготовления пищи, отыскивают только что появившееся специфичное снаряжение, отслеживают события и погоду перед выдвижением в занимательный путь, и, конечно же, постоянно обучаются чему-нибудь полезному, просматривая видео-уроки.

В походах очень удобно иметь личное высокотехнологичное снаряжение. У некоторых заядлых туристов оно имеется. К ним относятся портативные зарядные устройства, спутниковые телефоны, GPS навигаторы, видеокамеры и фотоаппараты.

Портативные зарядные устройства незаменимы в походе для зарядки мобильного телефона или какого-нибудь другого девайса, которые, в частности, нужны для вызова транспорта, забрасывающего группу на точку начала или конца маршрута.

Спутниковые телефоны необходимы, если недоступна сотовая связь. Известно, в горах и хороших дремучих лесах обычно нет сигнала сети, а вот при надобности наискорейшей госпитализации эта вещь незаменима.

GPS-навигаторы стали заменять карты с компасом. Они помогают отслеживать сложные, абсолютно новые маршруты, с ними легко определяется местонахождение группы туристов.

Без видеокамер и фотоаппаратов не обходится ни одна туристская группа. Они нужны изображения доказательств, без которых не обойтись при составлении отчета о походе с присвоенной ему категорией сложности, или для получения снимков красивых пейзаж, исторических мест, памятников.

Таким образом, из статьи видно, что современные технологии широко распространены в индустрии активного спортивного туризма, а турклуб КАИ активно применяет их в своей деятельности.

Литература:

1. Раузетдинова Г.А. «Спортивный туризм как фактор укрепления здоровья» / Мат. IV Всеросс. науч.-практ. конф. «Адаптация всех ступеней образования в условиях современного образовательного процесса». – Арзамас, АГПИ, 2010. 158 с.

М. Артамонов
(науч. руководитель **Е.С. Дубкова**)
Московский государственный университет путей сообщения
Москва, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ СОБЛЮДЕНИЯ РЕЖИМА ДНЯ НА УСПЕВАЕМОСТЬ СТУДЕНТОВ ВТОРОГО КУРСА МГУПС (МИИТ)

Учеба в высшем учебном заведении сильно отличается от учебы в школе. В университете количество информации для изучения возрастает в разы, к тому же меняется способ ее подачи. Лекция – это не урок, где разбирается каждый затруднительный случай. Текст начитывается практически без остановки, так что без самостоятельной работы дома не обойтись. Практические занятия, лабораторные работы, самостоятельная подготовка, работа с литературой и многое другое, что приходится выполнять студенту во время учебного дня, оказывает серьезное влияние не только на работоспособность, но и на здоровье студента.

Доказано, что одним из условий сохранения здоровья является следование распорядку или режиму дня. Везде: в учебе, отдыхе, сне и питании должно выполняться правило смены ритмов. И только тогда человек сможет максимально использовать все возможности своего организма. В природе все подчиненно определенному распорядку – смена времен года, смена дня и ночи. Даже Луна и Солнце движется во Вселенной по своему установленному порядку. Физиология человека тесно связана с системой условных рефлексов. Если её нарушить, происходит дисбаланс, т.е. организм перестает понимать, когда и как включать работу внутренних органов. Отсюда и возникают нарушения в состоянии здоровья. Конечно, у всех свой образ жизни, связанный с учебной и профессиональной деятельностью. Но общие правила существуют, и главное – это то, что у каждого дела должно быть свое время.

Существует, так называемая, система смены ритмов. Мы ритмично дышим, ритмично сокращается наше сердце, ритмично изменяется состав гормонов в крови, даже ритмы сна и бодрствования, питания и времени для переваривания пищи – подтверждают это. Все биоритмы человека подчинены определенному чередованию. Все органы человека в разное время тратят и восполняют энергию.

Если не соблюдать распорядок дня, не оставлять время на отдых, то можно получить синдром, названный синдромом «офис-менеджера": падает давление, появляется головокружение, слабость, сонливость. Для того чтобы оставаться в форме, медики советуют соблюдать студенту распорядок дня или, как его еще называют режим дня.

Значимость соблюдения режима дня.

Режим труда и отдыха оказывает большое влияние на состояние нервной и сердечно-сосудистой систем. Режим – это наиболее рациональное распределение в течение дня основных физиологических потребностей человека, а также правильное чередование различных видов деятельности и отдыха. Он способствует нормальному функционированию внутренних органов и обеспечивает наиболее высокую работоспособность человека. Следовательно, важно придерживаться режима независимо от возраста. И чем раньше человек начинает приучать свой организм к определенному распорядку дня, тем успешнее это у него получается.

Правильный режим дня – это неотъемлемая часть пути к здоровому образу жизни. И если вы хотите сохранить свое здоровье, свои жизненные силы, то вам просто необходимо выбрать для себя наиболее оптимальный распорядок дня.

Каждый знает, что, если не удается, лечь спать в привычное время, нарушаются биологические ритмы организма, а это приводит к нарушению сна и ухудшению самочувствия. Медиками давно доказано, что те, кто соблюдают режим дня, не изменяя его, гораздо менее подвержены заболеваниям, не

восприимчивы к инфекциям и лучше переносят всевозможные нагрузки – как физические, так и умственные.

Для того чтобы верно и с наибольшей пользой для себя составить распорядок дня, советуем прислушаться к некоторым рекомендациям.

Существует такое понятие, как биологические часы, или биологические ритмы. Биоритмы зависят от смены дня и ночи, времен года и т.д. Им подчинена жизнь всей природы и, следовательно, человека. Значит, планировать свой день нужно в соответствии, как с биоритмами природы, так, и со своими собственными.

Ведь ни для кого не секрет, что часть людей, встает с восходом солнца и проявляет высокую работоспособность до обеда (это так называемые «жаворонки»), а другая часть поздно встает, однако очень активна во второй половине дня (это «совы»). Таким образом, от биоритмов каждого человека зависят часы работы и отдыха. Впрочем, нередко встречаются смешанные типы, у которых в зависимости от настроения и общего состояния здоровья биоритмы чередуются.

Второй компонент, важный для составления правильного режима дня, это учебная и трудовая деятельность, являющаяся материальной и моральной необходимостью для человека. Не всякая работа одинакова: на умственный и физический труд люди затрачивают разное количество энергии. Поэтому необходимо чередовать умственную и физическую деятельность, не забывая о своих биоритмах. Иначе может наступить переутомление и нарушение физиологических процессов в организме, что приведет к развитию болезней.

Нужно заметить, что работникам умственного труда, коими и являются студенты, труда не следует пренебрегать занятиями физкультурой. Уставая во время учебы морально и умственно, те, кто не подвергаются физическим нагрузкам, приносят огромный вред своему организму, так как их двигательно-мышечная система остается инертной.

Важность сна.

Сон – один из важнейших периодов нашей жизни. Он позволяет нашему организму отдохнуть, способствует улучшению общего состояния и дает заряд энергии. Как подсчитали ученые, человек спит приблизительно 40-50 % всей своей жизни. Но не так важно количество времени, отведенное на сон, как качество последнего.

Хотя считается, что для полноценного отдыха человек должен спать в среднем 8 часов в сутки, безусловно, это зависит от общего физического состояния индивидуума, от его учебной и трудовой деятельности в течение дня и еще множества различных факторов. Чередование периодов бодрствования и сна – непременное условие психического здоровья любого человека.

Согласитесь, как бы вы ни устали, проспать несколько суток вы не сможете. Конечно, человек способен бодрствовать несколько суток подряд, особенно в периоды повышенного нервного напряжения. Но что говорить о психическом состоянии после такого бодрствования! Все ресурсы организма будут исчерпаны, следовательно, он станет гораздо более подвержен заболеваниям. Так что злоупотреблять слишком длительными этапами бодрствования не стоит. Не нужно ложиться спать, если не возникает такого желания. Наиболее крепким сон будет после активного бодрствования. Занятия спортом и прогулки на свежем воздухе продуцируют хороший сон. Взрослым людям не рекомендуется спать днем, если ночной сон занимает 7-8 часов.

Теперь немного об активной деятельности. Это основной период жизни каждого человека, когда мы учимся и активно отдыхаем. Важнее всего, конечно же, утренние часы, которые накладывают на весь последующий день как бы психологический отпечаток. И если при пробуждении преобладали положительные эмоции, весь день будет носить положительный заряд, а мысли наполнятся оптимизмом.

Именно поэтому необходимо проснуться с удовольствием и направить все действия на поднятие настроения. К какому бы биологическому типу вы себя ни отнесли, утро следует начинать с разминки, которая позволит

окончательно проснуться и сравнительно быстро войти в рабочий ритм. Не менее важны водные процедуры. Они освежают и позволяют стряхнуть остатки сна.

Освежившись и слегка размявшись, можно переходить к завтраку. Главное – не опоздать на учебу, так что, если не успеваете собраться, лучше встать с постели на полчаса раньше. Спешка с утра, как уже многие испытали на себе, ни к чему хорошему не приведет, она лишь сделает учебный день напряженным и полным суеты.

Правильное питание.

Еда – источник сил и энергии, топливо для нашего организма. Но вы должны всегда помнить, что приемы пищи просто необходимо организовать в одно и то же время, так организм будет работать наиболее эффективно, без отклонений. Причем между завтраком и обедом перерыв должен составлять не менее 3 часов, а между обедом и ужином – не менее 4 часов. Именно это время необходимо организму для переработки пищи. Наш организм устроен таким образом, что каждый день ему необходим определенный набор полезных веществ, среди которых и белки, и углеводы, и жиры, и витамины, и минеральные вещества.

Одним из самых главных компонентов питания является белок, без которого невозможен правильный обмен веществ. В идеале, некоторое количество белка должно присутствовать в каждом приеме пищи, но если этого не происходит, не нужно пытаться наверстывать упущенное в обед или за ужином – организм не в состоянии переработать слишком большое количество белка за один раз. Как и все составляющие пищи, белки могут быть разными и имеют разную пищевую ценность, так например, значительно отличаются друг от друга животный белок (мясо, рыба) и растительный (бобовые, орехи). Полностью заменить один белок другим невозможно, поэтому в правильном меню должны присутствовать и те, и другие представители белков.

Жиры состоят из двух видов жирных кислот: насыщенных твердых и ненасыщенных жидких. Насыщенные твердые кислоты, в основном, представлены животными жирами (сало, сливочное масло), жидкие – растительными. Наиболее полезными и необходимыми для организма являются именно ненасыщенные жидкие жиры, поэтому разнообразные растительные масла должны присутствовать в меню правильного питания каждый день.

Ни в коем случае не следует лишать себя углеводов, ведь они – главный источник энергии и хорошего настроения, которые необходимы нам каждый день. Углеводы бывают простые (сахар, крахмал, мука первого сорта) и сложные (фрукты, крупы, отрубной хлеб и т.д.). Наиболее полезными и желанными для меню правильного питания являются именно сложные углеводы.

Занятия физкультурой.

Нашему организму необходимо разнообразие – от постоянной учебной деятельности человек устает гораздо быстрее, чем от чередования различных видов деятельности. Учебную деятельность следует чередовать с физическими разминками. В настоящее время используются такие виды физической нагрузки, как физкультминутки и физкультпаузы, но даже, когда вы просто переходите из одной аудитории в другую, да при этом поднимаетесь или спускаетесь по лестнице, вы даете нагрузку своим мышцам и позволяете мозгу отдохнуть, но этого может не всегда хватать.

Разумным выходом, в этом случае, будут занятия физической культурой, которая способствует укреплению организма. Физическая культура способствует профилактике и оздоровлению организма. Занятия физической культурой должны быть неотъемлемой частью жизни каждого студента. Физические упражнения влияют на все группы мышц, связки и суставы, которые становятся крепкими, увеличиваются объем и эластичность мышц, скорость их сокращения. Интенсивная мышечная деятельность заставляет работать сердце с дополнительной нагрузкой, а также легкие и другие органы

организма. Что повышает функциональные возможности человека, сопротивляемость его организма неблагоприятным влияниям внешней среды.

Систематические занятия физическими упражнениями воздействуют на мышцы и опорно-двигательный аппарат. При физических нагрузках в мышцах образуется тепло, и организм отвечает увеличенным потоотделением. При физических нагрузках усиливается кровоток, кровь доставляет к мышцам кислород и необходимые питательные вещества, которые распадаются и выделяют энергию. Движения мышц открывают резервные капилляры, количество поступающей крови возрастает и вызывает ускорение обмена веществ.

Если мышцы не испытывают физической нагрузки, то ухудшается их питание, уменьшаются сила и объем, снижаются упругость и эластичность, мышцы становятся дряблыми и слабыми. Ограничение в движениях и пассивный образ жизни способствую развитию различным патологическим изменениям в организме человека. Человеческий организм состоит из системы органов, каждый из которых выполняет определенные функции. Группы органов, которые выполняют одинаковые функции, образуют системы органов. Внешняя среда дает организму необходимые вещества для развития и жизнедеятельности, и одновременно он получает определенные раздражители в виде солнечной радиации, температуры и влажности, а также производственные вредные воздействия. Эти внешние воздействия постоянно влияют на внутреннюю среду организма – гомеостаз. Существование в таких условиях возможно только при приспособлении организма к воздействиям внешней среды. В этом случае физические упражнения могут стать своеобразным регулятором, который обеспечивает управление важными процессами и поддерживает баланс внутренней среды. Поэтому физические упражнения являются средством сохранения здоровья.

Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма человека. Это снижает общие

защитные силы организма и увеличивает риск возникновения различных заболеваний. Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ то вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферы жизни человека, организм становиться более выносливк различным психоэмоциональным нагрузкам.

Человек, который ведет подвижный образ жизни, может выполнить больший объем работ, чем человек, который ведет малоподвижный образ жизни. Физические упражнения или занятия спортом усиливают обменные процессы, поддерживают на высоком уровне механизмы, которые осуществляют в организме обмен веществ и энергии.

В феврале 2016 года авторами был проведен опрос 10 студентов 2 курса, результаты данного опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса студентов 2 курса МГУПС (МИИТ)

Респонденты	Студ. 1	Студ. 2	Студ. 3	Студ. 4	Студ. 5	Студ. 6	Студ. 7	Студ. 8	Студ. 9	Студ. 10
Какова продолжительность вашего сна в будни	6	5	7	7,5	3-4	6	8	4	7	5
Какова продолжительность вашего сна в выходные дни	9	8	8	9	10	9	8	9	8	12
Соблюдаете ли вы распорядок дня	нет	нет	да	да	нет	да	да	нет	да	нет
Как вы считаете, рациональным ли является ваше питание	нет	да	да	да	нет	нет	да	нет	да	нет
Как вы оцениваете свое самочувствие (по 5-ти бальной системе)	3	4	4	5	3	4	4	3	4	4
Сколько времени (в часах) в неделю вы уделяете физическим упражнениям	3	2	4	5-6	0	4	6	0	5	0
Как вы оцениваете свои успехи в учебе (по 5-ти бальной системе)	4	3	4	5	3	4	5	3	4	3
Оценка деканата (проводилась без ведома студентов)	3	3	4	5	2	4	5	2	4	2

Подводя итоги можно сделать вывод: соблюдение правильного дневного режима способствует высокой продуктивности в учебе, отличному самочувствию, профилактике ожирения и разностороннем развитие, требуется лишь поставить четкие рамки в своем расписании, что не является большим трудом для любого человека.

В.В. Афанасьев

(науч. руководитель **В.Н. Николаенко** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

КАРАВАНИНГ КАК ПЕРСПЕКТИВНАЯ НИША В СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОМ ТУРИЗМЕ

Автомобильный туризм (автотуризм) – популярный вид отдыха, путешествие с использованием автомобильного транспорта по основной части маршрута. Первые увлечения автотуризмом в России относятся к началу XX в. В Санкт-Петербурге примерно в это время возник один из первых клубов автопутешественников. В советское время среди многих автолюбителей пользовался популярностью отдых на Черноморском побережье «дикарем». Туристы путешествую семьей на собственном автомобиле или, собираясь небольшой группой из нескольких автомобилей, чаще всего не прибегают к услугам организаторов туризма. Развитие автомобилей, предоставило возможность путешественникам использовать разработанные для дальних путешествий автомобили типа «дом на колесах» или специализированные автомобильные прицепы – караваны, в которых есть все необходимое для отдыха: несколько спальных мест, кухня с газовой плитой, холодильник, туалет, телевизор и т.д. Этот вид автотуризма получил название караванинг. В современный период развитие сети современных шоссе, автострад и скоростных магистралей, а также специальных кемпингов способствует

развитию автомобильного туризма, особенно в европейских станах и в Северной Америке.

Караванинг – это путешествие на специализированном автомобиле, являющимся, по сути, домом на колесах. Они чрезвычайно популярны в Европе, однако лишь единицы таких машин можно встретить на дорогах нашей страны. Караванинг – история для России новая, но стремительно завоевывающая умы и сердца туристов, привыкших путешествовать с комфортом. Невероятно популярные в Европе, путешествия в собственных домах на колесах могут не только доставить россиянам массу удовольствия, но и стать настоящим спасением, «палочкой-выручалочкой» для нашей страны с еще неразвитой туристской инфраструктурой и множеством проблем, препятствующих развитию автотуризма. Основными проблемами являются - состояние дорожной сети РФ, пробелы в нормативно-правовом обеспечении, строительство придорожной инфраструктуры, качество сервиса, низкий уровень безопасности и недостаточный уровень маркетингового продвижения. Решение отмеченных проблем возможно только при поддержке отрасли на государственном и региональных уровнях, привлечении частных инвесторов и разработке аттрактивных для туристов маршрутов следования.

Как известно, Правительство Российской Федерации разрабатывает Федеральные целевые программы (ФЦП), направленные на развитие и процветание регионов Байкала, Урала, Алтая и других, не менее привлекательных для путешественников мест. Но почти полное отсутствие гостиниц и плачевное состояние дорог в российской глубинке еще недавно заставляли тех, кто любит отдыхать с комфортом, откладывать свои путешествия на неопределенный срок. Им оставалось лишь мечтать о фантастической рыбалке, захватывающей охоте и пейзажах невероятной красоты. Анализ современного состояния придорожной туристской инфраструктуры в регионах Российской Федерации [1] позволяет выделить следующие недостатки в развитии этой инфраструктуры:

- диспропорция в системе услуг по обслуживанию автомобильных потоков, большая часть которых сосредоточена вблизи крупных населенных пунктов и тяготеет к обслуживанию местных жителей, а не транзитных потоков;
- значительная часть предложений по размещению объектов дорожного сервиса на федеральных и региональных трассах составляют отдельные быстро окупаемые проекты, такие как АЗС, СТО, малые предприятия торговли и питания;
- малое число предложений по созданию многофункциональных комплексов – объектов придорожной туристской инфраструктуры;
- низкий уровень услуг и комфорта, технического оснащения и эстетичности внешнего вида придорожной туристской инфраструктуры в сравнении с уровнем обустройства основных федеральных и региональных автомобильных дорог;
- недостаточный уровень развития конкуренции в сфере автотуризма.

В нашу страну идею караванинга принес немецкий концерн Hymer AG, который уже 50 лет выпускает автодома и караваны (жилые прицепы), благодаря которым отношение россиян ко времени и пространству меняется в корне: на автодоме каждый путешественник в любой момент чувствует себя мобильным, автономным, свободным в выборе маршрута и абсолютно открытым впечатлениям.

Мобильность, автономность и комфорт – три «кита» философии караванинга. Однажды узнав, что такое путешествие в собственном доме на колесах, отказаться от подобного удовольствия невозможно. Автодома подходят человеку любого темперамента. Если вы склонны к спокойному семейному времяпровождению, они помогут насладиться маленькими домашними радостями, в новом свете представят вам домочадцев и любимых питомцев. Если вы убежденный индивидуалист – назовите автодом автоковчегом и спасайте сколько душе угодно драгоценный мир в одиночестве.

Если же вы сторонник шумного отдыха в веселой компании – собирайте друзей и отправляйтесь с ними на поиски неведомых знакомств, куртуазных приключений, зажигательных вечеринок где-нибудь на склонах уральского хребта. Этот вид туризма подходит всем. Автодома – это рыбалка, охота, горные лыжи и сноуборд, горячие источники. Эти машины дают возможность складывать собственную мозаику из ландшафтного многообразия природы. Их можно приобретать в собственность на всю жизнь, но можно брать их в аренду на выходные – постепенно привыкая к хорошему и последовательно исследуя просторы родного края или ближайшего зарубежья.

Чтобы служить удовольствию и утолять страсть к познанию, автодома способны стать незаменимыми помощниками в работе в сегменте B2B бизнес для бизнеса. Специальная комплектация – и у Вас в распоряжении идеальный мобильный офис. Представьте встречу деловых партнеров, которая идет с комфортом и без потери времени – по пути на какой-либо строительный объект, являющийся предметом вашей сделки? Автодом может быть штаб-квартирой для предвыборных кампаний, пресс-центром на крупных спортивных соревнованиях и больших open-air мероприятиях.

Дальнейшее развитие караванинга в России, а также сопутствующего ему строительства многофункциональных кемпинг-стоянок, отвечающих нормам и стандартам современных средств размещения, сделает автомобильные путешествия одним из локомотивов роста въездного и внутреннего туризма в стране и регионах. В частности и прежде всего, в связи с реализацией включенного в ФЦП проекта «Самоцветное кольцо Урала» в решении этой задачи нуждается Свердловская область.

Литература:

1.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. 480 с.

Б.В. Ашастин

П.А. Скворцова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛИЗАЦИЯ ОЛИМПИЙСКОГО СПОРТА

Одной из основных тенденций, определяющих на современном этапе развитие олимпийского спорта, является его профессионализация.

Подготовка квалифицированных спортсменов и их успешное выступление в соревнованиях возможно только тогда, когда в их подготовке участвуют высокопрофессиональные специалисты: ученые, тренеры, спортивные врачи и др. Международный олимпийский комитет благосклонно относится к процессу коммерциализации и профессионализации спорта, не видя угрозы олимпийскому движению.

Процесс профессионализации олимпийского спорта протекает сложно и противоречиво. Среди лидеров международного спортивного движения, ученых и даже спортсменов, далеко не однозначно толкование этого вопроса.

Долгое время допуск профессионалов на Олимпийские игры был под запретом.

В 1986 году по просьбе ряда Международных спортивных федераций МОК разрешил допуск профессиональных футболистов, хоккеистов, теннисистов, баскетболистов к участию в Олимпийских играх, объясняя это тем, что в соревнованиях должны выступать сильнейшие – будь то профессионалы или любители. Допуск к Играм и участие в Чемпионатах мира должны санкционироваться Федерациями по видам спорта, но это не означает, что каждый профессионал может получить право на участие в Играх. Так, международная федерация бокса не допускает к Олимпийским играм спортсменов, принимавших участие в поединках, в которых больше шести раундов.

Федерация баскетбола, напротив, положительно решает вопрос допуска ведущих профессионалов NBA и ABA (профессиональные союзы баскетболистов) к чемпионатам мира и Олимпийским играм. С некоторыми ограничениями выступают представители NHL, им разрешают участвовать в Олимпийских играх, но не разрешают отлучаться для подготовки к соревнованиям.

Наиболее сложная ситуация в вопросе участия футболистов в Олимпиадах. FIFA настаивает на проведении олимпийских турниров только с участием футболистов до 23 лет. FIFA полагает, что олимпийские турниры станут конкурентами чемпионата мира, что неизбежно приведет к падению доходов международной федерации.

Дальнейшее развитие ситуации с допуском спортсменов-профессионалов определены следующими факторами:

1. Некоторые федерации занимают выжидательную позицию, другие принимают ограничения.

2. Многое зависит от фирм, с которыми профессионалы заключили контракты.

3. Часто сами спортсмены сомневаются в целесообразности участия в олимпийских играх.

Дальнейшие перспективы развития спорта будут теснее связаны с профессионализмом.

Процесс профессионализации и коммерциализации многих видов спорта обуславливаются тремя основными факторами:

- политикой МОК в вопросе финансовой поддержки спортсменов высокого класса, поощряя финансовую поддержку из всех источников – государства, спонсоров, федераций;

- политикой МОК в различных странах началось интенсивное формирование профессии «спортсмен», что нашло свое отражение в национальных законодательствах;

- процесс профессионализации и коммерциализации охватил многие олимпийские виды спорта и особенно те из них, в которых в результате активной деятельности МСФ, средств массовой информации, спонсоров создалась эффективная система финансирования. Например, биатлон, легкая атлетика, фигурное катание на коньках и др. виды спорта.

За последние годы спортивный календарь во многих олимпийских видах спорта расширился в несколько раз, а спортсменов привлекает большой призовой фонд, исчисляющийся сотнями тысяч долларов. В этом кроется отрицательная сторона:

- снижение спортивных результатов на Олимпиадах;

- уменьшение количества рекордов непосредственно на Олимпийских играх;

- наносится ущерб олимпийской подготовке спортсменов, что отрицательно сказывается на выступлении на Олимпиадах;

В ряде стран оказывается значительная финансовая поддержка спортсменам-медалистам. Яркий пример – Россия. Финансовая поддержка чемпионов и призеров Олимпийских и Паралимпийских игр значительно повысила ответственность за выступления в соревнованиях.

Профессионализм олимпийского спорта проявился еще и в интенсивном развитии и оперативном включении в олимпийскую программу тех видов спорта, которые представляют серьезный коммерческий интерес и имеют реальные возможности развития в качестве профессиональных. Это подтверждается, с какой легкостью оказались в программе зимних Олимпийских игр фристайл и сноуборд, исключительно зрелищные, требующие дорогого инвентаря и в силу этого привлекательно для телевидения и фирм-производителей спортинвентаря и спонсоров.

Рассмотрим отличительные особенности профессионального спорта:

1. Ориентация на развитие тех видов спорта, которые могут принести большие доходы, или как минимум, покрыть собственные расходы.

2. Поддержание высокой конкуренции в спорте. Поиск молодых и перспективных спортсменов в систему профессионального спорта. Профессиональный спорт постоянно пополняется за счет притока ярких спортсменов, достигших высоких результатов в олимпийском спорте.

3. Формирование в каждом виде спорта спортивной элиты из числа выдающихся спортсменов, привлекающих особое внимание зрителей, пользующиеся повышенной популярностью в обществе.

4. В последние годы постоянно совершенствуется система социальной защиты спортсменов. В современном мире растет популярность спорта и как следствие этого растут доходы спортсменов-профессионалов. Для этой работы привлекаются менеджеры и агенты, которые обеспечивают своим подопечным вклад принадлежащих им денег в тот или иной бизнес.

Таким образом, появление профессионального олимпийского спорта явилось закономерным явлением современного мира. В последние тридцать лет положение профессиональных спортсменов заметно улучшилось. Этому способствовали телевидение, спонсорство, меценатство. Также улучшились условия труда и найма, возросло материально-техническое обеспечение процесса подготовки спортсменов-профессионалов.

На протяжении многих лет профессиональный и олимпийский спорт развивались самостоятельно. Изменения в жизни современного общества способствовали их сближению, что является одним из важных факторов дальнейшего прогресса спорта, роста его авторитете, как одного из наиболее ярких явлений современности.

Литература:

1. Платонов В.Н. Энциклопедия олимпийского спорта. – Киев.; Олимпийская литература, 2004. 532с.

2. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. – М.: Издательство центр академия, 2007. 303с.

3. Платонов В.Н., Гуськов С.И. Олимпийский спорт. – Киев.: Олимпийская литература, 1994. 1 том. 472с.

Д.С. Батаков
Е.А. Сергеев
Н.С. Носова
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНЫХ ВУЗОВ

Общеизвестно, что занятия физической культурой и спортом является одним из основных средств подготовки человека к профессиональной деятельности.

«Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности» [1].

Современный бакалавр и магистр после окончания обучения должен: знать основные положения физического воспитания, представлять возможные виды и формы физической культуры на конкретном производстве, уметь применять полученные знания для самостоятельных занятий физическими упражнениями, владеть определенным набором компетенций в сфере физической культуры и спорта. По мнению многих ученых, для инженеров разных областей производства характерны следующие психофизические особенности: умственные, двигательные, сенсорные, организаторские умения и владения, оптимальный уровень здоровья, сохранение максимальной работоспособности длительный промежуток времени, эмоциональную устойчивость [2].

Целью исследования является теоретико-методологическое обоснование профессионально-прикладной физической подготовки студентов железнодорожных вузов.

Для достижения поставленной цели необходимо решить ряд задач:

1. Раскрыть актуальность темы исследования.

2. Выявить психофизические качества, присущие профессиональной деятельности на железной дороге.

3. Определить общие и специальные компоненты, входящие в структуры физических качеств.

Говоря о будущих специалистах железнодорожного транспорта, ППФП должна быть направлена на формирование таких профессиональных качеств как: координация, внимание, ориентация во времени и пространстве, способность к освоению сложно-координированных действий и т.д. Каждой железнодорожной специальности предъявляются свои требования. Например, для специальности «Организация перевозок и управления на транспорте» необходимы такие психофизические качества, как координационные способности, статическая выносливость для основных мышечных групп, все виды внимания: концентрация, устойчивость, переключение. А для специальности «Сждп» очень важны следующие физические качества: сила во всех ее проявлениях, общая и скоростная выносливость. Это связано с тем, данный вид деятельности сопровождается большими физическими нагрузками с приложением больших мышечных усилий и значительными энергозатратами [3].

Однако не стоит забывать, что фундаментом для ППФП служит общая физическая подготовка, которая направлена на формирование общей готовности студента к дальнейшей деятельности. Она предполагает формирование кондиционных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости.

Стоит отметить, что для перечисленных физических качеств характерно разделение на общие и специальные компоненты. Общие – основа для многих психофизических качеств, выделяются в характерной механической работе и проявлениям волевых качеств. Специальные – определяют индивидуальность каждого из них.

Подводя итог, нужно подчеркнуть, что средства физической культуры для студентов железнодорожных вузов должны быть:

- направлены на формирование профессиональных психофизических качеств;

- их необходимо разделить по группам, с воздействием на развитие определенного физического качества;

- при занятиях физическими упражнениями важна индивидуальная дозировка получаемых физических нагрузок.

Литература:

1. Никонов А.В. Профессионально-прикладная подготовка студентов // Метод. указания по изучению теоретического раздела дисциплины «Физическая культура» для студентов технических вузов / А.В. Никонов. 2-е изд., стереотип. Ухта: УГТУ, 2011.

2. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. М.: Высш. шк., 1985.

3. Рютина Л.Г. Методология научного поиска при определении содержания профессионально-прикладной физической подготовки студентов вузов железнодорожного транспорта // Теория и практика физической культуры, 2005. – №4. – С. 30-34.

М.С. Баус
Томский государственный университет
Томск, Россия

ОЦЕНКА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО СТИЛЯ ЖИЗНИ

Здоровый стиль жизни в книжных изданиях встречается очень часто, но его сущность до настоящего времени выяснена не совсем точно. Что же такое здоровый стиль жизни? Здоровый стиль жизни это индивидуализированный вариант здорового образа жизни, включающий в себя мировоззренческий, поведенческий и деятельностей аспекты.

Здоровый образ жизни молодежи можно рассматривать как качественное системное и динамическое образование личности, характеризующееся определенным культурным уровнем ее развития, осознанием способов достижения этого уровня и проявляемое в разнообразных формах физкультурно-оздоровительной деятельности, жизнедеятельности в целом.

Совокупность мотивов определяет образ жизни вообще и, к сожалению, эти мотивы в большинстве своём не связаны со здоровьем. В образ жизни включены четыре категории: уровень жизни, качество жизни, стиль жизни, уклад жизни.

При рассмотрении качества жизни, нередко используются такие количественные характеристики уровня жизни, как потребительская корзина. Между тем в современном словаре рыночных терминов этот термин означает набор товаров-представителей в заданных количествах с фиксируемыми ценами. Иногда при определении уровня жизни потребительскую корзину характеризуют дополнительно через показатели смертности населения, общеобразовательный уровень и т.п. Тем самым решаются фактически частные проблемы качества жизни без четкого определения самого понятия.

Для того чтобы человек чувствовал себя хорошо, ему нужно соблюдать здоровый стиль жизни.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Режим отдыха и сна. Здоровы вы будете лишь тогда, когда наряду с плодотворной работой научитесь разумно отдыхать и восстанавливать свои силы. Надо стараться не переутомляться ни физически, ни умственно. Научитесь по возможности расслабляться в любой обстановке. Необходимо ложиться спать не позже 23 часов, на сон надо отводить не менее 7-8 часов. Постоянное недосыпание отрицательно может сказаться на вашем здоровье.

Питье чистой воды. Известно, что наш организм примерно на 2/3 состоит из жидких субстанций. Основу всех клеток, тканей, крови, лимфы и т.д. составляет вода. За день организм теряет около 2,4 л воды. Поэтому правильная гидратация необходима для нормального функционирования организма. Следует помнить, что малейший недостаток воды может вызвать самые серьезные последствия для здоровья. Рекомендуется в течение дня выпивать не менее 1,5-2 л воды. К тому же она является хорошим средством внутреннего очищения организма, а также обладает лечебными и гигиеническими свойствами.

Прямая осанка придаст уверенность в себе, кроме того не зажимаются важнейшие каналы позвоночника, что ведет к нормальному функционированию всего организма.

Позитивный настрой. Улыбка на лице должна стать вашей визитной карточкой. Необходимо помнить, что такие библейские грехи, как гнев и зависть, отравляют душу и разум.

Дыхательная гимнастика позволит снять нервное и психическое напряжение. Она питает, очищает тело и успокаивает разум.

Баня является лечебным средством. Банные процедуры стимулируют деятельность всех органов нашего организма. Поэтому баня должна стать непременным компонентов вашего здорового образа жизни. Заведите себе за правило обязательно посещать баню один раз в неделю.

Кроме того, забота о здоровье студента предполагает не только борьбу с болезнями, исследование их происхождения, но и изучение состояния здоровья здорового человека, профилактику заболеваемости, разработку концепций здорового образа жизни и др. Очевидно, что не всегда знание правил здорового образа жизни обеспечивает стремление соблюдать их в повседневной жизни. Большинству студентов, кроме знаний, не хватает и здоровых отношений, навыков и привычек, способствующих укреплению здоровья. Поэтому когда у студента сформирован стиль жизни к соблюдению правил здорового образа жизни, тогда он предполагает активную деятельность по сохранению и укреплению собственного здоровья.

Также здоровый образ жизни неизменно связывают с удовлетворением базовых человеческих потребностей. У различных личностей, при одинаковом наборе базовых потребностей, свой собственный способ их удовлетворения, во многом обусловленный воспитанием. Каждый человек строит свою индивидуальную систему потребностей и в соответствии с иерархией в ней распределяет время, силы, жизненные ресурсы между различными видами деятельности. Разные способы удовлетворения потребностей и индивидуальность систем потребностей обусловливают различные жизненные стили. Следовательно, здоровый стиль жизни предполагает, систему индивидуальных потребностей, которая благоприятствует развитию данной личности, и оптимальные способы реализации этих потребностей.

Здоровый стиль жизни только тогда отвечает определению, когда имеется условие для удовлетворения не только дефицитных потребностей, но и потребности в самоактуализации.

В контексте вышеизложенного правомерно определить здоровый стиль жизни как личностное новообразование, продукт духовных и физических усилий человека, целостную систему жизненных проявлений личности, способствующую гармонизации своей индивидуальности с условиями жизнедеятельности и являющуюся средством самоактуализации личности в жизнедеятельности. Здоровый стиль жизни это очень важно для человека, каждый человек должен знать это.

Литература:

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье – М.: Физическая культура и спорт, 1987. 64 с.
2. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье / - М., 1990. 208 с.
3. Лисицын Ю.П. Здоровье человека – социальная ценность / Ю.П. Лисицын, А. В. Сахно. – М., 1989. 270 с.
4. Лубышева Л.И. Десять лекций по социологии физической культуры и спорта. – М., 2000. 151 с.

М.С. Баус
Томский государственный университет
Томск, Россия

ВАЖНОСТЬ ЗАНЯТИй ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК ОСНОВА УСПЕШНОГО И ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА

Основа здоровья молодежи зависит от того, как их физически воспитали в детстве. На молодежь оказывает большое влияние движения, физические упражнения. Сейчас многие тратят мало времени на двигательную активность, тем самым это отрицательно может повлиять на организм человека. Деятельность различных систем организма находится в прямой зависимости от активности скелетных мышц, особенно у детей. Следовательно, нужно с раннего возраста заботиться о физическом здоровье. Двигательная активность

обеспечивает увеличение обмена веществ и энергии и совершенствует все функции и системы организма и повышает его работоспособность.

Двигательная активность способствует усвоению информации, которая поступает из внешней среды, через сенсорные системы. Эта информация имеет значение не только для повышения физической и умственной работоспособности, но и для становления человека как личности.

Молодежь нужно обязательно увлечь семейной физкультурой. Кажется, что молодость и здоровье будут длиться вечно. Вот еще доводы в пользу простой физкультуры. Несложные физические упражнения благотворно влияют на организм. Благодаря физкультуре, укрепляется мышечная и костная системы, улучшается обмен веществ, увеличивается поясничный изгиб позвоночника и амплитуда подвижности суставов. Во время упражнений ритмичные и глубокие дыхательные движения способствуют правильному кровообращению, что очень важно для сердечной деятельности.

Таким образом, просиживая большую часть времени сначала за партой в школе или университете потом дома за компьютером и другими средствами связи, молодежь постепенно теряет свое здоровье. А компьютер еще и отдаляет его от родителей. Совместные подвижные игры и физкультура помогут решить обе эти проблемы. Такие занятия будут очень полезны, а это и здоровье, и хорошая фигура, и ясные мысли в голове. В новое время первое направление современного спорта развилось в любительский спорт, от которого затем отпочковалась физическая культура, ставшая своей задачей тренировку тела без упора на соревнование.

Лучше конечно чтобы молодежь занималась каким-нибудь видом спорта, который ему нравится. Поэтому нужно, с самого детства развить любовь к спорту и отвести его в секцию.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей нужно соблюдать следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети;
- также нужно проводить осмотр ребенка не реже хотя бы 2 раза в год;
- родителям нужно, чтобы их дети соблюдением режима быта, отдыха, питания;
- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.
- для каждого ребенка нужно индивидуальная программа для занятия спортивными видами спорта;
- нужно сделать так, чтобы спортивные занятия стали более эмоционально насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы;
- необходимо учитывать возрастные способности ребенка;
- Преждевременное начало занятий спортивным видом спорта, раннее выступление в соревнованиях оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка.

Сроки допуска к занятиям физической культурой и спортом, участию в соревнованиях детей, возрастные этапы спортивной подготовки определены с учетом созревания физических и психических функций организма, развития двигательных качеств.

В тренировочной работе должны быть исключены факторы, которые вызывают ослабление мотивации:

- предъявление высоких требований к ученикам без необходимой их подготовки;
- бесцветность тренировок;
- применение монотонных однообразных нагрузок;
- неосознанное выполнение тренировочного задания;
- принуждение;

- проведение тренировочных занятий без специального психологического настроя учеников.

Конечно же, лучше чтобы молодежь занималась в какой-нибудь специальной секции, чтобы его научили какому-нибудь виду спорта. Огромную роль, конечно же, играет тренер. Недооценка их роли может привести к неудаче в подготовке квалифицированных учеников. Задача тренера – заинтересовать в спортивном прогрессе своих учеников.

Литература:

1. Выготский Л.С. Психология развития ребенка – М.: Изд-во «Смысл», Изд-во «Эксмо», 2005. 512 с.

2. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. – М.: Академия, 2006. 528 с.

3. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. – М.: Академия, 2005. 272 с.

4. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. – М.: Советский спорт, 2004. 192с.

С.С. Баус

Томский государственный университет

Томск, Россия

РОЛЬ ГТО В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Успешное развитие страны и улучшение качества жизни ее граждан возможно только в том случае, если государство обращает внимание на массовый спорт и здравоохранение. Во времена СССР существовало множество программ, стимулировавших участие простых людей в различных соревнованиях, побуждающих их к поддержанию физической формы и просто ведению активного и здорового образа жизни. Большой популярностью

пользовался комплекс ГТО. Что это такое, современные школьники уже и не знают. Сегодня занятия физкультурой в образовательных учреждениях проводятся для галочки, многие дети освобождены от них по медицинским показаниям. Говорить о взрослых людях и вовсе не стоит, мало кто из них в свое свободное время готов совершить пробежку или позаниматься на турнике. Сложившаяся ситуация во многом влияет на демографию. Таким образом, если в самое ближайшее время не будут предприняты действенные меры по вовлечению в любительский спорт всех без исключения поколений, Россия может пройти критическую отметку, после которой восстановить утраченные позиции будет уже невозможно.

Еще в глубокой древности считали, что здоровым без занятий физической культурой быть невозможно. Улучшая кислородное снабжение нервных клеток головного мозга, тем самым физкультура способствует повышению не только физической, но и умственной работоспособности. Иными словами, физкультура в значительной мере помогает мыслить. Прелесть обретения крепкого здоровья через спорт состоит в том, что параллельно развиваются такие положительные и духовные качества личности, как целеустремлённость, разумная несгибаемость, волевые качества, благородство и т.д. В сочетании с правильным воспитанием и массово культурными мероприятиями развиваются и здоровое чувство патриотизма, и любовь к родному краю. Не зря гласит знаменитая поговорка: «В здоровом теле, здоровый дух».

Пожалуй, современным языком аббревиатуру ГТО можно смело назвать брэндом, пришедшим к нам из СССР. И сегодня этот брэнд претерпевает второе рождение в рамках федеральной целевой программы Правительства РФ. Вообще, готов к труду и обороне (ГТО) – разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России.

Введение комплекса разделено на четыре этапа:

1. Организационно-экспериментальный этап.

2. Апробационный этап. Введение на федеральном, региональном и муниципальном уровнях.

3. Внедренческий этап. Введение во все организации, апробация среди работающих и пенсионеров.

4. Реализационный этап. Введение во все возрастные категории.

Ответственными за исполнение данной программой были назначены премьер-министр Д.А. Медведев и руководители регионов. Сразу же возникает большое недоумение? Как премьер-министр Д.А. Медведев мог быть назначенным курировать систему ГТО [1]. Во-первых, было бы рационально выбрать человека, который бы занимал спортивные должность, посты имел огромный опыт в данной сфере. Во-вторых, было бы уместно выбрать кандидата для курирования ГТО из спортивной сферы с профессиональным прошлым. В-третьих, наш премьер-министр ещё ни разу не курировал спортивные мероприятия, программы и это снова вызывает много опасок. Как говорится, нужно ни оценивать, примечать и подчёркивать, сидя у себя в кабинете многие недостатки ГТО на бумаге и отчётах, а ездить по городам, а в идеале и по селам, где действительно можно открыть для себя удивительные вещи. Так называемой спортивной инфраструктуры в сёлах зачастую нет, а если и есть, то всё ещё со времён СССР стадионы, площадки и прочее.

Грамотное использование комплекса ГТО позволит обеспечить оптимальное сочетание общей и специальной подготовленности студентов и повысит эффективность занятий физическими упражнениями в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура».

Ещё одним положительным критерием можно отметить, что сдача норм ВФСК ГТО, появится наличие спортивных разрядов и званий, занятия в спортивных клубах за пределами университета и т.д. Это позволит значительно упростить возможность получения зачёта по физической культуре без снижения качества учебного процесса [2]. Как и в прежние времена, комплекс ГТО должен решать задачи всестороннего и гармоничного развития личности, а

также контроля за физической подготовленностью разных половозрастных групп населения.

Однако возрождение комплекса ГТО предоставляет специалистам сферы физической культуры и спорта возможность решать и другие, не менее важные задачи по формированию положительного интереса и мотивации к систематическим занятиям разных социально-демографических групп населения, обеспечивать психофизическую готовность к выполнению социальных функций.

За последние годы наметилась положительная тенденция в развитии физической культуры и спорта в Российской Федерации. В первую очередь это связано с улучшением материально-технической, нормативно-правовой, организационной, научно-образовательной и пропагандистской баз физкультурно-спортивного движения [3]. Последовательное и систематическое внедрение тестирования студентов по программе ГТО является одним из факторов развития здоровье сберегающей компетентности студентов в процессе их обучения в высшем учебном заведении. ГТО, предусматривает бесплатную подготовку к выполнению государственных нормативов комплекса ГТО [4].

Особое значение приобретает проблема поиска эффективных путей развития позитивной активности молодёжи, обеспечивающую социализацию личности, способной и готовой нести ответственность за личное благополучие и благополучие общества [5].

В ходе написания данной статьи был производен социологический опрос студентов 1-4 курса бакалавриата и 1-2 магистратуры национального исследовательского Томского политехнического университета. Планировалось опросить в районе 500 человек. В итоге получилась равномерная выборка. Итого в опросе приняло 521 человека, среди которых, первый курс – 142 человека, 2 курс – 112 человек, 3 курс – 90 человек, 4 курс 78 человек, 1 курс магистратуры – 50 человек, 2 курс магистратуры – 37 человек.

Вопрос №1. Вы ли знаете, о комплекте государственных нормативов ГТО, что-то слышали или слышите впервые?

Рис. 1. Распределение ответов на вопрос №1 в процентах

На рисунке 1 изображено распределение ответов на вопрос №1. Как видно из рисунка практически 48 % опрошенных не знают, о программе ГТО. Это цифры говорят, что именно плохая работа на местах не дает программе полностью раскрыть свой потенциал по привлечению студентов к занятию спортом. Но все же хочется отметить, что 32 % опрошенных все-таки что-то слышали о ГТО и это говорит о том, что та работа, особенно в СМИ, не прошла даром и люди потихоньку поворачиваются лицом к активному и здоровому образу жизни.

Вопрос №2. Как Вы считаете, нужно или не нужно дополнительно поощрять тех, кто покажет наилучшие результату при сдаче норм ГТО?

Рис. 2. Распределение ответов на вопрос №2 в процентах

Как видно из рисунка 2 большинство опрошенных, а если быть точнее 62 %, выступают за введение в государственную программу ГТО дополнительного поощрения, 20 % процентов негативно относится к данному предложению, а 18 затрудняются ответить. Как показали результаты на данный вопрос, тема поощрения сдачи норм ГТО не до конца продумана и нуждается в корректировке. Ведь основной целью данной программы является не только повышение уровня физической подготовки нации, но и развитие массового спорта и формирование в молодежной среде понятия, что спорт и здоровый образ жизни – это модно.

Вопрос №3. Почему Вы считаете, что нужно дополнительно поощрять тех, кто покажет наилучшие результаты при сдаче норм ГТО? (Задавался считающим, что нужно поощрять тех, кто покажет наилучшие результаты при сдаче норм ГТО, - отвечали 62 % респондентов)

Рис. 3. Распределение ответов на вопрос №2 в процентах

Как видно из рисунка 3 больше всего процентов набрал ответ «это заинтересует людей» (31 %). Как отмечают студенты, дополнительное стимулирование это, прежде всего, мотивация для занятия спортом, стимулирование здорового образа жизни в стране, популяризация спорта, модно.

В общем, хочется отметить, студенты активно проявили свою позицию, касаемо данного вопроса. Практическое большинство опрошенных считает дополнительное стимулирование правильным решением, и оно позитивно скажется на популяризации программы, а также привлечет большое количество молодежи к занятию спортом, а также повысит роль здорового образа жизни среди молодежи. В основном дополнительная мотивация выражается в денежном эквиваленте, а также выдаче специальных отличительных значков.

В заключение хочется отметить, что в данной статье оценена роль ГТО в формировании здорового образа жизни студентов. Был произведен социологический опрос, который наглядно показывает се плюсы и минусы системы. На основании этих данных разработаны ряд мер по совершенствованию системы ГТО и популяризации среди молодежи.

Литература:

1. Енченко И.В. Эволюция комплекса «готов к труду и обороне». [Текст] // Наука и спорт: современные тенденции. – 2014. – №4. – С.45- 51.

2. Ефремова Ю.С. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО) в системе социокультурного и психолого-педагогического сопровождения родительства [Текст] // Педагогическое образование в России. – 2015. – № 1. – С.79-82.

3. Качановский А.Ю. Отечественный опыт вовлечения молодёжи в массовые занятия физкультурой и спортом [Текст] // Среднее профессиональное образование. – 2012. – №4. – С.60- 61.

4. Козин С.В., Лабунская В. И. Волонтёрская деятельность в восприятии молодёжи г. Волгодонска. [Электронный ресурс]. // Электронный периодический рецензируемый научный журнал «SCI-ARTICLE.RU» – 2015. – № 22. – С.115-120. – URL: http://sci-article.ru/number/06_2015.pdf (дата обращения: 30.07.2015).

5. Козин В.И. Государственность на завершающем этапе развития (вторая пол.80 – х – 1993 гг.) [Текст]: Автореф. дисс. ... д-ра. юрид. наук: 12.00.01 / В.И. Козин Московская государственная юридическая академия. – Москва, 2005. 44 с.

6. Матвеев К.С. Основы системы ГТО: учебное пособие / М.: Скк, 1999. 328 с.

С.С. Баус
Томский государственный университет
Томск, Россия

ТУРИСТСКО-РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ШЕГАРСКОГО РАЙОНА ТОМСКОЙ ОБЛАСТИ

Томскую область по территориальному признаку относят к Обско-Алтайской федеральной туристской зоне. В соответствии с оценкой рекреационных условий и ресурсов области, основанной на анализе благоприятности для рекреационной деятельности физико-географических

условий и эстетических свойств территории, все ландшафтные провинции или их группы были проранжированы по степени рекреационной привлекательности и объединены в следующие группы: наиболее пригодные для отдыха, пригодные, относительно пригодные и малопригодные территории.

В настоящее время большинство территорий находятся в состоянии деградации и не пользуются популярностью у туристов, несмотря на их уникальность, потенциальную возможность проведения экологических экскурсий для учащихся общеобразовательных школ области, организации рекреационных зон отдыха. На территориях, обладающих высоким потенциалом развития различных видов туризма, планируется создание обеспечивающей туристической инфраструктуры – пунктов проката туристского снаряжения, пешеходных и конных дорожек, смотровых площадок, вследствие чего туристы смогут посещать труднодоступные места и иметь возможность оценить нетронутость природы.

Положительным примером освоения особо охраняемой природной территории с использованием частно-государственного партнерства является туристский комплекс «Озерный рай», расположенный на одном из наиболее известных озер Томской области – озере Родниковом. Кроме регулярного посещения комплекса туристами (20 тыс. человек в год), на озере ежегодно проводится мероприятие событийного туризма – спортивная рыбалка, привлекающая от 500 до 1000 рыбаков, как из Томской области, так и из-за ее пределов. Максимальная единовременная наполняемость комплекса – 600 человек. Программа предусматривает дальнейшее развитие комплекса – создание необходимой инженерной и транспортной инфраструктуры (строительство дороги, газификация), которая позволит создать дополнительные места размещения (не менее 50 единиц).

Для наиболее пригодных и пригодных для отдыха территорий были проанализированы дополнительные показатели, в частности, благоприятность экономико-географических условий (доступность транспорта, территориальная

освоенность, уровень инфраструктуры, количество историко-культурных объектов, подходящих для рекреационного освоения, музейных учреждений, особо ценных объектов природного наследия).

Компактность границ рекреационных районов позволит грамотно планировать размещение объектов туристской инфраструктуры и сконцентрировать ресурсы на туристском развитии данных районов как приоритетных.

Заказник «Иловский» создан для воспроизводства, восстановления и сохранения численности охотничьих животных, а также среды их обитания на территории Шегарского района. По учётным данным, на территории заказника обитает 181 вид наземных позвоночных животных.

Лесной парк у д. Тызырачево привлекателен своим живописным рельефом. В границах парка находятся несколько крупных озер, среди которых наиболее живописным, с крутыми обрывистыми берегами, заросшими кедром, является старичное озеро Байлан. Привлекательны берега озера Круглого и заросшие берега р. Шегарки.

В настоящее время большинство ООПТ находятся в состоянии деградации и не пользуются популярностью у туристов, несмотря на их уникальность, потенциальную возможность проведения экологических экскурсий для учащихся общеобразовательных школ области, организации рекреационных зон отдыха. На территориях, обладающих высоким потенциалом развития различных видов туризма, планируется создание обеспечивающей туристической инфраструктуры – пунктов проката туристского снаряжения, пешеходных и конных дорожек, смотровых площадок, вследствие чего туристы смогут посещать труднодоступные места и иметь возможность оценить нетронутость природы [1].

Положительным примером освоения особо охраняемой природной территории с использованием частно-государственного партнерства является туристский комплекс «Озерный рай», расположенный на одном из наиболее

известных озер Томской области – озере Родниковом [1]. Кроме регулярного посещения комплекса туристами (20 тыс. человек в год), на озере ежегодно проводится мероприятие событийного туризма – спортивная рыбалка, привлекающая от 500 до 1000 рыбаков, как из Томской области, так и из-за ее пределов. Максимальная единовременная наполняемость комплекса – 600 человек. Программа предусматривает дальнейшее развитие комплекса – создание необходимой инженерной и транспортной инфраструктуры (строительство дороги, газификация), которая позволит создать дополнительные места размещения (не менее 50 единиц), расширить комплекс предоставляемых услуг и увеличить туристический поток к 2017 году до 40-50 тысяч человек.

В Шегарском районе, по руслу р. Оби, расположено 10 баз отдыха, в числе которых «Лукоморье», «Буревестник», «Альбатрос», «Ветерок», «Окунек» (летнего типа), «Ивушка», «Обской ветерок», «Обская волна», обеспечивающих стабильный туристский поток в 20-30 тыс. человек в год.

Одним из наиболее востребованных для группового отдыха природных объектов Шегарского района, является озеро Лебяжье, привлекающее в летний период до 2-3 тыс. туристов еженедельно. На озере отсутствует туристская инфраструктура – гостевые дома, пункты питания, что делает необходимым туристам самостоятельно размещаться в палатках либо сокращать свое времяпрепровождение на озере [2].

Наиболее остро в Шегарском районе ощущается дефицит коллективных средств размещения, обеспечивающих, наряду с ассортиментом услуг, высокий уровень их оказания. В Шегарском районе сегмент туристско-рекреационных комплексов представительского класса представлен создаваемым комплексом в д. Оськино Шегарского района, инициатор – ООО «Обской берег» [3]. Комплекс предусматривает наличие гостевых домов, конюшни, русской бани, а также оказание услуг премиум-класса, включающих организацию прогулок на лошадях, охоты, рыбалки, катание на снегоходах и питание экологически

чистой продукцией. В планах ООО «Обской берег» создание до 15 единовременных мест размещения и обеспечение туристического потока до 1-2 тысяч человек к 2017 году.

В с. Мельниково ведутся работы по созданию многофункционального туристско-рекреационного комплекса, инициатор – КФХ «ИСТОК». Комплекс предусматривает создание трех участков. На одном из участков предполагается организация мини-фермы для выращивания осетра, стерляди, форели. На втором участке, расположенном в 1,5 км от с. Мельниково, предусмотрено создание рыбацкой заимки, выращивание в водоеме (рукотворное озеро) карася, карпа, белого амура и организация общедоступной рыбалки. Третье направление – строительство фермы-парка с множеством мини-ферм и элементами историко-этнографического и познавательного туризма. Плановый туристский поток по комплексу – не менее 10 тыс. человек в год к 2017 году [3].

На территории района зарегистрирована Общественная организация «Шегарское районное общество охотников и рыболовов», осуществляющая развитие любительской охоты и рыбной ловли, охотничьего собаководства, трофейного дела, развитие стрелково-охотничьего и рыболовного спорта. Одним из направлений работы Общества является развитие на озере Султуган услуг по аренде гостевых домов с предоставлением перечня услуг приключенческого туризма, а также проведение культурно-массовых мероприятий профильного характера. В 2013 году на о. Султуган создан первый гостевой дом для размещения туристов. До 2017 года планируется создание не менее 5 домов с количеством единовременных мест размещения – не менее 15.

В Шегарском районе созданы условия для предоставления расширенного комплекса услуг туристам, в том числе, на территории района оперируют компании предоставляющие услуги по прокату прогулочной техники, виндсерфингу, прыжкам с парашютом на аэродроме в с. Мельниково.

Образование туристско-рекреационного кластера приключенческого туризма в Шегарском районе, подразумевающее развитие баз отдыха, гостевых домов и обеспечивающей туристской инфраструктуры, повышение качества предоставления услуг является одним из приоритетов районной программы развития туризма и запланировано на 2016 год [5].

Анализ современного состояния внутреннего и въездного туризма на территории Шегарского района указывает на недостаточный уровень его развития, как по качественным, так и по количественным характеристикам. Имеющийся значительный туристско-рекреационный потенциал района используется далеко не в полной мере [5].

Ключевыми факторами, сдерживающими рост конкурентоспособности туристской индустрии Шегарского района и, как результат, препятствующими реализации ее туристско-рекреационного потенциала, являются:

- слабо развитая обеспечивающая инфраструктура туристских объектов;
- низкий уровень развития туристской инфраструктуры (недостаточность средств размещения и объектов досуга, неудовлетворительное состояние многих объектов природного и историко-культурного наследия, являющихся экскурсионными объектами, отсутствие качественной придорожной инфраструктуры);
- несформированный имидж Шегарского района как района, благоприятного для туризма, и недостаточное продвижение районного туристского продукта на внутреннем и мировом туристских рынках.

Наиболее эффективным и действенным способом решения выявленных проблем и сформулированных задач в сфере туризма является применение программно-целевого метода и механизмов государственно-частного партнерства на основе кластерного подхода.

Основными рисками реализации являются:

- экономическая нестабильность государства;

- недофинансирование Программы из федерального, областного, местных бюджетов и внебюджетных источников;
- не согласованное изменение основных технических и экономических параметров инвестиционных проектов.

Способы минимизации рисков:

- использование механизма государственно-частного партнерства для привлечения частных инвестиций в районную туристскую индустрию;
- использование механизмов гарантированного исполнения принятых инвесторами обязательств;
- заключение соглашений с органами исполнительной власти Томской области.

В заключение хочется сказать, что Шегарский район Томской области обладает большим потенциалом для развития туризма. Но для дальнейшего развития и совершенствования необходимо развивать данный район. Меры, предложенные в статье, могут существенно повысить туристический потенциал района и обезопасить от рисков по их реализации.

Литература:

1. Головин Э. В. География туризма. Учебное пособие, 2011. 229 с.
2. Всемирный совет по туризму и путешествиям. www.wttc.org
3. Шегарский район. Официальный Интернет портал. www.shegadm.ru/
4. Туристический потенциал региона. Учебн. пособие, М: 2012. 324 с.
5. Томская область. Официальный Интернет портал. http://tomsk.gov.ru

Ю.Р. Бахтиярова

А.И. Хамидуллин

Башкирский государственный медицинский университет

Уфа, Россия

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА НА КАФЕДРАХ ФИЗВОСПИТАНИЯ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ

В настоящее время наблюдается повышенное внимание государства и общества к вопросам физического и нравственного здоровья молодого поколения в связи с тем, что анализ состояния здоровья молодежи (по данным Министерства здравоохранения) свидетельствует о его ухудшении. Так, среди обучающейся молодежи 2/3 имеют различные функциональные нарушения и хронические заболевания [1, 2, 3]. Согласно результатам ежегодных диспансеризаций, российская молодежь стала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике – 40 % юношей и 30 % девушек)[6]. Одной из причин, ухудшающих здоровье студентов, является гиподинамия, которая составляет 78,4 % среди всех студентов. Впоследствии наблюдаются снижение работоспособности и рост заболеваемости [4]. Физическая культура представлена в высших учебных заведениях как учебная дисциплина и важнейший компонент целостного развития личности. Значимость данной дисциплины проявляется через формирование таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психическое благополучие.

Руководствуясь стандартами высшего профессионального образования, в цикле общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин предусмотрено выделение 400 часов на дисциплину "Физическая культура" в обязательном курсе на весь период обучения с проведением итоговой аттестации (табл.1).

Таблица 1

Распределение учебных часов на освоение основных разделов учебной программы

Виды учебной работы	Всего часов/зач.ед	Семестры										
			I	II	V		I	II	III	X		I
Аудиторные занятия (всего)	400 (2 зач.ед.)	2	6	6	6	0	2	6	6	6	6	4
В том числе:												
лекции	40											
Практические занятия	360	8	2	2	2	6	8	2	2	2	2	4

Учебный материал включает следующие разделы и подразделы программы:

- **Теоретический раздел**

Формирует мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре. Раздел содержит ведущие идеи по разработке программ физического воспитания студентов, способы и методы использования физических упражнений.

- **Практический раздел**

Состоит из двух подразделов: методико-практического (обеспечивает овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности) и учебно-тренировочного (способствует приобретению опыта в практической деятельности, саморазвитию в физической культуре).

- **Контрольный раздел**

Критериями результативности учебно-тренировочного процесса являются требования и показатели, предназначенные для оценки уровня знаний и физической подготовленности. Это позволяет наблюдать динамику оцениваемых параметров и при необходимости вносить изменения в процесс физического воспитания студентов [7].

Для проведения практических занятий студенты распределяются в учебные отделения: основное, спортивное, специальное и лечебной физической культуры (ЛФК).

К основной медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья, при достаточном физическом развитии и физической подготовленности.

К подготовительной медицинской группе относятся лица без отклонений в состоянии здоровья, а также лица, имеющие незначительные отклонения в состоянии здоровья.

К специальной медицинской группе относятся лица, имеющие отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, требующие ограничения физических нагрузок, а также адресной коррекции в состоянии здоровья.

Лечебная физическая культура (ЛФК) – учебная дисциплина, изучающая теоретические основы и методы использования средств физической культуры для лечения и профилактики различных заболеваний[5].

Литература:

1. Абульханова-Славская К.А. Дидактика человеческой жизни. М.: Политиздат, 1977. 224 с.

2. Алексеев Н.А. Теоретические аспекты организации личностно-ориентированного образования // Образование в Сибири, 1998. – № 1. – С. 133-141.

3. Апанасенко Г.А. Физическое развитие детей и подростков / Г.А. Апанасенко. Киев: Здоровье, 1985. 188 с.

4. Мелешкова Н.А. Формирование здорового образа жизни студентов вуза в процессе физического воспитания: дис. канд. пед. наук. Кемер. гос. университет, Кемерово, 2005.

5. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Салазникова Л.В. Организационно-методическое обеспечение учебного процесса в специальном учебном отделении: Учебное пособие. – Волгоград, 2003. – 180 с.

6. Федеральная служба государственной статистики Российской Федерации. [Электронный ресурс]: Источник: http://www.gks.ru/ (Дата обращения: 1.12.14).

7. Физическая культура студента: учебник для вузов/ под ред. В.И. Ильинича / под ред. В.И. Ильинича М.: Гардарики, 2007. 448 с.

Б.И. Баянов

(науч. руководитель **Т.Ю. Покровская** к.с.н., доцент)

Казанский национальный исследовательский технический университет имени А.Н. Туполева

Казань, Россия

ПРОБЛЕМЫ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЙ В РАЗНЫХ ВИДАХ СПОРТА

Современный спорт высших достижений немыслим без жесткой соревновательной борьбы. Соревнования требуют от спортсмена мобилизации всех сил – и физических, и психических. Причем, психических – прежде всего, т.к. участие в соревнованиях – всегда не просто личное дело спортсмена, а дело высокой социальной ответственности. Столь ответственная и высокомотивированная деятельность волнует спортсмена, как бы опытен он ни был, вызывает целую гамму переживаний – от трезвой уверенности в своих силах до панического страха и нежелания выходить на старт. В таких условиях спортсмены подвержены различным неблагоприятным состояниям, вероятностно ухудшающим их деятельность. Степень волнения и опасения за успех в данном соревновании во многом определяет психическое состояние спортсмена перед выходом на старт и уровень его мотивации. Мотив не только определяет поведение спортсмена, но и обусловливает конечный результат его деятельности.

Высокомотивированный спортсмен более эффективно реализует свой потенциал, а главное он способен на максимальную отдачу всех своих физических и духовных сил, если этого требует достижение поставленной цели. Спортивная деятельность неслучайно называют сферой мотивации достижений. Действительно психологи классифицируют мотивацию деятельности по двум основаниям. Человеку присущи два разных мотива, функционально связанных с деятельностью, направленной на достижение успеха: мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи. Доминирование того или иного мотива во многом определяет судьбу человека и его положение в обществе. Как правило, люди с ярко выраженным стремлением к достижению успехов добиваются в жизни большего, чем те, у которых оно выражено слабо или отсутствует. По определению Н.И. Конюхова [2], мотивация достижения – это выработанный в психике механизм достижения, действующий по формуле: мотив-«жажда успеха»-активность-цель-«достижение успеха». Мотив достижения отражает потребность личности всеми доступными средствами избежать неудачи и достичь желаемого результата. Мотивация избегания неудачи рассматривается как выработанный в психике механизм избегания ошибок, неудач, достаточно часто любыми путями и средствами. Для личности, с преобладанием мотивации избегания неудач, главное не допустить ошибки, избежать неудачи, даже ценой сильной трансформации первоначальной, главной цели, её полного или частичного недостижения [5].

Исследования мотивации достижения начали проводиться еще в середине прошлого века. Д.С. Мак-Клеланд [4] в результате исследования выявил, что существуют индивидуальные различия в мотивации достижений. Ряд современных спортивных психологов отмечают, что в процессе занятия спортом не всегда учитываются интересы и потребности молодежи. В то же время, знание тренера об особенностях мотивационных состояний каждого из своих учеников представляет особую значимость в его профессиональном росте. Блок мотивации является пусковым механизмом деятельности,

поддерживает необходимый уровень активности в процессе тренировок и соревнований, регулирует содержание активности, использование различных средств для достижения желаемых результатов [3].

Настрой на победу, общеличностная и волевая готовность в значительной степени определяют эффективность предстоящей деятельности. На успешность соревновательной деятельности оказывают влияние такие важные стороны личности как ее темперамент, типологический склад, мотивационные особенности, прежде всего направленность, а также деятельностные, технически исполнительские возможности личности, ее потенциал.

Мотивация достижения – элемент мотивационно-потребностной сферы, который характеризуется стремлением человека к успехам в различных видах деятельности и избеганием неуспеха. Проявляется в способности к конкуренции, в стремлении к совершенству, в желании напряженной работы. В его основе лежат эмоциональные переживания, связанные с социальным принятием тех успехов, которые достигаются индивидом. По данным исследований, посвященных изучению мотивации человеческой деятельности и исследований личности можно сделать вывод, что успешность человеческой деятельности определяется тремя факторами: силой мотивации (стремлением к успеху), наличием в ценностной системе человека ценностей достижения, а также освоением необходимых навыков и умений. Многообразие мотивов человеческой деятельности определяется многообразием комбинаций, которые образуются различными мыслями и чувствами человека. «Чем больший интерес Вы испытываете к какому-то делу, тем сильнее Ваше стремление сделать это дело хорошо» [1].

Цель нашего исследования заключалась в том, чтобы выявить различия в мотивации достижений у спортсменов командных и индивидуальных видов спорта. Мы предположили, что мотивация достижений у спортсменов индивидуальных видов спорта выше, а в командных видах спорта, возможно, более выражена мотивация избегания неудач.

Для исследования мы использовали методику «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) под авторством А.А. Реана [5].

В исследовании участвовали 32 человека в возрасте от 15 до 19 лет. Испытуемыми явились спортсмены различных видов спорта, включая волейбол, баскетбол, греблю, легкую атлетику, фехтование, обучающиеся в Казанском училище олимпийского резерва.

В ходе обработки результатов проведенного исследования, мы не обнаружили существенных различий в выраженности мотивации достижений. Исключение составляют лишь спортсмены-легкоатлеты, у которых низко выражена мотивация избегания неудач. У легкоатлетов мотивация достижения выше, чем у спортсменов командных видов спорта и выражается через расчёт критерия Стьюдента. ($t_{эмп}$ = 1.81, при $t_{кр}$ = 1.69 $t_{эмп} > t_{кр1}$ при $p \leq 0{,}03$). Мы связываем это с тем, что спортсмен-легкоатлет в отличие от спортсменов командных видов спорта представляет свой персональный результат, поэтому возникает ситуация личностной ответственности. В целом, психология спортивной деятельности представляется интересной областью и имеет перспективы развития на современном этапе.

Литература:

1. Кондратьева С.В. Практическая психология: учеб.-метод. пособие / С.В. Кондратьева. – Минск: Университетское, 1997. 212 с.

2. Конюхов Н.И. Словарь-справочник практического психолога / Н.И. Конюхов. – Воронеж: НПО «Модек». 1999. 206 с.

3. Магомед-Эминов М.Ш. Психодиагностика мотивации. Общая психодиагностика. / Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. – М.: 1987. 448 с.

4. Макклелланд Д. Мотивация человека./ Д. Макклелланд. – СПб.: Питер, 2007. 672 с.

5. Реан А.А. Психология человека от рождения до смерти. Серия "Психологическая энциклопедия"/ А.А. Реан – СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2002. 656 с.

Н.С. Бехтольд

Ю.С. Горбунова

Иркутский государственный университет путей сообщения

Иркутск, Россия

ИММУНАЯ СИСТЕМА – ЗАЩИТНЫЙ ЭКРАН ОРГАНИЗМА

Цель: Проанализировав подобранную информацию и проведя социологический опрос, рассмотреть, каким образом можно уберечь себя от многих болезней.

Метод: Поиск и анализ информации, проведение социологического опроса и его анализ, выводы.

Иммунная система – своего рода защитный экран человеческого организма, который предназначен для защиты от бактерий, вирусов и вредных химических веществ. По мнению врачей, один из важнейших компонентов защиты и укрепления иммунной системы это правильное питание. Важно знать, какие продукты способны укрепить иммунитет, это поможет намного реже сталкиваться с различными заболеваниями.

Иммунитет – это защитно-приспособительная реакция организма против различных болезнетворных агентов. В обычном понимании имеется в виду иммунитет к инфекционным заболеваниям.

Для того, чтобы укрепить иммунитет следует:

1. Включить в рацион больше продуктов, которые содержат антиоксиданты.

Антиоксиданты представляют собой вещества, нейтрализующие токсичные продукты оксиданты в крови человека. На возникновение последних также может влиять воздействие солнечных лучей, табачного дыма и загрязненной окружающей среды и т.д. Оксидантами повреждается ДНК, а также подавляется иммунная система организма, эти процессы являются причиной развития различных заболеваний.

Согласно результатам современных научных исследований, возникновение практически всех видов рака провоцируется недостатком в рационе продуктов с содержанием антиоксидантов. Кроме того, действием свободных радикалов часто вызваны болезни сердца и атеросклероз. Из-за такого воздействия также развиваются заболевания нервной системы, почечные, желудочно-кишечные и кожные болезни.

Естественно, предотвратить развитие таких заболеваний благодаря одним лишь антиоксидантам невозможно, но минимизировать вредное воздействие, потребляя продукты для иммунитета – реально.

2. Получать питательные вещества и микроэлементы в достаточных количествах вместе с пищей. При постоянном недостатке питательных веществ происходит ослабление иммунной системы – происходит постепенная потеря витаминов, что провоцирует нарушение определенных биохимических реакций в организме. От недостатка питательных веществ часто страдают молодые и пожилые люди. Рекомендуется принимать витаминно-минеральные добавки, которые восполняют дефицит питательных веществ в организме. Таковыми являются: бета-каротин, селен, витамины С, Е, А.

Что делать, если у Вас слабая иммунная система:

- потребляйте меньше алкоголя, который провоцирует уменьшение количества и активности лимфоцитов и приводит к дефициту цинка;

- пейте меньше кофе, пытайтесь либо меньше курить, либо вовсе бросить;

- потребление жирной животной пищи должно быть ограничено, так как она в больших количествах содержит холестерин. Предпочтение лучше отдать постному мясу и растительным продуктам.

Ну и, конечно же, никуда без физической культуры и спорта. Физическая культура оказывает благотворное влияние на нервно-эмоциональную систему, продлевает жизнь, омолаживает организм, делает человека красивее. Пренебрежение же к занятиям физкультурой приводит к тучности, потере выносливости ловкости и гибкости.

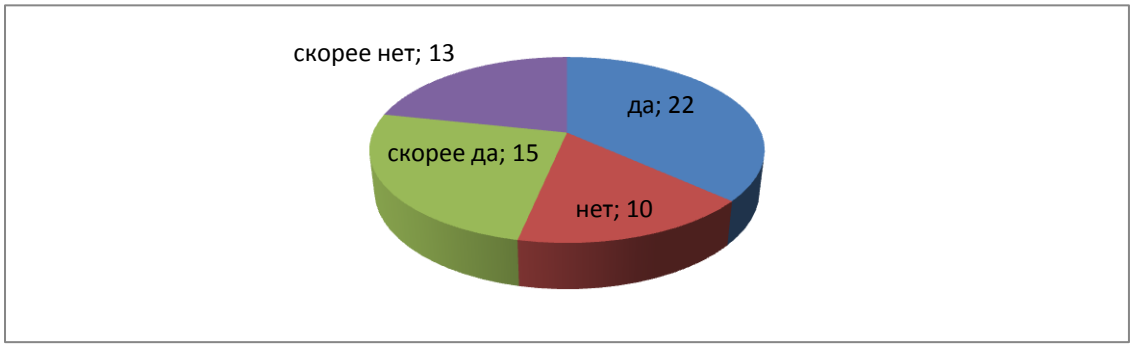
Утренняя зарядка является важнейшим элементом физической культуры. Однако она полезна только при условии ее грамотного применения, которое учитывает специфику функционирования организма после сна, а также индивидуальные особенности конкретного человека. Т.к. организм после сна еще не полностью перешел к состоянию активного бодрствования, применение интенсивных нагрузок в утренней гимнастике не рекомендуется, а также нельзя доводить организм до состояния выраженного утомления. Утренняя зарядка эффективно устраняет такие последствия сна, как отечность, вялость, сонливость и другие. Она увеличивает тонус нервной системы, усиливает работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, желез внутренней секреции. Решение этих задач позволяет плавно и одновременно быстро повысить умственную и физическую работоспособность организма и подготовить его к восприятию значительных физических и психических напряжений, часто встречающихся в современной жизни.

Оздоровительный и профилактический эффект физической культуры неразрывно связан с повышенной двигательной активностью, усилением функций опорно-двигательного аппарата, активизацией обмена веществ. Двигательная активность имеет огромное значение, как для преодоления двигательного дефицита (гиподинамии), так и для сохранения и укрепления здоровья. Недостаток двигательной активности приводит к нарушению в организме человека нервно-рефлекторных связей, заложенные природой, следствием чего является расстройство деятельности сердечно-сосудистой и других систем, нарушение обмена веществ и развитие различных заболеваний.

Для того чтобы выявить пытаются ли студенты защитить себя от болезней с помощью физической культуры и правильного питания, мною был проведен опрос.

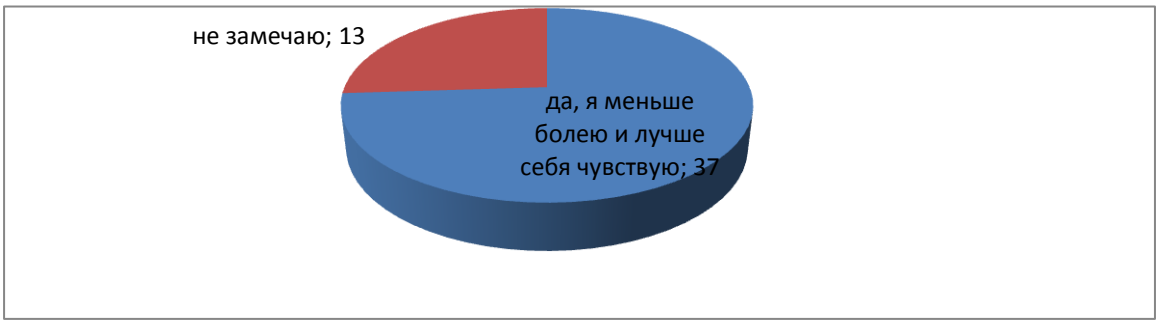
В опросе приняли участие 50 человек, возрастная категория которых от 17 до 23 лет. Было предложено ответить на 5 вопросов с вариантами ответов.

Были получены следующие результаты:

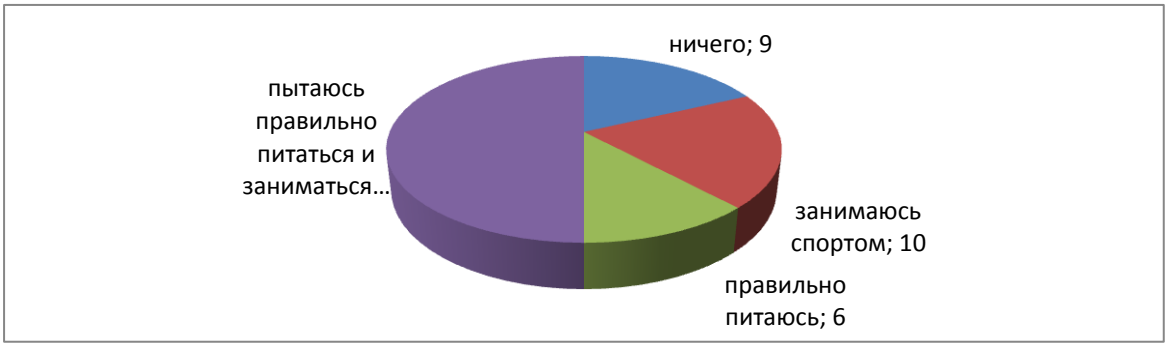


1. Как вы считаете можно ли уберечь себя от многих болезней?

2. Пытаетесь ли вы уберечь себя от болезней?



3. Что вы делаете, чтобы постараться защитить себя от болезней?



4. Когда вы пытаетесь поддержать свое здоровье, замечаете ли результат?

5. Нужно ли стараться уберечь себя от болезней по вашему мнению?

По результатам опроса можно сделать вывод о том, что молодежь в своем большинстве хочет и старается уберечь себя от многих болезней. К сожалению есть и те, которые не думают о своем здоровье, таких конечно значительно меньше, но, тем не менее они есть. Молодые люди в наше время безответственно подходят к вопросу своего здоровья, питаются неправильно, занимаясь спортом, многие переусердствуют, что приводит к негативным последствиям, либо же вовсе не подвергают себя физическим нагрузкам.

В то же время в России проводиться пропаганда здорового образа жизни, и она очень успешна. Активной молодежи, занимающейся физическими упражнениями стало намного больше.

А.Ю. Борискина

(науч. руководитель **Т.Ю. Фёдорова** к.с.н.)

Московский государственный университет путей сообщения

Москва, Россия

САМОКОНТРОЛЬ ЗА ФУНКЦИОНАЛЬНЫМ СОСТОЯНИЕМ СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Умение человека самостоятельно контролировать состояния своего здоровья является частью культуры здоровья человека. Самоконтроль – это

регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физического развития и подготовленностью, а так же их изменением под влиянием занятий физической культурой и спортом. При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля - это ведение специального дневника. Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления. Достоверным показателем функционального состояния организма преимущественно является характер реагирования сердечно-сосудистой и дыхательной систем на физические нагрузки. При самоконтроле в процессе занятий физическими упражнениями используются объективные показатели: наблюдения за ЧСС, уровнем артериального давления, некоторыми показателями дыхания.

Частота сердечных сокращений – количество сокращений сердца за одну минуту. Это наиболее легко измеряемый показатель работы сердечной мышцы, получить который самостоятельно довольно просто. Любой человек должен знать величину своего пульса в покое. Нормой считается величина ЧСС 60-80 уд./мин. Значения ниже 60 уд./мин. отмечаются у хорошо тренированных людей (брадикардия). Так у отлично подготовленных людей, занимающихся видами спорта на выносливость средние величины пульса в покое составляют 28- 40 уд/мин. У людей с ослабленной сердечно-сосудистой системой размеры сердца снижены. Поэтому их сердцу приходится биться чаще для перекачки того же объема крови. Значения больше 80 уд/мин. называются тахикардией. Специалисты по функциональной диагностике предлагают так оценивать пульс студентов в положении сидя.

Пол	Отлично	Хорошо	Удовлетворительно	Плохо
Мужчины	<55(уд./мин)	55 – 65(уд./мин)	65 – 75(уд./мин)	>75(уд./мин)
Женщины	<60(уд./мин)	60 – 70(уд./мин)	70 – 80(уд./мин)	>80(уд./мин)

Увеличение ЧСС при физических нагрузках позволяет оценивать как величину выполняемой нагрузки, так и степень тренированности человека. ЧСС отражает количество работы, которую должно выполнить сердце, чтобы удовлетворить повышенные потребности организма при его вовлечении в физическую деятельность. Очень важно знать физиологическую закономерность, заключающуюся в том, что чем выше адаптация тренирующегося к данной нагрузке, тем быстрее восстанавливается ЧСС.

Артериальное давление. Для измерения артериального давления пользуются тонометром и фонендоскопом. Тонометр включает: надувную резиновую манжету, ртутный или мембранный манометр. Как правило, артериальное давление измеряется на плече исследуемого, находящегося в сидячем или лежачем положении. Артериальное давление контрольной нагрузки человека зависит от его возраста, генетических факторов, влияния окружающей среды. Согласно статистике, полученной немецкими физиологами, у молодых здоровых людей пик кривой распределения величин систолического давления приходится на 120 мм рт. ст., диастолического – на 80 мм рт. ст. У большинства людей систолическое давление колеблется от 100 до 150 мм рт. ст., диастолическое – от 60 до 90 мм рт. ст. В процессе физической нагрузки максимальное артериальное давление повышается. У спортсменов оно может достигать 200-250 мм рт. ст. и выше, при этом минимальное артериальное давление снижается до 50 мм рт. ст. и ниже. Восстановление показателей давления после прекращения тренировки в течение нескольких минут указывает на хорошую переносимость организмом данной нагрузки.

Функциональные резервы системы дыхания наиболее просто оценить с использованием метода спирометрии по показателю жизненной емкости легких

(ЖЕЛ). В медицинских кабинетах есть различные виды спирометров. Оценку системы дыхания проводят, сравнивая фактическую и должную ЖЕЛ:

$$СД = (ЖЕЛ_{факт.} / ЖЕЛ_{долж.}) \times 100\ \%$$

Нормой является отклонения величины $\pm$ 20 %. Значения больше 20 % свидетельствуют о хорошо развитой системе дыхания, а ниже 20 % о недостаточно развитой системе.

Функциональные пробы. Диагностика функционального состояния занимающихся физическими упражнениями осуществляется путем использования различных функциональных проб (тестов). При любой функциональной пробе вначале определяют исходные данные, характеризующие ту или иную систему в состоянии покоя, затем данные этих показателей сразу после воздействия тестируемой нагрузки и, наконец, в период восстановления.

Состояние сердечно-сосудистой системы и ее приспособляемость к нагрузке можно оценить с помощью функциональной пробы с 20 приседаниями (проба Мартине). Подсчитывается частота пульса в покое. Затем выполняется 20 глубоких и равномерных приседаний за 30 сек, подсчитывается частота пульса за первые 10 сек. После этого определяется процент учащения пульса от исходного уровня. При учащении пульса менее чем на 50 % состояние сердечно-сосудистой системы оценивается как хорошее, на 50-75 % – удовлетворительное, более чем на 75 % – неудовлетворительное. Очень важную информацию о степени тренированности сердечно-сосудистой системы дает время восстановления пульса до исходного уровня после приседаний. Для определения этого времени подсчет частоты пульса 10-секундными интервалами после приседаний продолжают до тех пор, пока он не вернется к исходному уровню. Время менее 60 сдает оценку "отлично", от 60 до 90 сек – "хорошо", от 90 до 120 сек – "удовлетворительно" и более 120 сек – "плохо".

Ортостатическая проба с использованием показателей ЧСС проводится следующим образом. Перед измерением необходимо спокойно полежать не

менее 5-6 мин, затем измерить ЧСС в положении лежа и, встав, через 1 мин в положении стоя. Нормальным является учащение пульсаций на 10-12 уд/мин, удовлетворительным – до 20 уд/мин, а свыше 20 уд/мин – неудовлетворительным. В последнем случае организм не справляется с предлагаемой нагрузкой, что сопровождается остаточным утомлением.

Для определения состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем, способности внутренней среды организма насыщаться кислородом используются показатели частоты дыхания, пробы Штанге, Генчи.

Частота дыхания – количество дыханий за 1 мин. Средняя частота дыхания у здоровых лиц составляет 16-18 раз/мин, у спортсменов – 8-12 раз/мин. В условиях максимальной нагрузки частота дыхания возрастает до 40-60 раз/мин.

Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) позволяет оценить функциональные резервы системы дыхания. После 5 мин отдыха сидя сделать вдох на 80-90 % от максимального и задержать дыхание. Время отмечается от момента задержки дыхания до ее прекращения. Средним показателем является способность задерживать дыхание на вдохе для нетренированных людей на 40-50 с, для тренированных – на 60-90 с и более.

Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполняется так же, как и проба Штанге, только задержка дыхания производится после полного выдоха. Здесь средним показателем является способность задерживать дыхание на выдохе для нетренированных людей на 25-30 сек, для тренированных – 40-60 сек и более.

Таким образом, по объективным показателям сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма можно судить об эффективности выполняемых тренировочных программ и соответствии нагрузок возможностям человека. С ростом тренированности частота сердечных сокращений и дыхания в покое снижается, уменьшается также время восстановления после прекращения физической нагрузки. Низкая субъективная оценка своего самочувствия может

также служить сигналом об ухудшении состояния организма, указывать на симптомы переутомления.

Литература:

1. Дембо А.Г. Врачебный контроль в спорте. М.: Медицина, 1988. С.126-161.

2. Марготина Т.М., Ермолаев О.Ю. Введение в психофизиологию: Учебное пособие. М.: Флинт, 1997. 240 с.

3. Марков В.В. Основы ЗОЖ и профилактика болезней: Учебное пособие. М.: Академия, 2001. 315 с.

Я.В. Борисова

(науч. руководитель **А.И. Загревская** к.п.н, доцент)

Томский государственный университет

Томск, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЕМ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ДЕТЕЙ 4-6 ЛЕТ

Введение. В настоящее время умение плавать относится к числу наиболее важных жизненных навыков. Специфические особенности воздействия плавания на детский организм связаны с активными движениями в водной среде. При этом организм ребенка подвергается двойному воздействию: с одной стороны – физических упражнений, с другой – уникальных свойств водной среды, в которой выполняются эти упражнения. Однако, данные свидетельствуют о низком проценте детей, умеющих плавать. В ряде исследований показано положительное влияние плавания на сердечно-сосудистую, дыхательную системы и опорно-двигательный аппарат дошкольников [1, 3, 4]. Вместе с тем, влияние занятий плаванием на физическую подготовленность детей 4-6 лет изучено недостаточно, что и являлось **целью** данной статьи.

Методы и организация исследования. В работе применялись следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, педагогические наблюдения, тестирование физической подготовленности, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Исследование проводилось в учебно-спортивном центре им. В.А. Шевелева «Аврора». Общее число обследуемых составило 15 человек. Из них, в возрасте от 4 до 6 лет, 6 девочек и 9 мальчиков. Занятия проводились два раза в неделю, 15 минв зале и 30 мин на воде.

Результаты исследования и их обсуждение. В ходе исследования было установлено, что физическое воспитание дошкольников основано на трех видах двигательной подготовки: развитие физических качеств, двигательных навыков и функциональных способностей, которые повышают сбалансированность нервных процессов, положительно влияют на состояние здоровья, самочувствие и поведение ребенка, а также повышают его умственную и физическую работоспособность. Основными задачами физического воспитания дошкольников являются следующие:

– повышение сопротивляемости организма влияниям внешней среды путем его закаливания;

– укрепление опорно-двигательного аппарата и формирование правильной осанки;

– содействие повышению функциональных возможностей организма дошкольников.

Одним из главных оздоровительных средств физического воспитания дошкольников является плавание. В процессе плавания развивается координация, ритмичность движений, необходимая для любой двигательной деятельности и всех жизненных проявлений детского организма. Однако усвоение определенного ритма движений представляет для дошкольников довольно сложную задачу. Выработка навыков ритмических движений

происходит в разнообразной организованной и самостоятельной деятельности детей. Но плавание особенно эффективно способствует развитию ритма движений у дошкольников, а тем самым и совершенствованию деятельности всех систем детского организма [1, 3].

Изучение физической подготовленности детей 4-6 лет проводилось на основе выполнения ими следующих контрольных упражнений: подбрасывание и ловля мяча (количество раз), преодоление полосы препятствий, прыжок в длину с места (см), бег на 10 метров (сек.), метание мяча (м), равновесие (сек.). Оценивались результаты тестирования на основе работ Е.Н. Вавиловой (2004).

Результаты физической подготовленности дошкольников 4-6 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

Средние показатели физической подготовленности детей 4-6 лет

Вид упражнения	Подбрасывание и ловля мяча (кол-во раз)	Полоса препятствий (сек.)	Прыжок в длину (см)	Бег 10м (сек.)	Метание мяча (м)	Равновесие (сек.)
Мальчики	21	8	77	3	4	6,5
Девочки	19	9,33	64	2,8	4	5,5

Сравнительный анализ результатов тестирования физической подготовленности детей 4-6 лет и примерных нормативных данных для детей данной возрастной группы, представленных в работе Е.Н. Вавиловой (2004) показал, что уровень проявления ловкости и координационных способностей у девочек и мальчиков соответствует среднему уровню. Результаты констатирующего эксперимента показали, у мальчиков скоростно-силовые качества соответствуют уровню «выше среднего», у девочек – «низкому».

В **заключении** можно отметить, что содержание процесса физической подготовки дошкольников направлено на улучшение физического развития, повышение функциональных возможностей организма и комплексное развитие физических качеств. Вместе с тем, для гармоничного развития детей дошкольного возраста, кроме плавания, необходимо применять и другие

средства, способствующие повышению уровня их физической подготовленности.

Литература:

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: учеб. пособие / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. Краснодар, 1999. 71 с.

2. Вавилова Е.Н. Дошкольный возраст: Учеб. пособие. – М.: Физкультура и спорт, 2004. 120 с.

3. Микрюкова Ю.А. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста: Учеб. пособие. – М.: Академия, 2005. 415 с.

4. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие. – М.: Академия, 2004. 285 с.

Е.А. Бороздина

Н.В. Потапова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ЗНАЧИМОСТЬ СОВРЕМЕННОЙ ПРОФЕССИАНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ (ППФП)

В современном обществе здоровый образ жизни набирает все большую популярность. Основной составляющей здорового образа жизни была и остается физическая культура. Именно физические нагрузки помогают поддерживать в работоспособном состоянии весь организм человека. Безусловно, занятия физической культурой являются неотъемлемой частью образовательной системы в Российской Федерации. За последние пять лет количество учебных часов по физической культуре в средней и старшей школах увеличилось до трех раз в неделю, и это помимо дополнительных спортивных секций. Что касается высших учебных заведений, то пары физической подготовки занимают 4 академических

часа в неделю. Помимо классических занятий в университетах существуют секции на все вкусы: бокс, карате, волейбол, посещение тренажерного зала, плаванье, групповые занятия аэробикой и многое другое. Но наиболее важным новшеством, на наш взгляд, стало внедрение профессионально-прикладной физической подготовки или просто ППФП. Применение ППФП во время занятий физкультуры в университетах стало частой практикой, однако, к сожалению, подобная практика еще не имеет место быть непосредственно в фирмах и организациях. Свою статью мы хотим посвятить исследованию применения ППФП непосредственно на рабочих местах.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – специфический вид физического воспитания, непосредственно и органически связанный с настоящей или будущей профессиональной деятельностью студентов.

Цель исследования: разработать ряд рекомендаций по внедрению ППФП в различных рабочих организациях, с целью улучшения состояния здоровья работников, производительности труда и психологического климата в коллективе.

Задачи исследования:

- определить структуру выборки;

- провести опрос работников;

- провести анализ полученных результатов;

-разработать ряд рекомендаций для внедрения ППФП работников и руководства, как неотъемлемую составляющую рабочего процесса.

Для опроса были выбраны люди различных профессий: менеджер туристической фирмы, преподаватель университета, программист, медсестра, продавец консультант, воспитатель детского сада и водитель автобуса. Каждая профессия обусловлена различным уровнем подвижности. Каждому из них был задан ряд вопросов, касательно особенностей профессий. Результаты опроса представлены в таблице 1.

Таблица 1

Результаты опроса работников

Характеристика опроса	Количественное значение
1.средний возраст	30-35 лет
2.средняя продолжительность рабочего дня	8 часов
3.сотрудники, проводящие рабочий день сидя	40 %
4. сотрудники, проводящие рабочий день стоя	60%
5. сотрудники, которым характерна активная подвижность	20%
6. сотрудники, имеющие проблемы со здоровьем	100%
7. сотрудники, имеющие проблемы с позвоночником	90%
8. сотрудники, имеющие проблемы со зрением	40%
9.сотрудники, знакомые с термином ППФП	15%
10.сотрудники, выполняющие физические упражнения на рабочем месте	0%

Исходя из полученных данных, можно сделать вывод о том, что средняя продолжительность рабочего дня примерно 8 часов. Каждый сотрудник практически весь день прибывает в положении сидя (около 40 %) или стоя (около 60 %), а так же половине респондентов приходится активно двигаться весь рабочий день. В каждом случае во время рабочего процесса постоянно задействованы одни мышцы, а другие практически нет.

Таким образом, все опрошенные работники имеют проблемы со здоровьем: характерными жалобами являются боли в пояснице, искривление, лишний вес. Меньшая часть имеет проблемы со зрением, ухудшение зрения связанно непосредственно с чрезмерным контактом с компьютером. Такого рода статистика выглядит весьма печально, особенно, если учитывать, то, что средний возраст опрошенных составляет 30-35 лет.

Из всех опрошенных, с термином ППФП знакомы лишь 15 %. И это в основном, медицинские работники, которым необходимо знать об этом в соответствии со своим получаемым образованием. Однако все имеют слабые представление о занятиях физкультурой, направленные на улучшение профессиональных качеств сотрудников. Следовательно, никто из опрошенных не имеет практики выполнения физических упражнений во время рабочего дня.

Такая ситуация складывается прежде всего, потому что руководство не заинтересованно в трате времени на что-то еще, помимо работы.

Однако многие работники стараются прибегнуть к каким-либо физическим упражнениям самостоятельно из-за чувства дискомфорта, головной боли, болях в спине, боли глаз и т.д.

Для определенной профессии невозможно составить рекомендации по использованию тех или иных упражнений. Многие профессии требуют от работника схожих качеств, которые можно тренировать по одной методике.

Исходя из огромного разнообразия профессий, было предложено несколько систем. Наиболее полную классификацию профессий, представляющую интерес для ППФП, предложил Ф.Т. Ткачев. Она состоит из 15 групп профессий.

Необходимо учитывать, что упражнения должны подбираться таким образом, чтобы в них участвовали главным образом мышцы, обычно не вовлекаемые в трудовой процесс. В основном для большинства профессий полезны упражнения, укрепляющие и развивающие мышцы туловища, рук, ног; потягивания; упражнения на расслабление мышц; упражнения, сохраняющие и развивающие гибкость, улучшающие осанку; укрепляющие сердечно-сосудистую систему и улучшающие дыхательные функции, совершенствующие координацию движений, оказывающие комбинированное воздействие.

Работа в положении стоя, в свою очередь, влечет не только застой крови в сосудах ног, но и утомление мышц. Эффективный отдых обеспечат в этом случае упражнения на расслабление, особенно при выполнении статической работы. Рекомендуются также и упражнения, улучшающие кровообращение. При работе, связанной со значительной двигательной активностью при выполнении различных производственных операций, большое значение имеют упражнения на координацию движений, на расслабление мускулатуры, потягивание. Комплексы физических упражнений необходимо периодически разнообразить, занятия проводить в том темпе, в котором выполняются рабочие

движения, или несколько быстрее, чтобы стимулировать включение в рабочую деятельность. Это особенно важно при монотонной работе[1].

В качестве выводов мы предлагаем список рекомендаций по внедрению ППФП в различных рабочих организациях

1. Организовать рабочий день таким образом, чтобы было время для выполнения физических упражнений на рабочем месте.
2. Назначить работника, ответственного за проведение ППФП.
3. Разработать комплексы упражнений в зависимости от условий и характера труда.

Соблюдая данные рекомендации, руководителю следует ожидать положительную динамику в плане сокращений больничных листов, увеличении производительности труда, а так же улучшении психологического климата в коллективе.

Литература:

1. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов. Физическая культура в профессиональной деятельности специалиста.URL: http://zab.megalink.ru/585/1_8341/1_8341.htm. (дата обращения: 20.08.2007).
2. Под ред. Коваленко В.А. Физическая культура: учеб. пособие. – М.: Изд-во ASB, 2000. 21с.

Н.А. Бредихина
(науч. руководитель **Л.Г. Скоробогатова** к.п.н., доцент)
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЖИГАЛАНСКОМУ ВОДОПАДУ

Живя на северном Урале, немногие знакомы с «местными» водопадами. На самом деле водопады на Урале есть, но большинство их находится в Южной части. Ближе всего от нас находятся Жигаланские водопады. Река Жигалан

берет свое начало из снежника, расположенного на восточном склоне Вогульского Камня хребта Кваркуш и несет свои воды в долину реки Улс, образуя на своем пути целый каскад живописных водопадов. Длина реки Жигалан всего 7 км, а перепад русла 700 метров. Прозрачная горная река, стремительным потоком обрушивается, рассыпаясь на миллионы капелек, создавая впечатляющее зрелище, которое захватывает и не оставляет никого равнодушным. В долине водопадов выделяют 5 ступеней. Наиболее интересны и живописны нижние. Высота ступеней Жигаланских водопадов достигает 15 метров, обрушивающаяся вода, переливаясь на солнечных лучах, создает, великолепную по красоте, игру красок [1].

Вдоль реки проходит несложная тропа, поднимаясь по которой можно увидеть все ступени водопадов. Поднявшись по тропе на хребет Кваркуш, открывается великолепный вид на самую высокую вершину хребта Вогульский Камень 1066 м. Тут можно увидеть вечный ледник, а также живущих в этих местах диких оленей.

Не смотря на большую удаленность (525 км) от столицы Урала, Екатеринбурга, Жигаланские водопады вызывают огромный интерес для туристов, фотографов, и просто любителей природы. Кристально чистая вода, горный воздух, нетронутая первозданная природа, вновь и вновь будут вас манить своей незабываемой красотой, великолепием, заставляя наслаждаться каждым моментом, проведенным в этих местах. Жигаланские водопады по праву относятся к естественной красоте уральской природы.

Горный хребет Кваркуш представляет из себя огромное горное плато с возвышающимися небольшими горками. Главная вершина хребта – Вогульский камень (1066 метров). Хребет Кваркуш вытянулся с севера на юг на 60 километров. Его ширина в центральной части достигает 12-15 километров. Топоним «кваркуш» на коми-пермяцком языке означает «голый Урал». Манси называют хребет иначе – Пурап [2].

Склоны хребта усеяны курумами, среди которых кое-где есть нетающие снежники.

На Кваркуше популярны среди туристов каменные останцы «Три Брата». На самом деле здесь можно насчитать не три, а пять скал. Просто две из них поменьше. Самые высокие достигают в высоту 10-12 метров.

Если повезет, то можно увидеть северных оленей. Осенью на склонах хребта много ягод, свойственных северу.

На Кваркуше бывал известный писатель Виктор Астафьев. В частности, Кваркушу посвящен его небольшой рассказ «Марьины коренья». Вот что он писал: «Однажды мне довелось побывать на Северном Урале. Я сидел на каменной осыпи одного из отрогов вершины Кваркуш. Из-за Вогульской сопки, отчетливо видной вдали, медленно поднималось солнце, и сопка то озарялась с восточной стороны, то снова делалась сумеречной от наползающих на нее облаков...».

Самые красивые – это три нижних водопада. Вода здесь падает с высоты более 10 метров. Река так бурлит, так шумит, что трудно услышать рядом стоящего человека. Брызги разлетаются во все стороны, да так, что вся фотоаппаратура становится мокрой.

Вдоль Жигалана идет очень хорошая тропа. Если смотреть на реку с дороги, то тропа проходит по левому берегу. Около водопадных сливов есть небольшие площадки, на которых можно постоять-посмотреть красоту падающего потока и сделать фотографии.

Река в Жигалане прозрачная и холодная. Русло Жигалана на всем своем протяжении каменное. В нескольких местах река сужается, образуя красивейшие каньоны. Водный поток между отвесных скал несется с огромной скоростью и падает с каменных глыб, создавая водопад. А вокруг – суровая хвойная тайга. И даже в конце июня здесь можно увидеть полянки снега.

И при этом Жигаланы остаются достаточно диким местом. По пути нередко можно встретить рысь или медведицу с медвежонком. Но это точно то место, где должен побывать каждый уралец.

Как же добраться до Жигаланских водопадов? На самом деле добраться до самого водопада не так просто. За дорогой никто не следит, полуразваленные мосты довольно опасны. Но все же эти факторы не мешают туристам насладиться желанным отдыхом в тайге и дойти до главной цели.

Предлагаем следующий вариант тура к Жигаланским водопадам.

ТУР «ПУТЕШЕСТВИЕ ПО ЖИГАЛАНСКИМ ВОДОПАДАМ»

Первый день.

22:00 – Выезд из г. Екатеринбург.

Второй день.

07:00 – Прибытие на базу. (р. Жигалан).

08:00 – Завтрак.

10:00 – Экскурсия на водопады. Посещение вечного ледника (плато Кваркуш)

18:00 – Возвращение на базу.

19:00 – Ужин.

20:00 – Вечер у костра. Баня.

Третий день.

8:00 – Подъем.

9:00 – Завтрак.

13:00 – Выезд с базы в г. Екатеринбург.

23:00 – Прибытие в г. Екатеринбург.

Таким образом, можно исследовать Жигаланские водопады и их окрестности за три дня.

Перевозка осуществляется на автобусах газель, форд, паз, в зависимости от количества участников. Питание 3х разовое (походная кухня).

Все инструктора-проводники подготовлены, имеют большой опыт и разряды по проводимым ими маршрутам. У инструкторов имеется аптечка и ремкомплект первой необходимости.

Маршрут подойдет как новичкам, так и более опытным туристам, в том числе и детям.

Личное снаряжение:

- 2 пары обуви
- 2 пары носков
- куртка
- свитер (толстовка)
- кепка (панама)
- нижнее белье
- дождевик
- средства личной гигиены
- средства от комаров и насекомых
- кружка, ложка, миска, нож
- фото-видео аппаратура
- коврик, спальник, палатка (можно взять у нас напрокат)

Стоимость данного маршрута 4500 руб. (при количестве группы не менее 10 человек). В стоимость включено: транспорт, питание, услуги инструктора, походная баня.

Литература:

1. Путеводитель "Лучшие путешествия по Среднему Уралу" – Реж, 2010.

2. Матвеев, А. К. Географические названия Урала : топоним. слов. / А. К. Матвеев. – Екатеринбург: Сократ, 2008.

К.Х. Бузунова
(науч. руководитель **С.И. Норина** преподаватель)
Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты
Екатеринбург, Россия

ВНЕШНЯЯ И ВНУТРЕННЯЯ КРАСОТА ПОСРЕДСТВОМ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ

«Ничто так не содействует успеху
нашей деятельности, как крепкое здоровье.
Наоборот, слабое здоровье
слишком мешает ей».
(Френсис Бэкон)

На сегодняшний день охрана здоровья является первенствующим направлением деятельности всего общества, поскольку только здоровые дети в состоянии, должным образом усваивать полученные знания и в будущем заниматься производительно-полезным трудом [2]. Кроме того состояние здоровья молодого поколения в целом является одним из главных показателей благополучия государства и общества, который отображает не только настоящее общее течение обстоятельств, но и дает некоторый прогноз на будущее в следующих аспектах: трудовые запасы страны, политическая стабильность, безопасность, экономическое благополучие, развитие здравоохранения, морально-нравственный уровень населения.

Стоит отметить, что в последние годы особенно заметно возросло внимание к вопросам здоровья учащихся, студентов и взрослого населения, поэтому появилось такое понятие, как здоровьесберегающие технологии, представляющие собой совокупность приемов, методов, принципов работы, которые, дополняя традиционные технологии обучения и воспитания, наделяют их признаком здоровьесбережения [4]. Здоровьесбережение не может, по определению, выступать в качестве основной и единственной цели

образовательного процесса, трудовой деятельности, а является только в качестве условия достижения главной цели [1].

Основным назначением здоровьесберегающих технологий является обеспечение наивысшего уровня реального здоровья, а также развитие осознанной оценки состояния здоровья и жизни человека, знаний о здоровье и умений его оберегать, поддерживать и сохранять.

Здоровьесбережение является и основой профилактики заболеваний. Человек, определяя для себя образ жизни, сам регулирует уровень вероятности любого заболевания. Здоровьесбережение на уровне личности предполагает выбор таких форм активности, которые способствуют сохранению и укреплению здоровья человека. Выбор определяется уровнем культуры человека, освоенных знаний и жизненных установок. Это, прежде всего:

1. Соблюдение оптимального двигательного режима с учетом гендерных, возрастных и физиологических особенностей.

2. Сбалансированное, регулярное рациональное питание.

3. Отказ от саморазрушающего поведения: отказ от курения, употребления психоактивных веществ, от злоупотребления алкоголем.

4. Соблюдение правил личной и общественной гигиены.

5. Соблюдение правил психопрофилактики и психогигиены.

6. Повышение уровня медицинских знаний, овладение навыками самоконтроля состояния здоровья.

7. Здоровое сексуальное поведение [3].

Справедливо задать вопрос, в чем специфика такого важного понятия как здоровьесбережение в профессиональной деятельности парикмахера.

В парикмахерскую или салон красоты приходят не только постричься, но и ещё получить расслабление, психологическую разрядку, некий сеанс красоты. Сеанс красоты, понятие комплексное, он начинается с лицезрения вывески салона, затем администратора, интерьера салона, далее гармоничный образ парикмахера. Здесь играет роль и красивый макияж, ухоженность волос, стиль

в одежде – образ мастера в целом. Но какой бы идеальный внешний образ мастера-парикмахера мы не рисовали, без наличия здоровья он будет неполным. Вместе с бурным развитием парикмахерского искусства разрастается список профессиональных заболеваний парикмахеров, всё больше мастеров становятся пациентами поликлиник и больниц. Мелкие волоски, пыль, химия, стоячая и малоподвижная работа – всё это является факторами, влияющими на ухудшение здоровья парикмахеров и появление различных заболеваний.

Захотите ли вы получить услугу у чихающего, шмыгающего носом, кашляющего или скрюченного от радикулита мастера? Даст ли вам возможность недомогающий мастер получить сеанс красоты в полном объеме, предоставит ли он вам качественную услугу?

Ученые давно доказали тот факт, что наше здоровье, самочувствие и настроение напрямую зависит от того, какую пищу мы употребляем. Поскольку моя будущая профессиональная деятельность связана с волосами, а показателем здоровья организма являются здоровые, блестящие волосы, подробно остановимся на правильной еде, которая помогает укрепить волосы, тем самым предотвратить или уменьшить их выпадение.

Специалисты рекомендуют по возможности обеспечить волосам диету, в которой в достаточном количестве будут присутствовать все необходимые им вещества и отдавать предпочтение не БАДам, а уже зарекомендовавшим себя витаминно-минеральным комплексам со сбалансированным составом. Вот 10 продуктов, которые являются основой эффективной диеты для укрепления волос:

Бобовые. Фасоль, бобы и чечевица тоже очень важны для укрепления волос – это не только великолепный источник белка, необходимый для роста волос, но также железа, цинка и биотина. Именно нехватка биотина провоцирует ломкость и хрупкость волос. Диетологи рекомендуют каждую неделю съедать три или больше чашек фасоли или чечевицы.

Лосось и другая жирная рыба. Лосось содержит полиненасыщенные жирные кислоты омега-3, необходимые для здоровья кожи головы. Дефицит жирных кислот может привести к сухости кожного покрова головы, а волосы будут выглядеть тусклыми и истощенными. Также лосось – незаменимый источник белка. В нем много витамина B12 и железа, которые также питают и укрепляют волосы. Если вы придерживаетесь вегетарианского питания, включите в свой рацион одну или две столовых ложки масла льняного семени – растительного источника жирных кислот.

Зеленые овощи. Здоровым волосам необходимы вещества, которые содержатся в зеленых и листовых овощах. Так, шпинат, брокколи и листовая свекла очень богаты витаминами A и C, которые нужны организму для выработки кожного сала в оптимальном количестве, которое служит для волос натуральным кондиционером. Темно-зеленые овощи также помогают обеспечить волосы железом и кальцием.

Орехи. Особое внимание заслуживают орехи, которые необходимы в меню для идеального состояния волос. Бразильский орех – один из лучших природных источников селена, вещества, которое имеет важность для укрепления волос и здоровья кожи головы. Грецкий орех содержит альфа-линоленовую кислоту – одну из жирных кислот омега-3, которая улучшает состояние волос. В кешью, орехах пекан и миндале очень много цинка, дефицит которого нередко приводит к выпадению волос. Если хотите, чтобы у вас были сильные и здоровые волосы, вам нужно есть их регулярно.

Цельное зерно. Цельнозерновой хлеб и цельнозерновые хлопья, обогащенные витаминами и минералами, тоже укрепляют волосы. В первую очередь, благодаря значительному содержанию цинка, железа и витаминов группы B.

Яйца. Яйца – супер-источник белка. К тому же в них много биотина и витамина B12 – важнейших бьюти-нутриентов.

Устрицы. Великолепно укрепляют и питают волосы. Их главный секрет – цинк, мощный антиоксидант. Достаточное количество цинка можно получить не только из цельного зерна и орехов, но и из говядины и молодой баранины.

Молочные продукты. Молоко и йогурт – отличные источники кальция, очень важного минерала для роста и укрепления волос. Также в молочных продуктах содержится сыворотка и казеин – очень ценные источники белка. К тому же, йогурт или творожок идеальны для перекусов в течение дня. В них можно добавить немного орехов, и это сочетание принесет волосам двойную пользу.

Морковь. Морковь очень богата витамином А, который очень важен для здоровья кожи головы и хорошего зрения. Чем лучше себя чувствует кожа головы, тем более здоровыми, блестящими и крепкими будут ваши волосы.

Мясо птицы. Мясо курицы и индейки – отличный источник белка для роста и укрепления волос. При недостатке белка в питании волосы становятся слабыми и ломкими, а постоянный дефицит протеинов приведет в итоге к тому, что волосы станут тусклыми и бесцветными. Мясо птицы ценно тем, что является источником железа с высокой степенью доступности, которое легко усваивается организмом.

На последнем продукте – мясе хотелось бы остановиться поподробнее.

На сегодняшний день, пропаганда здорового образа жизни в СМИ и реклама, так называемых «полезных продуктов», не обходится без мяса. Мясо принято считать полезным белковым продуктом. Можно сказать, что мясная продукция широко вошла в жизнь людей и без употребления мяса многие не могут жить. Но с другой стороны все больше набирает обороты система питания, исключающая употребление мяса любых животных – вегетарианство.

Причин, почему же люди становятся вегетарианцами, множество. Жители Европы, как правило, отказываются от употребления мяса из чувства сострадания к убиваемым животным. В Америке другое течение – быть вегетарианцем модно, многие звезды шоу-бизнеса стали вегетарианцами и при

этом отлично выглядят. Некоторые люди хотят с помощью растительной диеты похудеть, ведь в овощах и фруктах меньше калорий, чем в мясной пищи, да и разнообразия в такой диете больше, чем в мясной. Вегетарианцами становятся и по религиозным убеждениям.

В чем же польза вегетарианской диеты? Можно считать доказанным утверждение, что вегетарианцы гораздо реже болеют раком толстой кишки. Логично, что в овощах и фруктах много пищевых волокон, которые способствуют перистальтике кишечника, нормализуют желчеотделение и отделение панкреатического сока. Следовательно, у вегетарианцев происходит своевременное опорожнение кишечника, а это здоровый кишечник. Здоровая поджелудочная железа – отличная профилактика сахарного диабета. Вегетарианское питание постепенно приводит к снижению массы тела и уменьшению окружности талии, т.е. снижает риск «абдоминального» ожирения – когда основная масса жировой ткани сосредоточена вокруг талии, сам же человек может оставаться довольно худощавым. Этот тип ожирения опасен тем, что вызывает ожирение внутренних органов. Крайне редко у вегетарианцев встречается атеросклероз. Их рацион богат витаминами группы В, фолиевой кислотой, полиненасыщенными жирными кислотами, а вот животного холестерина они не получают, или почти не получают. Следовательно, имеют более здоровые сосуды. Здоровые сосуды – меньше риск развития гипертонической болезни, варикозного расширения вен. Следует учесть факт, что при употреблении мясной пищи, мы получаем слишком много соли, так как добавляем её в блюдо, где она и так имеется изначально. Соль задерживая воду, увеличивает нагрузку на сосуды и на почки. Вегетарианцы же таких проблем не имеют. У вегетарианцев в целом лучше состояние кожи и хороший цвет лица. И фигура выглядит более привлекательной, чем у традиционно питающихся людей.

Таким образом, отказ от мяса и замена его доброкачественным питанием существенно высвобождают ресурсы организма и способствуют оздоровлению.

Заменяя мясо рыбой, горохом, бобами, баклажанами, спаржей, семечками, орехами, кедровым маслом, мы даем своему организму более полезные продукты, из которых он получает все необходимые белки и аминокислоты.

И еще один важный аргумент, который можно привести в пользу здоровьесбережения. Мы уже давно не потребляем мясо в традиционном виде. Сегодня мясо – это химическая субстанция, в которой и гормоны животных, и антибиотики, которыми лечили животное – продукт промышленной химии и генетики. Мясо – продукт скоропортящийся, даже в современных условиях невозможно обеспечить его сохранность от момента попадания на мясокомбинат, через магазин, всевозможную транспортировку и сортировку до нашей кухни в первозданном виде. Оно, без добавления консервантов, несомненно, испортится. Поэтому, городскому жителю не избежать употребления лишней химии.

Здоровье каждого отдельно взятого человека составляет понятие такой важной категории, как здоровье нации. Призывая вас к здоровому образу жизни, ко всем аспектам этого немудреного набора истин, еще раз хотелось бы обратить внимание на продукты, которые мы употребляем. Спросите себя, а все ли, что я ем, нужно моему организму, чему он радуется, а с чем борется, напрягая все свои ресурсы? Найдите для себя ту золотую середину, которая вам подходит, и тогда будьте уверена, что вас ждет успешная профессиональная карьера на радость людям и на благо процветания нашей Родины.

Литература:

1. Бальсевич В.К. Здоровьеформирующая функция образования в Российской Федерации: (материалы к разраб. нац. проекта оздоровления подрастающего поколения России в период 2006-2026 гг.) / В.К. Бальсевич // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. – № 5. – С. 2-6.

2. Голобородько Н.В. Здоровьесберегающие технологии в образовании [Текст] // Актуальные вопросы современной педагогики: материалы IV междунар. науч. конф. Уфа: Лето, 2013. С. 82-85.

3. Свиренко А.А. Сущность и роль здоровьесбережения и медико-социальные проблемы физиологического старения населения России // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 2013. – № 1. – С.7-10.

4. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М.: АПК и ПРО, 2012. 121с.

И.А. Васельцова

М.А.Черепанова

Самарский государственный университет путей сообщения

Самара, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В КОНТЕКСТЕ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Обращение к феномену физической культуры как социальному явлению, обладающему мощным профилактическим и рекреационным потенциалом обусловлено рядом факторов, доминирующим из которых является резкое снижение уровня здоровья учащейся молодежи (Таб.1).

Таблица 1

Результаты медицинского осмотра студентов 1 курса СамГУПС Межвузовским студенческим медицинским центром клиник СамГМУ

Период	Кол-во осмотренных студентов (чел. / % от подлежащих осмотру)	Кол-во здоровых студентов (чел. / %)	Кол-во студентов с наличием патологий (чел. / выявленное число заболеваний)	Сформированные группы занятий физической подготовки (чел.)		
				основная	специальная	освобожденные
2010 г.	793 / 92,8	261 / 32,8	532 / 1116	651	74	68
2011 г.	807 / 92,4	270 / 33,4	537 / 1022	739	92	23
2012 г.	966 / 92,8	299 / 31	667 / 1029	825	103	34
2013 г.	1049 / 92,4	311 / 29,6	738 / 1244	879	132	38

С небольшими вариациями в рамках десяти процентов мы видим, что только 20-30 % студентов относятся к группе относительно здоровых и до 70 % имеют одно или несколько хронических заболеваний. Вместе с тем, социологические исследования, проведенные в Самарских вузах, выявили наличие явного противоречия между осознанием «здоровья» как абсолютной ценности и деятельной позицией, направленной на укрепление и поддержание здоровья, ведения здорового образа и стиля жизни. Наличие данного противоречия объясняется рядом факторов, но на наш взгляд, не учитывается основополагающий, это отсроченность во времени как позитивных, так и негативных влияний на здоровье. Вследствие этого мотивирующие факторы, базирующиеся на лозунгах, связанных со здоровьесбережением уже не работают в молодежной среде.

Изучение мотивов занятий физической культурой и спортом за последние 10 лет в ведущих вузах (география исследований включает 11 городов: Москва, Самара, Санкт-Петербург, Уфа, Архангельск, Нижний Новгород, Набережные Челны, Коломна, Омск) позволило выделить ведущие: 1) мотив улучшения состояния здоровья; 2) улучшения внешних данных; 3) долженствования, получение зачета по дисциплине; 4) удовлетворенность отношениями, эмоциональная насыщенность; 5) удовлетворенность условиями занятий (материальная база); 6) достижение спортивных результатов; 7) расширения фонда двигательных умений и навыков, уровня развития двигательных качеств; 8) нравится личность преподавателя. Вместе с тем было выявлено, что до 2006 г. доминирующими мотивами студенты указывали: мотив улучшения состояния здоровья; получение зачета по дисциплине; достижение спортивных результатов; расширения фонда двигательных умений и навыков, уровня развития двигательных качеств. В дальнейшем структура мотивов стала более мозаичной и ориентирована больше на: социокультурные цели (привлекательность, престижность вида спорта); цели, связанные с функциональным содержанием деятельности (высокая подвижность,

физические нагрузки, эмоциональные переживания), с актуализацией (успех, самовыражение, самоутверждение), с морально волевыми качествами (воля, настойчивость, целеустремлённость). При всей многочисленности прикладных исследований (Л.С. Глузмин, Ю.М. Померанцев, В.А. Коваленко, А.А. Прохоров, В.З. Кучеренко, В.А. Кудрин, И.А. Сазонов, С.С. Коровин, Т.П.Зинченко, А.А.Фрумкина, Л.В.Винокурова, В.А. Жогина, С.А. Петрова, И.А.Васельцова, В.А.Садовский), основной формой реализации профессионально-прикладной физической подготовки являются обязательные учебные занятия по дисциплине «Физическая культура».

Мы предлагаем, с учетом мощной волны интереса к спортивной деятельности, организационного опыта волонтерского движения (в СамГУПС более 60 человек работали на спортивных объектах волонтерами на Универсиаде и Олимпиаде), агрессивной рекламы фитнес-центров и доминирующих мотивов к занятиям различными видами физкультурной деятельности перенести акценты на внеучебные формы занятий. Максимальный эффект можно получить если эта деятельность будет инициироваться самими студентами. Для этого необходимо создать студенческий спортивный клуб, действующий на принципах студенческого самоуправления. Мы предлагаем комплекс мероприятий (годичный цикл), распределенных по нескольким основаниям: С*опутствующие* (создающие настрой и привлекающие пассивную в спортивном плане аудиторию: конкурс на лучшее название и разработку эмблемы спортивного клуба; на лучший сценарий тематически заданного мероприятия; фотоконкурсы: спорт – глазами болельщиков; спортивные курьезы; спорт и отдых и др.; конкурс на создание лучшей афиши или слогана соревнований; конкурс на лучшую презентацию (тематически н-р «О вредных привычках»; «Мода в спорте» и др.); *Рекреационно-оздоровительные (использование средств ФК в досуговых практиках)*: тематические спортивные праздники, н-р: «Елка в кедах»; «Татьянин день»; «День борьбы с куреньем» (на базах университета) –

различные эстафеты, конкурсы, показательные выступления (танцы, песни, сценки и др.); утренние зарядки на площадках общежитий, как дополнительные мотиваторы по результатам занятий приз за лучшую фигуру, рельефы и.др. (для девушек – фитнес аэробика, хип-хоп аэробика инструктора – студенты – члены сборных команд университета), мужчины – сила, выносливость, инструктора – спортсмены (т/атлетика, пауэрлифтинг, л/атлетика); *Социальная акция активный досуг «Физкульт-жара»* (ряд мероприятий, проходящих в течение года объединенные общим брендом (эмблема, слоган, форма и.тд.) – турнир по боулингу; соревнования в пейнтбольном клубе, квест-игра и др.; *Патриотические:* мастер-классы и семинары в общежитиях, с приглашением ведущих тренеров и спортсменов университета и г. Самары (на основе опроса интересов студентов); тематические мероприятия; участие во всероссийских массовых акциях; *Спортивные:* соревнования по различным видам спорта популярным в молодежной среде.

Результаты исследования, теоретические положения и практические рекомендации могут быть использованы при организации работы спортивных клубов, кафедр физического воспитанияи спорта, отделов по воспитательной работе, профкомов студентов, студенческого самоуправления, создании единого информационного пространства в освещении массовых мероприятий в вузах, при работе спортивных объединений и общественных организаций.

Литература:

1. Васельцова И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов транспортного вуза: монография / И.А. Васельцова. – Самара: СамГУПС, 2007. 137с.

2. Глузман Н.С. Использование физических упражнений в процессе трудовой деятельности ведущих профессий на железнодорожном транспорте / Л.С. Глузман, Ю.М. Померанцев, В.А. Коваленко // Вопросы активного отдыха трудящихся: сб.науч. трудов. – Киев: Здоровье,1980. С.54-56.

3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов: научно-методические и организационные основы. – М., Высш. Школа, 1978. 144 с.

4. Куликов Ю.Д. Применение физических упражнений в режиме работы поездных диспетчеров: автореферат дис. канд. пед. наук / Ю.Д. Куликов. – М., 1976. 26 с.

5. Раевский Р.Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. – М.: Высш. шк.., 1985. 135с.

М. Верещагина

(науч. руководитель **Е.С. Дубкова**)

Московский государственный институт путей сообщения

Москва, Россия

ПРОГРАММА ПОДГОТОВКИ ПО ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЕ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ПРОБЛЕМАМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Главной целью адаптивного спорта является максимально возможная самореализация и социализация инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья в социально приемлемом и одобряемом виде деятельности. Спортивная подготовка лиц с ограниченными возможностями здоровья способствует повышению их реабилитационного потенциала и уровня качества жизни и, как следствие, социализация и последующая социальная интеграция данной категории населения.

Для самих занимающихся основная цель участия в адаптивно-спортивной (учебно-тренировочной и соревновательной) деятельности состоит в приобщении их к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе, определяющая основные направления и условия спортивной подготовки на каждом ее этапе, разработана и реализуется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки (Приказ Министерства спорта РФ № 32 от 27.01.2014 г.).

Автор данной статьи, инвалид первой группы, после окончания Московского Гуманитарно-Социального института переехала жить в Московскую Область и начала заниматься стрельбой из пневматической винтовки (спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата) в спортивном клубе МУ ФСКИ «Корсар-Спорт».

В 2015 году, выступая на Чемпионате России, выполнила норматив мастера спорта и была приглашена на работу в свой клуб инструктором-методистом по адаптивной физической культуре и спорту. Тогда же мною была написана программа спортивной подготовки и учебно-тренировочных занятий по пулевой стрельбе для лиц с ПОДА. В программе раскрыты основные этапы учебно-тренировочного процесса, программа обучения и техника стрельбы для занятий в данном виде спорта.

В пулевой стрельбе используется функциональная классификационная система, которая позволяет спортсменам разных инвалидных категорий состязаться вместе – в индивидуальных или командных соревнованиях. В зависимости от существующих физических ограничений (степень подвижности и баланс туловища, сила мышц, двигательная способность верхних и нижних конечностей) спортсмены подразделяются на три класса: SH1, SH2 и SH3.

• SH1 – спортсмены, способные удерживать оружие без дополнительной опоры;

• SH2 – спортсмены, использующие специальную опору для оружия;

• SH3 – слабовидящие.

В пределах данного класса спортсмены определяются в один из подклассов:

SH1: SH1 - SH1B - SH1C

SH 2: SH2A - SH2B - SH2C

SH 3: SH3X - SH3A - SH3B - SH3C.

Основные характеристики классов:

SH1 – К этому классу относятся стрелки из пистолета и винтовки, которым не требуются специальные приспособления для поддержки оружия. Это разделение на классы должно использоваться только как руководство, а группа классификаторов должна оценить каждый отдельный случай с использованием полного оборудования для стрельбы в соответствующих положениях.

SH2 – Стрелки из винтовки, у которых имеется измеряемое и/или видимое поражение в верхних конечностях, поэтому они неспособны удержать руками вес винтовки во время соревнований, и нуждаются в специальном приспособлении для поддержки оружия. Это разделение на классы должно использоваться только как руководство, а группа классификаторов должна оценить каждый отдельный случай с использованием полного оборудования для стрельбы в соответствующих положениях.

SH2A – Спортсмены колясочники, у которых одна верхняя конечность атрофирована или имеются серьезные поражения верхних конечностей, но они имеют нормальные функции туловища. На коляске для стрельбы не позволяется иметь спинку. Эти спортсмены могут по желанию соревноваться в положении стоя.

SH2B – Спортсмены колясочники, у которых атрофированы нижние конечности или имеются серьезные поражения нижних конечностей, но они имеют хорошие функции таза. На коляске для стрельбы разрешается иметь низкую спинку.

SH2C – Спортсмены колясочники, у которых атрофированы нижние конечности или имеются серьезные поражения нижних конечностей, и они имеют слабую/отсутствующую функцию туловища. На коляске для стрельбы

разрешается иметь высокую спинку. Примечание: высокая спинка – на 10 см ниже подмышек.

SH3 – слабовидящие.

Программа обучения пулевой стрельбе из винтовки делится на три основных этапа:

I. Теоретические занятия:

- техника безопасности и оборудование тира;
- основы техники стрельбы и правила выполнения упражнений;
- правила соревнований;

II. Специальная физическая подготовка, в которую входит обучение элементам техники стрельбы лежа, с опорой о стол, и стоя, сидя на коляске):

- изготовка и корректировка позы;
- прицеливание;
- управление дыханием и спуском;
- согласованность всех элементов техники (тренировка без пуль).

III. Обучение выполнению выстрела:

- стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, выполнение первых выстрелов;
- стрельба по мишени с черным кругом на кучность;
- стрельба на совмещение средней точки попадания отстреливаемых серий;
- стрельба на результат.

Важным условием успеха в работе со стрелками с проблемами ПОДА является соблюдение правил и планирование этапов тренировочного процесса.

Этапы и планирование учебно-тренировочного процесса стрелков ПОДА:

- этап начальной подготовки,
- тренировочный этап (этап спортивной специализации),
- этап совершенствования спортивного мастерства,
- этап высшего спортивного мастерства.

1этап: В группах начальной подготовки, учебно-тренировочных совершенствования спортивного мастерства первого и второго года обучения занятия проводятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением.

Основными задачами на этапе начальной подготовки являются: социальная адаптация, физкультурно-оздоровительная, коррекционная, воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки

2 этап: Тренировочные группы формируются людьми, прошедшими начальную подготовку не менее одного года, выполнившими переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке.

Основными задачами в тренировочной группе являются: дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактических навыков избранной спортивной дисциплины и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов, воспитание специальных психических качеств.

3 этап: В группах совершенствования спортивного мастерства основной формой учебно-тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам, которые формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

4 этап: в группах высшего мастерства основными задачами являются дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Занятия адаптивным спортом средствами пулевой стрельбы из пневматической винтовки способствуют совершенствованию концентрации

внимания инвалидов ПОДА, укреплению нервной, сердечно-сосудистой систем, повышению сопротивляемости организма неблагоприятным условиям внешней среды, эти занятия помогают развитию выдержанности, усидчивости, умению сосредоточиться, укрепляются волевые качества студента, его умение сохранять концентрацию и контроль эмоционального состояния в экстремальной ситуации.

В отличие от многих других видов спорта, где спортсмены встречаются в борьбе друг с другом, в пулевой стрельбе, человек ведет сражение в самом сложном поединке – поединке с самим собой. Идеальная концентрация, накопленный на тренировках и соревнованиях опыт – настоящий арсенал стрелка, а спортивное оружие является только средством достижения цели, инструментом, способным выразить мастерство.

И в заключении, особое внимание хочется уделить правилам техники безопасности при занятиях стрельбой. Они заключаются в следующем.

В тире (месте, оборудованном для стрельбы) запрещается:

- производить стрельбу из неисправного пневматического оружия;
- брать или трогать на огневом рубеже оружие или подходить к нему без команды (разрешения);
- заряжать пневматическое оружие до команды или до сигнала «Огонь»;
- прицеливаться и направлять оружие в стороны и в тыл, а также в людей, в каком бы состоянии оружие ни находилось;
- прицеливаться в мишени даже из незаряженного оружия, если в направлении их находятся люди;
- выносить заряженное оружие с огневого рубежа;
- находиться на огневом рубеже посторонним, кроме стреляющих;
- оставлять где бы то ни было заряженное оружие или передавать другим лицам без команды;
- производить стрельбу не параллельно директрисе (направлению) тира (места, оборудованного для стрельбы);

• допускать к стрельбе лиц, не имеющих твердых практических навыков в выполнении стрельбы.

Безопасность при проведении стрельбы обеспечивается четкой ее организацией, точным соблюдением мер безопасности и высокой дисциплинированностью всех участников стрельбы. Ответственность за организацию стрельбы, подготовку тира, за оповещение о начале и окончании стрельбы возлагается на тренера.

В тире или в месте, оборудованном для стрельбы, необходимо иметь схему с нанесением его границ, директрисы (направления) стрельбы.

Стрелять в тире (месте, оборудованном для стрельбы), где не обеспечена безопасность, пульками из пневматической винтовки или передоверять руководство стрельбой кому-либо из спортсменов запрещается.

Выдача пулек производится тренером исключительно на огневом рубеже. Если показ попаданий делается после каждого выстрела, выдается только по одной пульке. Заряжается оружие на огневом рубеже только по команде «Заряжай!» и после сигнала «Огонь!».

Чистка и смазка пневматического оружия производится в специально отведенных местах.

Пневматическое оружие хранится в специально оборудованном помещении, отдельно по каждому виду, на стеллажах и в шкафах, исключающих возможность проникновения и выноса данного оружия. Другое имущество хранить в этом помещении не разрешается.

Литература:

1. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Редакционно-издательского совета Кубанской государственной академии Ф К, 1995. 204 с.

2. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд-во РГАВК, 1997. 208 с.

Д.В. Выприков, к.п.н., доцент
Т.Н. Шутова, к.п.н., доцент
Г.С. Крылова, ст. преподаватель
Российский экономический университет им. Г.В. Плеханова
Москва, Россия

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ В ТРЕНАЖЕРНОМ ЗАЛЕ РЭУ ИМ. Г.В. ПЛЕХАНОВА

Одной из приоритетных задач физического воспитания в вузе является сохранение и укрепления здоровья студентов, формирование у них ценности здорового образа жизни, мотивации к занятиям физической культурой, как в урочное, так и внеурочное время. Однако участие студентов в физкультурно-спортивной деятельности недостаточно, у большинства из них не сформирована мотивация к занятиям физическими упражнениями. В этой связи возрастает роль дополнительных занятий в свободное от учебы время, в том числе в тренажерном зале. Занятия в тренажерном зале формируют эстетический, мотивационный, когнитивный, общеподготовительный, силовой, компонент физического воспитания, а также позволяют скорректировать телосложение и индивидуализировать физические упражнения.

На сегодняшний день в повышении мотивации к занятиям силовой подготовкой в тренажерном зале можно выделить следующие противоречия: с одной стороны наблюдается повышенный интерес студенческой молодежи к фитнесу, силовым видам спорта, желание находиться в отличной физической форме и развивать физическую подготовленность, с другой стороны необходимы приемы позиционирования престижности атлетической гимнастики, ее способности сформировать культуру здоровья, корректировать фигуру, учитывать уровень подготовленности, гендерные особенности, целевые установки занимающихся, а также применять различные формы занятий

(индивидуальные, групповые, урочные и внеурочные, спортивной и оздоровительной направленности).

Отличительной особенностью атлетической гимнастики в этом аспекте является оздоровительно-развивающая направленность, сочетающая силовую тренировку с разносторонней физической подготовкой, гармоническим развитием и укреплением здоровья в целом (Е.В. Головихин, 2008; И.В. Самсоненко, 2011). Данный вид оздоровительной физической культуры является вектором развития личности студента, так как предоставляет широкий спектр генерирования физического и интеллектуального развития юношей и девушек, их целеустремленности, способности достигать поставленных целей, развивать общекультурные и коммуникативные ценности, что, несомненно, значимо в образовательном процессе современных экономистов, предпринимателей. Научные исследования по атлетической гимнастике подтверждают ее оздоровительную эффективность (М.В. Бутенко, 2004; М.В. Блиснов, 1997, А.Г. Лукьяненко, 2002; Р.Б. Пустильник, 2002), однако в современном социуме необходимы систематические, эмоционально привлекательные, инновационные, профессиональные средства привлечения к регулярным занятиям физической культурой.

В целом атлетизм включает в себя (Г.П. Виноградов, 2006) не только такие непосредственно силовые виды спорта, как тяжелая атлетика, атлетическая гимнастика, пауэрлифтинг, гиревой спорт, но и виды спорта, в которых качественная оценка результата в первую очередь связана с воздействием силовой тренировки: бодибилдинг, фитнес, армрестлинг. Атлетизм способствует формированию здоровой, всесторонне развитой и физически подготовленной личности, неотъемлемой частью которой является физическая культура и здоровый образ жизни (А.С. Медведев, 2007). Упражнения с отягощениями повышают аэробные и анаэробные возможности организма, раскрывают огромное количество резервных капилляров, способствуют увеличению окружности грудной клетки, жизненной емкости

легких, показателей динамометрии и существенному развитию физических качеств, снижению жирового и увеличению мышечного компонентов тела.

Тренажерный зал РЭУ им. Плеханова осуществляет оздоровительную деятельность в рамках физического воспитания и дополнительных занятий. Зал отличается тем, что разделен на зоны и хорошо оснащен: «зона» силовых и кардио тренажеров, «зона» для групповых занятий с различным фитнес инвентарем, отдельный силовой комплекс для повышения общей физической подготовки студентов, в достаточном количестве свободные веса. Организация работы зала соответствует современным требования по времени работы, штату сотрудников, качеству предоставляемых услуг, санитарно-гигиеническим нормам, методическому обеспечению, отношению к студентам, вместе с тем модернизация работы зала и средства привлечения к занятиям в тренажерном зале необходимы.

Средства повышения мотивации для юношей:

- повышение силовой подготовки и формирование отличной спортивной формы;

- престижность занятий силовыми видами спорта;

- занятия кроссфитом как тренд силовых видов спорта;

- проведение соревнований по пауэрлифтингу, армреслингу, кроссфиту, жиму штанги, по общей физической подготовленности, для стимулирования интереса к занятиям в тренажерном зале;

- составление программ занятий, учитывая целевые установки занимающихся;

- возможность заниматься спортом непосредственно в университете;

- формирование культуры здоровья;

- мотивация к занятиям в тренажерном зале на физической культуре среди студентов первого курса.

Средства повышения мотивации для девушек:

- улучшение фигуры, коррекция телосложения;

- организация активного отдыха, профилактика гиподинамии; фитнес здоровье;

- организация дополнительных групповых занятий в тренажерном зале по 4-7 девушек, для повышения качества занятий с инструктором, правильной техники выполнения упражнений, расширения спектра упражнений с фитнес оборудованием и силовыми тренажерами;

- предоставление индивидуальных программ для укрепления определённых мышечных групп («суперпресс», «спина, руки, пресс», комплексное воздействие, «ноги, ягодицы, пресс», «кардиотренировка», функциональный тренинг, «ягодицы + супер пресс»);

- подготовка к сдаче зачета по физической культуре;

- возможность работать в зале с бодибарами, BOSU, фитболами, медболами, гантелями;

- расширение знаний о правильном питании, специальных упражнениях для коррекции фигуры, расходу энергии для различных видов двигательной деятельности (ходьба, бег, аэробика, пилатес, плавание, прогулки, работа сидя, атлетическая гимнастика, кардионагрузка);

- видео ролики и фото сессии по проведению занятий для девушек, способствующих улучшению телосложения;

- проведение эмоционально и физически привлекательных уроков по физической культуре в тренажерном зале.

В целом для развития тренажерного зала необходимо приобретение беговых дорожек для осуществления кардиотренировок и совершенствования деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также комплексного воздействия на организм студентов. Приобретение силовых тренажеров, таких как гравитрон, для улучшения подтягиваний на перекладине, особенно в подготовке юношей для сдачи нормативов общей физической подготовленности. Также оснащение зала дополнительными силовыми тренажерами, такими как скамьи для укрепления мышц брюшного пресса и

специальных тренажеров для пресса («сворачивание туловища» сидя, наклонная скамья), тренажеров для укрепления мышц спины, рук; тренажеров преимущественно для девушек с укреплением ног и ягодиц. Следует расширить тренерский состав в обеспечении качества предоставляемых фитнес услуг и детализации и контроля тренировочного процесса.

Р.Р. Гиматдинов
(науч. руководитель **Н.А. Линькова** к.п.н., доцент)
Registered Nurse, Tempsmart Agency
Brisbane, Australia
(науч. руководитель **П.Ф. Сапова** ст. преподаватель)
Уральский государственный институт путей сообщения
Екатеринбург, Россия

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ПРОФИЛАКТИКИ ВОЗМОЖНЫХ НАРУШЕНИЙ ФУНКЦИОНАЛЬНОГО СОСТОЯНИЯ СТУДЕНТОВ В УЧЕБНЫЙ ПЕРИОД

Актуальность. В настоящее время наблюдается стойкое ухудшение состояния здоровья населения и в том числе студенческой молодежи, в то время как общество нуждается в активных, здоровых, творческих личностях, готовых реализовывать себя во всех жизненных сферах, в первую очередь в профессиональной деятельности.

Охрана здоровья студенческой молодежи считается одной из важнейших социальных задач общества. Проблема здоровья студентов является особенно актуальной в характерных для текущего периода сложных социальных и экономических условиях. Студенты высших учебных заведений являются будущим социально-экономическим, интеллектуальным, творческим потенциалом страны. Вместе с тем, студенчество можно отнести к группе повышенного риска, так как на непростые возрастные проблемы современных

студентов накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества и государства [1].

Цель исследования. Изучение значимости профилактических мероприятий по поддержанию здоровья студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в период учебного труда**.**

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов УрГУПС; проанализировать, насколько студенты информированы о профилактических мероприятиях; проанализировать, насколько студенты применяют профилактические меры по снижению риска различных заболеваний

Методика и организация исследования: анализ современных источников, анализ медицинского осмотра, опрос и анкетирование студентов УрГУПС. В анкетировании приняли участие 60 студентов с 1 по 3 курс (юноши и девушки) в возрасте 18-21 год.

Анализ современных источников. Здоровье учащихся высших образовательных учреждений в настоящее время является социально-значимым показателем медико-демографической характеристики населения России, так как частая заболеваемость приводит к уменьшению эффективности учебной, а впоследствии, и профессиональной деятельности. Развитие ситуации в указанном направлении обусловлено тем обстоятельством, что количество студентов специальной медицинской группы за последние пять лет увеличилось с 10 % до 20-25 %, в некоторых ВУЗах достигает 40-50 % от общего количества студентов [1, 2]. Анализ функционального состояния студентов выявил, что их здоровье характеризуется следующими показателями: высокий уровень – 1,8 %; средний – 7,7 %; низкий – 21,5 %; очень низкий – 69 %. Согласно проведенным исследованиям отмечается ухудшение состояния здоровья учащихся высших образовательных учебных заведений с переходом

на старшие курсы. Так, если ко второму курсу количество случаев заболеваний увеличивается на 23 %, то к четвертому – на 43 % [1, 2].

Анализ современных источников указывает на важность профилактических мероприятий по предупреждению различных заболеваний у студентов в период учебного труда.

Сердце и сердечно-сосудистые заболевания. Из-за отсутствия или недостатка спортивных занятий, в связи с чем сердце не получает необходимого кровоснабжения. Также при таких условиях становятся неактивными жиросжигающие ферменты, ответственные за разрушение триглицеридов в крови. В результате этого на стенках кровеносных сосудов образуется налет, который затрудняет кровообращение и может послужить причиной атеросклероза, а в серьезных случаях и сердечного приступа [2].

Мышцы и кости. При недостатке физической нагрузки мышцы тела становятся слабыми, что приводит к снижению способности выполнять повседневные задачи. Вдобавок сидячий образ жизни вреден для осанки и со временем может привести к проблемам со спиной, поскольку мышцы, поддерживающие позвоночник, тоже ослабевают. Остеопороз является еще одним возможным последствием малоподвижного образа жизни. Дело в том, что во время сидячего положения кости не испытывают никаких трудностей по поддержанию тела. Со временем это приводит к потере прочности костей, и они становятся более ломкими. Также увеличивается вероятность развития артрита [3].

В настоящее время информационные технологии играют огромную роль и поэтому активно используются в учебных заведениях. Обучающимся студентам стало просто не обходимо много времени проводить перед монитором компьютера в поисках различной информации для учебной деятельности. Уровень зрения значительно снижается, увеличилось количество людей с ранней дальнозоркостью, близорукостью, косоглазием, астигматизмом и другими нарушениями зрения, но самое распространенное из них это близорукость. Всем известно, что около 90 % информации человек

воспринимает глазами, и поэтому очень важно сохранять хорошее зрение у молодых людей [4]. А если человек страдает различными нарушениями зрения, то, следовательно, он упускает много информации, которая необходима для восприятия мира. И в таких случаях качество жизни таких людей снижается как в повседневной жизни, так и в рабочей обстановке, так как возможно такой человек не получит такую работу, в которой необходимо хорошее зрение, и это уже ограничивает его возможности. В повседневной жизни слабовидящие люди плохо ориентируются в пространстве, социальные навыки снижаются, за счет того что они очень часто пытаются «скрыть» свой дефект от окружающих. Они чувствуют себя скованно, дискомфортно и неестественно, часто стесняются обратиться за помощью к другому человеку. Все это очень влияет на качество жизни человека, и далеко не с лучшей стороны.

Также среди проблем, связанных с охраной здоровья студентов, значительное место занимают нервно-психические расстройства. При сравнении психического здоровья различных групп населения оказалось, что в отношении студенчества эта проблема наиболее актуальна. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам [5, 6]. В этой области проводятся широкие психопатологические, генетические и социально-психологические исследования. Время обучения в вузе совпадает с возрастом наиболее высокого риска манифестации психической патологии, что, возможно, обусловлено не только биологической природой психических заболеваний, но также значительными стрессовыми нагрузками, создающими дополнительные условия для активного проявления до сих пор латентного болезненного процесса [7].

Анализ состояния здоровья студентов УрГУПС. Результаты медицинского осмотра указывают, что около половины (46 %) студентов имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания

опорно-двигательного аппарата (32 %), заболевания желудочно-кишечного тракта (28 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (7 %), фиксируются нарушение 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, слабость. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может зависеть от образа их жизни. Число студентов УрГУПС, имеющих вегето-сосудистую недостаточность, увеличилось с 7,9 % до 19,3 % от всего числа студентов в специальных медицинских группах и составило в 2014-2015 уч. г. более 200 человек, т.е. около 20 % к числу всех больных и освобожденных от практических занятий студентов, что, естественным образом, не может не сказаться на уровне психо-эмоционального состояния, профессионально-прикладных физических качествах будущих специалистов.

Анализ опроса студентов УрГУПС. Анкетирование показало, что практически все студенты получили первоначальные знания по профилактике заболеваний в семье. Эти знания связаны в большей степени с простудными заболеваниями и заболеваниями опорно-двигательного аппарата. Только 23 % респондентов могут сказать, что получали знания по профилактическим мероприятиям в школе, и это касалось тех же заболеваний, что и в семье. Интересно, что студенты мало интересуются профилактикой до тех пор, пока это их не коснется лично, например, травма или серьезное заболевание. Зачастую это случается, когда студенты нарушают основы здорового образа жизни. Большие учебные нагрузки, нарушение режима учебного дня, нарушение приема могут привести к изменениям функционального состояния организма. Анкетирование показало, что 64 % студентов, вместо положенного пятиразового питания по небольшому количеству пищи, принимают в лучшем случае 2 раза в больших количествах, что не является положительным аспектом. Количество часов и качество сна значительно снижено, часового сна 72 % опрошенных спят от трех до 6 часов максимум. В дальнейшем, из-за

привычки ложиться поздно, нарушаются внутренние биологические часы. Впоследствии из-за постоянного недосыпания появляются психологические проблемы: снижение работоспособности; плохое усвоение учебного материала ухудшение памяти; внимания, настроения; снижение иммунитета (организм становится менее устойчивым к заболеваниям) и т.д.

Выводы. Проведенные исследования показали, что у студентов высших учебных заведений существует высокий риск возникновения различных заболеваний сопутствующих интенсивному учебному труду. Данный риск увеличивается при не соблюдении здорового образа жизни, поэтому большое значение имеют профилактические мероприятия по предупреждению заболеваемости и улучшению состояния здоровья.

Литература:

1. Оптимальный режим дня: http: // www. bsu.by / main. Aspx ? guid = 165641 (дата обращения 18.02.2016).

2. Профилактика заболеваний: http://www.medical-enc.ru/profilaktika/ (дата обращения 18.02.2016).

3. Профилактика нарушений осанки у детей и взрослых: http://spinet.ru/public/12.php (дата обращения 17.02.2016).

4. Профилактика нарушений зрения: http: // www. dissercat. Com / content / profilaktika-narushenii-zreniya-u-mladshikh-shkolnikov-sredstvami-fizkulturno-ozdorovitelnoi (дата обращения 19.02.2016).

5. Плясецкая Е.А. Проблемы сохранения психического здоровья учащихся.// «Педагогическое обозрение», 2013. – №5. – С.6-7.

6. Линькова-Даниелс, Н.А., Ершова, А.В. Анализ депрессионного состояния студентов очной формы обучения. // Проблемы качества физкультурно-оздоровительной здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: Матер. междунар. науч.-практ. конф. Екатеринбург, РГППУ, 2013. – С. 97-100.

7. Хухлаева О.В. Основы психологического консультирования и психологической коррекции.

К.С. Глаголева, студентка 3 курса
Т.А. Кузнецова, студентка 2 курса
Е.В.Лескина, студентка 2 курса
Е.И. Норкина, студентка 3 курса
К.В. Розина, студентка 3 курса
Арзамасский филиал Нижегородского государственного университета
им. Н.И. Лобачевского
Арзамас, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Сравнительное изучение состояния здоровья студентов показало, что при поступлении в любой вуз студент вынужден адаптироваться к комплексу новых факторов, специфических для высшей школы. Почти четверть студентов (23 %) нуждается в проведении углубленной диагностики своего организма и выявлении возможных функциональных отклонений. 13,5 % студентов имеют хорошее здоровье, нетребующее дополнительных вмешательств, а 63,5 % студентов находятся в состоянии умеренного и выраженного напряжения регуляторных систем, когда для адаптации к условиям окружающей среды организму требуется дополнительные функциональные резервы [1, 2].

Установлено, что формирование адекватного отношения студентов к здоровью, детерминирующего здоровый образ жизни (ЗОЖ) средствами обучения и воспитания, предполагает обращение не столько к когнитивной сфере, непосредственным мотивам сохранения здоровья, сколько к механизмам внутреннего мира личности, прежде всего, к комплексу мотивационных подструктур, определяющих ее общую направленность (мотивы отношения к

труду, педагогической деятельности, обусловливающие удовлетворенность работой, перспективу профессионального роста и мобильности: мотивы материального благополучия, боязнь неуспеха, что особенно значимо для лиц с повышенной тревожностью, со стремлением к расширению круга общения, достижению социального престижа, повышения социального статуса и т.п.) [3].

Состояние здоровья любой социальной группы населения, в том числе студенчества, является проблемой, требующей комплексного рассмотрения во взаимосвязи с факторами окружающей среды, степенью социально-экономического развития, особенностями образа жизни, уровнем и доступностью медицинской помощи и культивируемым в обществе отношением к своему здоровью. Сравнительный анализ студентов из различных социальных групп показывает, что фактор «место проживания» оказывает большее влияние на состояние здоровья, чем состав семьи. Городские студенты в отличие от сельских, имеют лучшие показатели физического здоровья, калорийности питания и компонентного состава тела [4].

За период обучения в ВУЗе студенты подвергаются воздействию ряда как неспецифических, так и специфических факторов, сказывающихся на состоянии их здоровья. ***Среди неспецифических факторов*** можно выделить следующие: биологические; климато-географические; экологические; социальные (ценность здоровья и предпринимаемые меры по отношению к факторам, влияющим на него); поведенческие (отношение к своему здоровью и к медицинскому обследованию, советам по профилактике); эпидемиологические; медицинские; социально-экономические и психологические факторы. ***Специфическими факторами*** можно считать те, которые свойственны социальной группе студентов. Это – возрастные, физиологические и психологические особенности, напряженный умственный труд в течение длительного периода, занятость первой и второй половины дня, эмоциональные перегрузки, малоподвижный характер труда, широкие социальные контакты в среде себе подобных, часто зависимое положение от родителей при стремлении к самостоятельности, необходимость работы в целях получения

дополнительных средств к существованию в ущерб здоровью и качеству обучения, неподготовленность к самостоятельной организации режима труда, отдыха, питания, быта, проживание многих студентов в общежитии, высокие социальные ожидания на профессиональном поприще и в плане формирования семьи [3, 5].

Таким образом, анализ состояния проблемы здоровья студенческой молодежи, показывает, что существовавшая система его формирования существенно подорвана, а новая – только создается. Отсутствуют реальные социальные и экономические возможности влиять на причины неблагоприятных сдвигов здоровья отдельного человека и нации в целом. Возможно, что именно в этом кроется одна из причин безразличного отношения большей части студенчества к своему здоровью. Поэтому пропаганда ЗОЖ как форма обучения, поддержания и сохранения здоровья должны идти не от знания к поведению, а через активизацию мотивации к здоровью [6].

Литература:

1. Раевский Р.Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С.М. Канишевский – М.: Наука и техника, 2008. 556 с.

2. Оценка индивидуального здоровья студентов из различных социальных групп / С.В. Михайлова, И.И. Карпова, Г.В. Чалкова, М.Н. Титова, А.В. Любаев // Современные проблемы науки и образования. 2015. – № 1. – С. 1481.

3. Михайлова С.В., Норкина Е., Тремаскина Ю. Сущность и проблемы здорового образа жизни студентов // Электронный научно-практический журнал Культура и образование. 2014. – № 6 (10). – С. 25.

4. Михайлова С.В., Денисов Р.А. Характеристика студентов из неполных семей // Современные научные исследования и инновации. 2014.– № 6-3 (38). – С. 9.

5. Здоровый образ жизни – фактор профессионально-личностного развития студентов / С.В. Михайлова, Е. Норкина, Ю. Тремаскина, Д. Борзенко // Молодой ученый. 2014. – №18-1. – С. 64-65.

6. Михайлова С.В. Роль государства в формировании у молодежи здорового образа жизни // Международный научно-исследовательский журнал. 2015. – №7-4 (38). – С.92-94.

М.М. Гончакова
Красноярский институт железнодорожного транспорта
Красноярск, Россия
Ю.А. Акинин
(науч. руководитель **А.Н. Савчук** к.п.н., профессор)
Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева
Красноярск, Россия

ГТО КАК СТИМУЛИРУЮЩАЯ ФОРМА ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МОЛОДЕЖИ

В Концепции социально-экономического развития России до 2020 года физическое воспитание, целью которого является всестороннее развитие личности, наряду с развитием здравоохранения и образования, рассматривается как фактор развития человеческого потенциала. Доля населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом к 2020 году должна достигнуть 40 %, а среди обучающихся – 80 % [2].

Для решения этой задачи с 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 г. № 172 в России введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программная и нормативная основа физического воспитания населения. При этом было решено сохранить старое название «Готов к труду и обороне» как дань традициям нашей национальной истории.

Впервые комплекс ГТО был введен в СССР в 1931 году. Комплекс был наполнен высоким идейным смыслом. Он был направлен на подготовку

молодежи к защите Родины, для укрепления здоровья, привлечения населения к здоровому образу жизни, развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни. Комплекс был очень популярным среди подрастающего поколения. Молодежь с гордостью носила полученные значки ГТО. Широкая пропаганда комплекса содержала обращения к жителям Советского Союза: «Все на лыжи!», «Молодежь – на стадионы!» [6].

Сегодня проблема развития детей в физическом плане весьма актуальна. Широкое распространение компьютерной техники и информационных технологий привели к резкому снижению двигательной активности. В этой ситуации, только стимулирующие мероприятия могут оказать действенное влияние на подрастающее поколение. Среди них очень эффективным видится сдача норм ГТО в школах и вузах.

Задача высшей школы состоит не только в формировании квалифицированного специалиста, но и полноценной здоровой личности. «Приоритетными направлениями политики вуза становятся формирование идеологии здорового образа жизни всех участников образовательного процесса, создание условий, необходимых для успешного выполнения здоровьесберегающей деятельности» [8].

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и в новых условиях. Внедрение комплекса преследует следующие цели и задачи:

- 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;
- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;
- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;
- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;
- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Комплекс ГТО состоит из 11 ступеней в соответствии с возрастными группами населения от 6 до 70 лет и старше и нормативов по трем уровням трудности, соответствующих золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия и основывается на следующих принципах:

- добровольность и доступность;
- оздоровительная и личностно-ориентированная направленность;
- обязательность медицинского контроля;
- учет региональных особенностей и национальных традиций.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации. Виды испытаний подразделяются на обязательные испытания по определению уровня развития скоростных возможностей, выносливости, силы и гибкости, и испытания по выбору по определению уровня развития скоростно-силовых возможностей, координационных способностей и уровня овладения прикладными навыками.

Спортивный дух, принцип соревнований, стремление к победе – все это может стать лучшим стимулом к ведению здорового и активного образа жизни.

Обучающимся, имеющим золотой знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, может быть назначена повышенная

государственная академическая стипендия в порядке, установленном Министерством образования и науки Российской Федерации [7].

Обучение в высшем учебном заведении сопряжено с большим объемом учебной работы и высокой умственной напряженностью, особенно в технических вузах, где постоянно увеличивается поток научной информации и необходимость ее усвоения студентами в сжатые сроки.

Организованные занятия студентов во внеучебное время в спортивных секциях, способствуют повышению двигательной активности и работоспособности студентов, снижению нервно-эмоционального напряжения, формированию знаний, умений и навыков, связанных с проведением самостоятельных физкультурно-спортивных занятий.

Занятия физической культурой играют важную роль и в процессе адаптации студентов к обучению в техническом вузе, улучшают настроение, физическое самочувствие и общее состояние здоровья, «дают заряд бодрости, повышают энергообеспечение, работоспособность студентов, их самооценку, уверенность в себе, развивают волевой самоконтроль, помогают приобретать друзей» [9].

По результатам анкетирования, которое мы провели среди студентов первого и второго курсов, студенческая молодежь позитивно воспринимает введение комплекса ГТО. В ходе исследования было выявлено, что студенты положительно относятся к занятиям физической культурой и спортом. 65 % опрошенных занимаются самостоятельно во внеучебное время, посещая тренажерные и фитнес залы, 30 % занимаются дома самостоятельно. Только 2 % опрошенных не имеют представления о физкультурно-спортивном комплексе, большая часть студентов заинтересована в сдаче норм ГТО, стремятся улучшить свою физическую подготовку и сдать нормы в соответствии со своей возрастной ступенью на золотой значок.

Современный физкультурно-спортивный комплекс ГТО способствует формированию осознанного отношения к занятиям физической культурой и

спортом и является, по мнению студентов, «основой, платцдармом воспитания населения России».

Литература:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: Официальный сайт – Режим доступа: gto.ru (свободный).

2. Совещание с Владимиром Путиным [Электронный ресурс] : 24 марта 2014 // Путин сегодня. – Режим доступа : http://www.putin-today.ru/archives/2294 (свободный).

3. ГТО высокие ступени / сост. Г. Хачкованян. – М. : Молодая гвардия, 1972. 104 с.

4. ГТО на марше : сборник / сост. В.А.Ивонин. – М. : Физкультура и спорт, 1975. 302 с.

5. ГТО – это здоровье : рекомендации по подготовке к сдаче норм комплекса ГТО V ступени / под ред. В.У. Агеевца. – М. : Физкультура и спорт, 1980. 72 с.

6. Ирхин, В.Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО : уроки истории / В.Н. Ирхин // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 9. – С. 92.

7. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) : постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г., № 540 / Российская Федерация, Правительство // Вестник образования России. – 2014. – № 14. – С. 70-76.

8. Кадакин, В.В. Опыт Мордовского государственного педагогического института им. М.Е. Евсевьева в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО / В.В. Кадакин, А.В. Шигаев // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 8. – С. 10-12.

9. Ясюкова, Л.А. Влияние занятий физической культурой на адаптированность студентов технического вуза / Л.А. Ясюкова,

А.М. Алексанков, О.Е. Пискун // Теория и практика физической культуры. – 2015. – № 2. – С. 21-23.

А.А. Градобоев

(науч. руководитель **Л.Ф. Беликова** к.ф.н., доцент)

Российский государственный профессионально-педагогический университет

Екатеринбург, Россия

«ПАРК СКАЗОВ» КАК ПРИМЕР МУНИЦИПАЛЬНО-ЧАСТНОГО ПАРТНЕРСТВА В РЕАЛИЗАЦИИ ИМИДЖЕВОГО ПРОЕКТА СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ

Имидж региона как туристской дестинации является основой туристского потенциала региона, определяющей его отличие от других территорий и обеспечивающей повышенный интерес со стороны туристов, инвесторов, органов власти [1].

Имиджевые туристские проекты, как государственно-частные партнерские программы предполагают продвижение конкретной туристской территории за счет уникальных, представляющих мировую ценность объектов культурно-исторического наследия с целью создания известного бренда территории (туристского региона в целом), поднятия его престижа, формирования привлекательного имиджа туристской дестинации.

Государственно-частное партнерство понимается как правовой механизм согласования интересов и обеспечения взаимодействия государства и бизнеса; рассматривается как система эффективного взаимодействия между органами государственного управления различных уровней и бизнесом, в целях реализации общественно важных проектов и программ социально-экономического развития территорий, направленных на улучшение качества жизни и на достижение целей государственного управления, как совокупность

форм среднего и долгосрочного взаимодействия для решения общественно значимы задач на взаимовыгодных условиях.

Реализация муниципально-частного партнерства в туристской отрасли может способствовать созданию большого количества новых рабочих мест в регионе, увеличению доходов населения и повышению уровня жизни, сохранение историко-культурных и природных памятников, развитию региона, модернизации существующей инфраструктуры, повышению авторитета региона как привлекательной туристской дестинации, перенаправлению выездного потока туристов на внутренний туристский рынок страны.

Примером такого муниципально-частного партнерства в реализации имиджевого проекта является объединение различных субъектов туристской деятельности вокруг проекта «Парк Сказов», который в 2014 г. вошёл в программу развития туризма Свердловской области «Самоцветное кольцо Урала», являющейся частью Федеральной программы развития внутреннего туризма Российской Федерации. «Парк Сказов» первый на Урале загородный тематический парк, посвящённый сказам Бажова, русской сказке и традиционной уральской народной культуре, ориентированный на организацию детского, семейного отдыха.

Авторы проекта – коллектив ООО «ТурЭкспоСервис» Детское Бюро путешествий и экскурсий", давно занимаются Бажовской темой – пропагандой творчества знаменитого уральского писателя Павла Петровича Бажова; использованием всего, что связано со сказами Бажова, для продвижения Урала как привлекательного туристского региона. Компания специализируется на организации детского и молодежного отдыха на Урале, в России и за рубежом, событийном туризме. Двадцать лет возглавляет компанию Наталья Ивановна Ларионова [2]. Возит детей из Свердловской области в резиденцию Деда мороза в Великий Устюг, организует детские лагеря, возглавляет профильные комитеты в городской и областной администрации.

Строительство «Парка Сказов» началось только летом 2015 года под г. Арамилем. Окончание планируется в 2017 году [3]. На площади в 16 гектаров будут расположены пять опорных точек: парк уральских сказов, парк русских сказов, этнодеревня народов Урала, ферма «Серебряное копытце», гостиница, ресторан и детский лагерь. На данный момент готово четыре объекта первой очереди. У каждого свое название и своя история: «Царство русской сказки» с Теремным Дворцом Зимних Волшебников, «Тропа уральских сказов», этнодеревня народов Урала «Арамильская слобода», ферма диких животных Урала «Серебряное копытце», ресторан, детский лагерь, гостиница «Тридевятое царство». Вторая очередь «Парка Сказов» открывается 1 июня 2016 года. Летом планируется организация фольклорных праздников, фестивалей и ярмарок. Готово место для фермы диких животных – здесь поселятся лось, косуля и кабан. Для детей будет организован палаточный лагерь. Сплавы по реке Исеть, конные и пешие походы, путешествия на квадроцикле, квесты, знакомство с сельским бытом и домашними животными (коровы, козы, овцы, утки, гуси, курицы, лошади), мастер-классы, встречи с известными людьми и многое-многое другое! Третья очередь стартует 1 ноября 2016 года. Главным объектом третьей очереди станет Дворец-Пещера Хозяйки Медной Горы. Четвертая очередь будет запущена в 2017 году и включает гостиницу, ресторан, детский лагерь [4]. Будет организован детский сад выходного дня – дети смогут приезжать в вечерние часы или на выходные, чтобы послушать сказки дедушки Слышки, посидеть на печке, поесть щей из казанка, попить домашнего молока.

Реализация соответствующих программ культурного показа этих объектов поможет реализовать все представления и ожидания юных туристов, связанные с произведениями П.П. Бажова. Этому будут способствовать использование игровых, рекреационно-развлекательных моделей организации деятельности путешественников непосредственно в парке, с ярко выраженной

эстетической и театрализованной компонентой их активности на основе зрелищной и художественно-образной информации.

При этом новизна подхода к проектированию маршрутов в «Парке Сказов» связана с тем, что помимо традиционных составных элементов, они будут содержать блок материалов, направленных на тщательную культурологическую проработку предстоящего путешествия как виртуальной реальности, на предварительную подготовку участников экскурсий к знакомству с предстоящими туристскими объектами.

Вокруг проекта по принципу социального партнерства объединились следующие участники: педагогические коллективы образовательных учреждений; специалисты турфирм; родительская общественность; ученые; общественные организации; инвесторы и др.

По мнению заместителя директора департамента по развитию туризма и предпринимательства министерства инвестиций и развития региона Оксаны Кучкасовой, этот инвестпроект создаст дополнительные условия для развития туристической инфраструктуры и сферы гостеприимства в муниципалитете, создаст новые рабочие места, а также станет новым импульсом развитию детского туризма в регионе [4]. Именно поэтому региональные власти оказывают этому проекту поддержку в его продвижении.

И в первую очередь – глава Арамильского ГО Владимир Герасименко. Как подчеркивает основатель проекта Наталья Ивановна Ларионова, «...вот он сразу загорелся! Оценил инвестиции в проект, количество рабочих мест, перспективы для городского округа. Тогда все и сдвинулось»[5].

Проект создается также в партнёрстве с главными специалистами по творчеству Павла Бажова (дом-музей Бажова в Екатеринбурге) и знатоками крестьянского быта, традиций и фольклора (Коптеловский музей истории земледелия и быта крестьян). Так, Шалаш Лешего делают известные уральские мастера – отец и сын Брылуновы (компания «Диверия Брылунов»). Они же изготовили Домик Бабы яги и деревянные скульптуры в этом комплексе. Эта

избушка уже признана лучшим домиком Бабы яги в России. По команде она умеет поворачиваться. Пол внутри избушки таинственно качается [6].

Елочные игрушки тоже деревянные, их вырезают студенты филиала строительного колледжа, который находится в соседней с г. Арамилем селе Бобровке. «*Мы к ним как-то приехали*, - говорит Наталья Ивановна Ларионова в своем интервью, - *а у них ничего нет: ни красок, ни станков. Мы с ними подружились, покупаем мелочи разные, подарили деревообрабатывающие станки; теперь они на нас учатся: вырезают троны в тронный зал, деревянную мебель, игрушки на елку*»[5].

Но проблем пока больше, чем достижений. И это – закономерная ситуация на первой стадии реализации проекта.

Так, ежегодно аренда обходится примерно в 300 тыс. руб. – общая площадь участка порядка 5 гектаров. Два года ушло на согласование и подведение коммуникаций. Протянули ЛЭП, отсыпали дороги, электричество обошлось в 8 млн руб., дороги – в 3 млн руб. Весь проект обойдется примерно в 400 млн руб.

Как говорит Наталья Ивановна Ларионова, вкладывать приходится *«...исключительно свои деньги – они изымаются из основного бизнеса. Парадокс! Наш «Парк Сказов» вошел в областную программу развития туризма и в проект «Самоцветное кольцо Урала». В свою очередь, «Самоцветное кольцо» вошло в федеральную программу развития туризма до 2030 г. Это значит, должна быть федеральная поддержка и инвестиции. И они есть, они выделяются! Вот только взять мы их не можем. Потому что если делать проектно-сметную документацию по их стандартам, то, например, дорога стоит 3 млн., а документация к ней – 8 млн. Лэп мы построили за 8 млн, а документы к ней встали бы в 25! ...Есть деньги, но взять их мы не можем... Хорошо хоть, кредитов нет* [4].

В этой почти критической ситуации многое зависит от целеустремленности, готовности довести до конца начатое дело самих

инициаторов проекта. Подтверждением тому – бойцовская позиция Натальи Ивановны: *«Ну конечно, я буду пытаться изменить ситуацию... буду обращаться и к вице-премьеру Орлову, и в центр туризма, и к крупным инвесторам. Надо придумывать механизмы, чтобы внутренний туризм развивался не только на наши средства».*

Именно объединение всех организаций, отдельных активистов – единомышленников, инвесторов вокруг проекта как партнеров может привести к успешной его реализации.

К тому же в Свердловской области есть подобный опыт – создана Ассоциация «Самоцветное кольцо Урала», планирующая объединить всех участников главного туристического маршрута региона, которым сможет гордиться Средний Урал: инвесторов, туроператоров, перевозчиков, ремесленников, представителей объектов показа и муниципалитетов[7].

Совместная деятельность вокруг проекта "Парк Сказов" может способствовать инновационной разработке новых идей и технологий организованного туризма в Парке, расширению тематического поля детского туризма, открытию новых перспектив для синтеза и взаимного обогащения семейных туристских программ различных видов.

Их творческое взаимодействие может способствовать образованию новых инициативных форм социального партнерства в этой сфере совместной деятельности: это могут быть творческие группы, временные коллективы, небольшие фирмы, создаваемые группами единомышленников.

В конечном счете, подобный опыт социального партнерства в рамках реализация первого на Урале проекта загородного тематического парка, посвященного сказам Бажова, будет способствовать формированию имиджа Свердловской области как привлекательного туристического региона. Именно «Бажовский бренд» сделает Свердловскую область узнаваемой на туристическом рынке.

Литература:

1. Еремеев С.Н. Формирование имиджа региона как инструмента управления его развитием. [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.dissercat.com.

2. Детское бюро путешествий.[Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.dettur.ru/dettur/.

3. Проект «Парк сказов» Электронный ресурс]: Режим доступа: http://arkaim-travel.ru/tur/eks/eks_ural/park_skazov_na_Urale.php.

4. Открытие Парка сказов [Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.tourprom.ru/news/31113/.

5. Селезнева О. Оторвать детей от айфонов.[Электронный ресурс]: Режим доступа: http: // ekb.dk.ru/news / otorvat-detey-ot-ayfonov-pod-ekaterinburgom-otkryvaetsya-park-skazov-bazhova-fotoreportazh - 236995685.

6. Тематический Парк сказов.[Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.parkskazov.ru/.

7. Ассоциация «Самоцветное кольцо Урала».[Электронный ресурс]: Режим доступа: http://www.midural.ru/news/list/document60103/.

К.Н. Грачева

(науч. руководитель **Л.Г. Скоробогатова** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ФОТОТУРИЗМ КАК ИННОВАЦИОННЫЙ ВИД АКТИВНОГО ТУРИЗМА НА УРАЛЕ

Фототуризм – это вид организованного активного туризма, нацеленный на любителей туризма и фотографии, которые желают не только увидеть новые интересности в разных уголках нашей планеты, но и под чутким руководством опытного фотографа запечатлеть их на свои фотоаппараты.

Фототуризм появился на Западе примерно четыре десятилетия назад, а с развитием фотоаппаратуры данный вид туризма стал пользоваться высоким

спросом и популярностью. В России он появился в начале XXI века, однако его история началась ещё в Советском Союзе. Рывком, повлиявшим на популяризацию походов с целью получения фотографий, стал журнал «Советское Фото», публиковавший в то время фотографии туристов-фотолюбителей со всего СССР. В то время в Советском Союзе функционировало примерно 450 фотоклубов, устраивавших первые фототуры и организовывавших обучающие кружки [1].

В туристских практиках фотография играет одну из ключевых ролей. Это объясняется следующим:

- фотография отображает реальную картину более реалистично, путём раскрытия событий из жизни, пейзажей, быта и объектов;

- фотография имеет власть над объектом, аккумулируя и расширяя знания над ним;

- возможность абсолютно каждому человеку делать фотографии где угодно и чего угодно способствует демократизации человеческого опыта;

- композиция на фотографии отображает реальность, однако, при этом, не раскрывая содержания [2].

Наша страна обладает колоссальным природным, этнографическим и историко-культурным потенциалом, однако фототуризм распространён слабо. Урал – один из самых живописных регионов России. Здесь находится нескончаемое количество рек и озёр, высокие горы и скальные массивы, густые леса и поля, и даже водопады. Также Урал населяют коренные народы, чьи повседневная жизнь и быт могут стать прекрасным сюжетом для фотографий. Не стоит забывать и о том, что на Урале находится большое количество памятников культуры и архитектурных сооружений.

Основная классификация фототуров отображена в таблице 1.

Фототуризм подходит людям разных возрастов и профессий. Главное требование – любовь к фотоискусству.

Таблица 1

«Классификация фототуров»

По степени комфортности	Фототуры походы
	Фототуры повышенной комфортности
По продолжительности	Кратковременные*
	Многодневные
По объектам съёмки	Пейзажные
	Жанровые
По форме проведения	С академическим уклоном
	Без теоретических занятий
	Workshop**
По возрасту участников	Молодёжные
	Среднего возраста
	Третьего возраста***

** до 3–х дней*

*** Workshop (во́ркшо́п) – самостоятельное обучение группы при коллективной работе* [4].

**** период активной жизни, который начинается с выходом на пенсию.*

Уровень мастерства соответственно разный. Существуют фототуры, направленные как на любителей-новичков, так и на опытных мастеров этого дела. Для профессионалов – это шанс получить незабываемые и оригинальные снимки, а для любителей – возможность разнообразить свою жизнь.

У фототуризма, как и у всего, есть свои плюсы и минусы. К основным плюсам можно отнести следующее:

- продуманный маршрут с совокупностью удачных фотомест;
- организация тура;
- получение новых знаний и опыта благодаря мастер-классам гида и общения с единомышленниками;
- организованный тур обойдётся дешевле самостоятельного путешествия, за счёт большего количества участников тура;
- мобильность. Существуют маршруты с такими местами, на которые можно попасть только в группе участников.

Главным минусом фототура является:

- наличие определённой даты похода. Как и любой организованный тур – начинается и заканчивается в определённые сроки, что может быть неудобным для туриста.

В России действует небольшое количество туристских фирм, формирующих и реализующих фототуры. Как правило, фототуры также организуют и школы фотографов и профессионалы, создающие специальные познавательные походы, совмещающие в себе мастер-классы. Изучив имеющиеся туры, можно выделить следующие требования к участникам такого тура (табл. 2, табл. 3):

Таблица 2

«Необходимый технический инвентарь для участников фототура»

№	Наименование
1	Фотокамера (зеркальная)
2	Объективы
3	Карты памяти
4	Батарейки, аккумуляторы, вспышки
5	Средства для очистки оптики и матрицы
6	Сумка/рюкзак для переноски атрибутов

Таблица 3

«Основные требования к участникам и организаторам фототура»

Туристам:	Организаторам:
- удобная одежда, соответствующая сезону и погоде; - личная аптечка; - гигиенические принадлежности; необходимое количество воды и еды, рассчитанное на срок похода – (поход); - средства размещения (палатка/спальный мешок) – (поход); - для академических занятий записные средства (тетрадь, блокнот, ручка); - ноутбук для подробного разбора получившихся снимков – (тур).	- организация трансфера и логистики; - точное планирование продолжительности тура (точная дата); - составление маршрута, сочетающего в себе совокупность красивых мест для съёмки; - бронирование мест проживания, если фототур устраивает фирма, а также, если маршрут проложен на территории, где имеются средства размещения; - организация питания; точный распорядок дня (от подъёма на утреннюю съёмку до ухода на сон) – задача фотографа-мастера. Если поход, то запасной распорядок дня; - высококвалифицированный гид, разбирающийся в природных объектах и фототехнике; - разработка инструктажа по аппаратуре и снаряжению; - формирование аптечки; - наличие средств связи и необходимых номеров.

Фототуризм следует относить к активному виду туризма. Учитывая рельеф Уральского региона, участникам придётся приложить немало физических усилий – передвижение в горах, необходимость нести весь инвентарь и личные вещи на себе, а иногда и экстремальные условия ночного размещения. Но главные из требований это, конечно же, любовь к фотоискусству, стремление учиться мастерству фотографа, а также выбор в пользу активных путешествий.

В заключение данной статьи хотелось бы отметить следующее: так как данный вид туризма не является популярным на территории нашей страны, то невозможно изучить статистику туристских потоков с целью занятий фототуризмом – она не ведётся.

В современном мире туристы всё более охотно познают туристские программы, отличающиеся своей новизной. Благодаря развитию высоких технологий и фототехники в целом, занятие таким видом искусства как фотография, стало «модным». Инновация и «мода» в союзе должны повлиять на развитие фототуризма как в России, так и на Урале в частности.

Д.И. Долгих
(науч. руководитель **Е.Г. Радыгина** к.п.н.)
Уральский государственный педагогический университет
Екатеринбург, Россия

ПРЕДОСТАВЛЕНИЕ ИНФОРМАЦИОННЫХ УСЛУГ В ГОСТИНИЦЕ «СПОРТИВНАЯ»

Гостиничный сервис – очень информационно насыщенная отрасль. Здесь сбор, обработка, создание, применение и передача информации весьма важны для ежедневного функционирования. Умелое предоставление информации должно привлекать внимание, возбуждать интерес и желание приобрести услугу.

Цель данной работы – изучить организацию информационного обслуживания в гостинице «Спортивная» (г. Нижний Тагил).

Информационные услуги – услуги, ориентированные на удовлетворение информационных потребностей пользователей путем предоставления информационных продуктов [1]. Свойство информационного продукта - трудность производства и относительная простота тиражирования [2].

Под средствами новых информационных технологий понимаются программно-аппаратные средства и устройства, функционирующие на базе микропроцессорной, вычислительной техники, а также современных средств и систем информационного обмена, обеспечивающие операции по сбору, продуцированию, накоплению, хранению, обработке, передаче информации.

В индустрии гостеприимства использование информационных технологий происходит повсеместно. Гостиница – сложное многофункциональное предприятие, которое оказывает целый комплекс услуг: размещение, питание, организация досуга и бытовое обслуживание [2].

Чтобы понять, какая информация нужна для гостей города, мы разделили ее на внешнюю и внутреннюю (табл. 1)

Таким образом, при анализе информационного комфорта в гостнице «Спортивная», был выявлен ряд недостатков:

1) вся основная информация о гостинице представлена не полностью, по картам, справочникам и т.п., т.е. люди могут найти только адрес гостиницы, телефон и часы работы. Необходимо сделать сайт и подробно описать местонахождение, достопримечательности, основные и дополнительные услуги;

2) в самой гостинице представлено мало информации, в каждом номере прикреплена памятка о правилах проживании в гостинице и о пожарной безопасности. Папки гостя в наличии нет. Так же об основных и дополнительных услугах человек может не узнать, пока ему самому она не понадобится за короткий период командировки;

3) никакой информации не упоминается о самом регионе, городе и районах города, достопримечательностях, сувенирной продукции.

Таблица 1

Показатели информационного комфорта в гостинице «Спортивная»

Внешний информационный комфорт	**Внутренний** информационный комфорт
Информация о гостинице	
1. Название гостиницы (присутствует) 2. Юридическое название (присутствует) 3. Местонахождение (присутствует) 4. Часы работы гостиницы (присутствует) 5. Дата открытия (отсутствует) 6. Расчетный час (присутствует) 7. Категория средства размещения (отсутствует) 8. Номерной фонд (присутствует) 9. Количество этажей (присутствует) 10. Способы оплаты (присутствует) 11. Бронирование мест (присутствует) 12. Прейскурант цен (присутствует)	1. Наличие свободных номеров (только от сотрудников) 2. Дополнительная информация об услугах (только от сотрудников) 3. О деятельности дополнительных служб (от сотрудников) 4. О проведении различных мероприятий (от сотрудников, объявления в холле) 5. Об особенностях пользования различным оборудованием (только от сотрудников) 6. О сувенирной продукции (только от сотрудников) 7. О стоимости услуг (от сотрудников, в папке гостя) 8. О скидках, льготах (только от сотрудников)
Информация об услугах	
1. Уборка номера (присутствует) 2. Смена постельного белья (присутствует) 3. Питание (присутствует) 4. Гладильная комната (присутствует) 5. Услуги прачечной (присутствует) 6. Парковка (присутствует) 7. Бесплатный интернет (присутствует)	1. Уборка номера (только от сотрудников) 2. Смена постельного белья (только от сотрудников) 3. Питание (от сотрудников) 4. Гладильная комната (от сотрудников) 5. Услуги прачечной (от сотрудников) 6. Парковка (от сотрудников) 7. Бесплатный интернет (от сотрудников)
Информация о регионе / городе	
1. Схема района (отсутствует) 2. Карта региона (отсутствует) 3. Близость к туристским центрам (отсутствует) 4. Список ближайших магазинов (отсутствует) 5. Список общественного транспорта (отсутствует)	1. Схема района (отсутствует) 2. Карта региона (отсутствует) 3. Близость к туристским центрам (отсутствует) 4. Список ближайших магазинов (отсутствует) 5. Список общественного транспорта (отсутствует)

Исходя из перечисленных недостатков, рекомендуется следующее:

1. Создать сайт гостиницы.

2. Оформить папку гостя. В папке гостя необходимо указать следующую информацию: нормативно-правовые документы, телефон гостиничных служб и персонала, правила пользования и цены на междугородние и международные звонки, прейскурант цен на основные и дополнительные услуги и.т.п.

3. Оформить информационный стенд в холле гостиницы.

4. Оформить внутригостиничные указатели.

Известное изречение «Кто владеет информацией, тот владеет всем миром» особенно актуально для сферы туристского и гостиничного бизнеса, так как именно оперативность, надежность, точность, высокая скорость обработки и передачи информации во многом определяют эффективность в управленческих решений в этой области.

Литература:

1. Алексеев В.И. Информационные технологии в туризме и гостиничном менеджменте [Текст] : Учебное пособие. / В.И. Алексеев. – СПб. : Д.А.Р.К., 2008. 224 с.

2. Ляпина И.Ю. Организация и технология гостиничного обслуживания [Текст] : учебник для проф. Образования. / И. Ю. Ляпина; под ред. канд. пед. наук А.Ю. Лапина. – М. : Издательский центр «Академия», 2002. 208 с.

Е.С. Дубкова

Московский университет путей сообщения

Москва, Россия

ОСОБЕННОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИЧЕСКИХ ПРИЕМОВ ОБУЧЕНИЯ ТЕХНИКЕ ФЕХТОВАНИЯ В ГРУППАХ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ МГУПС (МИИТ)

Студенты, поступившие в Московский Университет путей Сообщения (МИИТ) встают перед выбором – каким видом спорта заниматься, ведь в

Спортивном Клубе МИИТ представлено около 17 видов спорта. Студент, имеющий разряд по какому-либо виду спорта, обычно и продолжает им заниматься, являясь членом Сборной Университета, и защищает его честь на студенческих соревнованиях самого различного уровня. Но таких студентов не много. Основная часть студентов не имеет разрядов ни по одному виду спорта, поэтому они выбирают наиболее понравившийся им вид спорта, и начинают заниматься им с нуля.

Фехтование, представленное в Спортивном Клубе МИИТ, пользуется большой популярностью в высших учебных заведениях. Так, в ноябре 2013 года в Смоленске, на Всероссийских соревнованиях среди студентов приняли участие 15 вузовских команд России. На первенстве ВУЗов города Москвы в 2014 году на трех видах оружия фехтовали студенты из 9 московских ВУЗов.

В Московском Институте Инженеров Транспорта (МИИТ) фехтование имеет глубокие корни и давние традиции. В 1968 году на базе спортивной кафедры была организована подготовка сборных команд ЦС ДСО «Локомотив» по фехтованию, которой руководил, мастер спорта Петросян К.А. В тот период времени фехтование стало таким популярным в стенах МИИТа, что руководством было принято решение ввести этот вид спорта в учебный процесс.

Когда в 1986 году автор этих строк пришла работать на кафедру «Физвоспитания», фехтование в то время, кроме Института Физкультуры, культивировали 7 ВУЗов города Москвы. Это были МГУ, Московское высшее техническое училище имени Н.Э.Баумана, Полиграфический институт, Энергетический институт, институт Стали и сплавов, Историко-архивный институт и Институт Управления. Но, во всех этих ВУЗах, фехтованием студенты занимались только факультативно. Уже в то время только в МИИТе у студентов была возможность заниматься фехтованием в учебных группах. И, несмотря на трудные перестроечные годы, отделение фехтования работает до сих пор.

Целью физического воспитания в вузе является формирование физической культуры личности будущего специалиста. Для реализации этой цели необходимо решение следующих задач.

Оздоровительные задачи – укрепление физического и психического здоровья, гармоническое развитие организма, коррекция телосложения, повышение умственной и физической работоспособности.

Образовательные задачи – приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психического благополучия, развитие и совершенствование психофизических способностей, качеств и свойств личности, обеспечение общей и профессиональной-прикладной физической и психологической подготовки.

Воспитательные задачи – формирование потребностей в физическом самосовершенствовании и самовоспитании, воспитание волевых качеств, нравственного поведения, приобретение опыта творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения социальных и профессиональных целей, содействие эстетическому воспитанию.

В свете вышесказанного, фехтование, как средство физического воспитания является уникальным видом спорта, предъявляющим к человеку разнообразные высокие требования. Фехтовальщик должен обладать быстротой движений и реакции, чтобы опережать движения противника, как в нападении, так и в обороне. Ему необходимо быть ловким, чтобы в неповторимых ситуациях боя при быстрой смене положений и движений сохранять точность движения и меткость уколов.

Фехтовальщик должен быть выносливым, чтобы сохранить активность, быстроту, ловкость, а также свежесть внимания и остроту мысли. Фехтовальщик должен обладать и силой, которая необходима ему для резких бросков своего тела вперед, назад, в стороны и для мгновенного преодоления инерции оружия. Однако в бою одной техники, даже отличной, недостаточно. Нужен еще волевой, мужественный характер, чтобы любить соревновательную борьбу. Но и этого мало.

Успешно фехтовать – это значит, в совершенстве уметь сочетать технику с физическими и психическими качествами, т. е. владеть еще искусством ведения боя – тактикой.

Выбрав для занятий спортом во время обучения в МГУПС (МИТ) фехтование, студенты должны быть уверены, что в процессе занятий они овладеют определенным уровнем техники и тактики фехтования без травм и больших психических напряжений. Важное значение имеют самые первые занятия, где большое внимание уделяется технике безопасности при занятиях фехтованием, так как мы имеем дело с холодным оружием.

Преподаватель должен объяснить студентам, каким образом будут строиться занятия, какие методы будут применяться в процессе занятий, чтобы решить основное противоречие при занятиях любым видом единоборства, в том числе и фехтованием – научиться точному выполнению нанесения укола, при этом, не травмировав партнера.

Основные методические приемы обучения и совершенствования техники фехтования перечислены ниже:

1. Групповое освоение фехтовального действия (без партнера) под общую команду преподавателя в строю из одной шеренги;

2. Групповое освоение фехтовального действия (с партнером) под общую команду преподавателя в строю из двух шеренг;

3. Самостоятельное освоение фехтовального действия по заданию преподавателя в строю из одной шеренги;

4. Самостоятельное освоение фехтовального действия по заданию преподавателя в парах, свободно перемещающихся по фехтовальной дорожке;

5. Условный бой (бой по заданию) с ограниченным, конкретно узким заданием;

6. Условный бой (бой по заданию) с широким технико-тактическим заданием;

7. Свободный бой без ограничения действия противников.

Применение этих методических приемов обучения имеет ряд особенностей при работе со студентами, которые впервые начинают заниматься фехтованием, поступив в институт, в возрасте 17-18 лет. В спортивных секциях юноши и девушки начинают заниматься фехтованием значительно раньше, и естественно, что к началу занятий они имеют различные уровни развития физических качеств и особенностей психологического поведения. Эти факторы необходимо учитывать при использовании методологических приемов обучения, которые построены на принципе последовательности в освоении техники фехтования.

После проведения занятия по технике-безопасности поведения в фехтовальном зале и обращения с оружием, приступаем к непосредственному обучению передвижению в фехтовальной стойке и техники фехтовального выпада. В основном, используется первый методический прием – групповое освоение техники передвижения в фехтовальной стойке (без партнера) под общую команду преподавателя в строю из одной шеренги.

Если проводятся занятия с детьми и подростками, то этот метод позволяет сосредоточить внимание на выполнении определенного действия, и каждый раз это действие выполняется под команду тренера. При проведении занятий со студентами на начальном этапе подготовки применение этого метода также эффективно, но с коррекцией, а именно, не обязательно выполнять каждое действие под команду преподавателя. Студенты сами способны выполнять действие после показа и объяснения преподавателем. Для этого дается команда: «Готовы? Начали». Обычно преподаватель предупреждает студентов, какое время он дает на выполнение каждого упражнения. Так, например, на освоение техники передвижения в фехтовальной стойке шагами вперед и шагами назад, достаточно сделать две-три серии по 40-50 секунд. Для освоения приема «шаг вперед, шаг назад, выпад» требуется гораздо больше времени.

Преподаватель во время самостоятельного выполнения студентами определенного действия наблюдает за правильностью его выполнения, дает методические указания, и исправляет действия тех студентов, которые допускают

ошибки при его выполнении. Как только студенты начинают правильно двигаться в фехтовальной стойке и выполнять выпад, преподаватель переходит ко второму методическому приему.

Второй методический прием – групповое освоение фехтовального действия (с партнером) под общую команду преподавателя в строю из двух шеренг. Выполнение задания с партнером повышает интерес занимающихся к избранному виду спорта, тем более, что преподаватель назначает одного из студентов ведущим, а другого ведомым. Через заданное преподавателем время ведущий и ведомый меняются ролями. Этот методический прием является основным при обучении начинающих фехтовальщиков технике передвижения в стойке.

Применяя этот прием, преподаватель должен очень четко объяснить условия выполнения данного упражнения. Каждый студент выполняет свое задание. Например, ведущий студент, выполняя передвижение в фехтовальной стойке, выбирает момент для выполнения атаки с выпадом. Ведомый студент, двигаясь синхронно ведущему студенту, во время выполнения атаки выполняет защиту и наносит ответный укол. Ведущий студент должен в обязательном порядке выполнять атаку только с дальней дистанции (шаг вперед – выпад), чтобы ведомый студент, который отрабатывает технику защиты, мог бы подготовиться правильно и вовремя исполнить защитное действие. Через заданное время преподаватель дает команду «стоп» и студенты меняются ролями.

Третий и четвертый методические приемы (самостоятельное освоение фехтовального действия в строю из одной шеренги и в парах) используются тогда, когда студентами полностью освоена техника передвижения в фехтовальной стойке и техника выполнения выпада. При самостоятельном освоении фехтовальных действий студенты концентрируют внимание на технике выполнения фехтовальных приемов, тем самым добиваясь лучших результатов в освоении приемов.

Обучение правильному держанию оружия и выполнение укола имеет важнейшее значение для дальнейшего освоения студентами техники фехтования.

Правильное выполнение укола первоначально отрабатывается на мишени, причем достаточно длительное время. При работе на мишени с успехом используются первый и третий методические приемы. После того, как преподаватель убедится, что все до одного студента правильно выполняют укол в мишень, соблюдая при этом все правила техники безопасности при работе с холодным оружием, переходят к последующим методическим приемам.

Студенты делятся на пары, и так же, как при освоении техники передвижения, один из них назначается ведущим. При начальном обучении основного фехтовального действия – атаки прямо, преподаватель должен очень четко объяснить ведомому студенту его действия, чтобы избежать негативных последствий, таких, как синяки и травмы.

В первый год обучения для совершенствования техники фехтования в боях по заданию используется, в основном, метод с ограничением боевых действий и выполнения простейших заданий. Бои по заданию, выполняемые в таком режиме, будут способствовать эффективному закреплению навыков боевых действий, дадут возможность оценить уровень технических приемов, пройденных на данный момент и степень освоения навыков в атакующих и оборонительных приемах.

При умелом применении этого методического приема у студентов создается представление о той ситуации, которая может возникнуть во время проведения свободного боя. Преподаватель, предлагая различные по сложности задания, может моделировать различные ситуации, которые могут возникнуть во время боя. Упражнения, выполняемые в условиях данного методического приема, вызывают большой интерес у студентов, так как они носят соревновательный характер, приближенный к настоящему бою.

Бой по заданию с широким применением технико-тактических задач, как правило, применяется на той стадии, когда студенты-фехтовальщики уже приобрели достаточные навыки выполнения простых и сложных защит и отработали ответы после защит на эти атаки. Применение этого методического приема еще больше расширяет возможности студентов в приобретении

определенных навыков в освоении техники фехтования и приближено к соревновательному бою. Преподаватель должен быть уверен, что умение студентов владеть оружием достаточно велико, чтобы при применении этого методического приема не повлекло за собой негативные травматические последствия.

Этот методический прием позволяет преподавателю увидеть степень освоения фехтовальных приемов студентами, и разделить группу на две подгруппы, первая из которых хорошо освоила технику фехтования, а вторая совершает ошибки при выполнении сложных атак и защит с ответами переводами. В таком случае, вторая подгруппа должна будет вернуться к усвоению фехтовальных приемов при помощи предыдущего методического приема – условный бой с использованием ограниченных, конкретно узких заданий.

Заключительный методический прием – свободный бой без ограничения действий противника на этапе начальной подготовки может применяться лишь условно, так как свободный бой для фехтовальщика-новичка может состоять только из тех приемов, которые он уже освоил в процессе тренировки. Такой методический прием, как свободный бой, на тренировочных занятиях может быть использован только тогда, когда студенты-фехтовальщики в большей или меньшей степени освоили технико-тактический арсенал ведения боя, и могут вести бой, как на короткой, так и на средней и дальней дистанция.

Свободный бой в группах начальной подготовки по фехтованию в МГУПС (МИИТ) используется крайне редко, так как, даже соблюдая все предосторожности, неопытность студентов может привести к нежелательным травмам, доже при соблюдении всех предосторожностей. Поэтому при занятиях в группах начальной подготовки лучше применять такой методический прием, как условный бой с узкими и широкими заданиями. Применение этого главного методического приема способствует совершенствованию техники фехтования студентов, начинающих заниматься фехтованием и готовит их к соревновательной деятельности.

Литература:

1. Аркадьев В.А. Тактика в фехтовании. – М., ФиС, 1969.

2. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. Учебное пособие для ИФК. – М.: ФиС, 1977.

3. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. – М.: ФиС, 1970.

4. Тышлер Д.А., Рыжкова Л.Г. Фехтование. Соревновательные технологии и методика специальной тренировки. М., Человек. 2013.

5. Тышлер Д.А. Фехтование XXI век. Техника. Тактика. Психология. Управление тренировкой. – М., Человек. 2013.

6. Хаттон А. Искусство владения оружием. – М.: ЗАО Центрполиграф, 2005.

Л.А. Дунаева

(науч. руководитель **Е.Г. Радыгина** к.п.н.)

Уральский государственный педагогический университет

Екатеринбург, Россия

ОСОБЕННОСТИ ОБСЛУЖИВАНИЯ СЕМЕЙ С ДЕТЬМИ В ОТЕЛЕ «АТЛАНТИК»

Индустрия гостеприимства, одна из крупнейших отраслей мировой экономики, бурно развивается. В связи с развитием туризма и высочайшей конкуренцией, появилось множество специфичных видов в данной отрасли. Одним из подобных видов является семейный отдых.

Семья занимает особое место в жизни каждого человека. Она является первым социальным институтом, в который погружается человек. Поэтому особое внимание следует уделять семьям, где есть дети.

Разные семьи создают свои механизмы адаптации к изменяющимся условиям. Но чтобы этот процесс протекал успешно, специалисты социально – культурной сферы могут оказать семье помощь и поддержку в организации досуга: размещение, предоставление различных дополнительных услуг.

Актуальность темы заключается в том, что в настоящее время семьи с детьми все чаще обращаются к гостиничному обслуживанию. В результате постепенно возрастают потребности и требования к работе персонала, поиска новых форм и способов обслуживания, подготовке персонала гостиничного предприятия к обслуживанию семей с детьми.

Цель работы – изучить особенности организации обслуживания семей с детьми в гостиничном комплексе.

Семья представляет собой сложную систему отношений, она объединяет не только супругов, но и их детей, а также других родственников или просто близких супругам и необходимых им людей.

Современная семья испытывает острую потребность в многообразии и вариативности отдыха. Каждая семья, естественно, отдает предпочтение совместному отдыху с детьми. Основным принципом организации семейного отдыха является ориентация на всех членов семьи, учет возрастных, психофизиологических особенностей, а также интересов и ценностей каждого поколения.

При выборе отеля для отдыха с детьми чаще всего учитывается, чтобы отель: имел большую озелененную территорию; предлагал адаптированное для детей питание; располагал элементарной детской инфраструктурой: хорошей детской площадкой, детским бассейном, мини-клубом; не был шумным; имел хорошую транспортную доступность [1].

Часто родители выдвигают, по отношению к «детскому» отелю, еще и такие требования: большие номера в отеле, позволяющие разместить 2 взрослых и 2 ребенка, либо семейные номера; ванная (а не душ) в номере; холодильник в номере, или возможность использовать мини-бар как холодильник; ковровое покрытие на полу в номере; удобная детская кроватка, удобное дополнительное место для подросшего ребенка; оборудованная кухня в номере; чтобы поблизости от отеля находился супермаркет, а также

интересные для детей объекты: лунапарки, аквапарки, парки развлечений и животных [3, 4].

Обслуживание семей с детьми характерно для отеля «Атлантик». Это современная гостиница категории 3 звезды, расположенная в Екатеринбурге рядом с детским развлекательным комплексом и аквапарком «Лимпопо». По этой причине отель «Атлантик» пользуется большим спросом у семей с детьми и детских групп. В гостинице представлено 126 номеров.

Отель «Атлантик» предлагает различные дополнительные услуги. В гостинице имеются следующие услуги для маленьких гостей отеля: детское меню, детские кроватки, игровая комната.

Предлагается несколько рекомендаций, позволивших сделать обслуживание семей с детьми более удобным для них и разнообразным:

1) предлагается закупить в кафе отеля несколько детских стульчиков для детей, поскольку семьи берут детишек с собой и им приходится сидеть на коленках у родителей, что не очень-то удобно. Стульчики могут сделать как платными, так и бесплатными;

2) т.к. в отеле для детей не предусматриваются радио-няни, горшки, детские ванночки, специальные туалетные принадлежности и коляски, можно так же их закупить по несколько штук и либо сформировать набор, например, горшок, детская ванночка и туалетные принадлежности, либо предоставлять по отдельности за дополнительную плату гостям отеля. Это было бы очень удобно, и пользовалась бы спросом у семей с маленькими детьми, поскольку родители не всегда берут в поездки такие принадлежности, особенно ванночки и коляски, т.к. они занимают много места;

3) поскольку на территории отеля «Атлантик» нет никакой детской площадки, прогулочной зоны, поэтому предлагается за отелем сделать детскую площадку на том месте, где раньше были поставлены аттракционы, которых в данный момент нет. На этой площадке предлагается установить несколько разнообразных качелей, небольшую горку, несколько лавочек, чтобы родители

могли посидеть на свежем воздухе пока их детишки играют, так же на площадке обязательно должна быть песочница, поскольку дети очень любят возиться с песком, делать из формочек разные фигурки и т.д. Все детские горки и качели должны быть удобными и обязательно безопасными для детей.

Рассмотрев услуги, предлагаемые отелем «Атлантик» можно сделать вывод, что отель подходит для приема семей с детьми, поскольку присутствуют различные услуги не только для родителей, но и для детей.

Итак, все люди с нетерпением ждут наступления отпуска, и молодые родители не исключение. 48 % россиян предпочитают путешествовать с семьей и детьми. Во всех западных странах туристы путешествуют вместе с детьми, даже с самыми маленькими – почти с самого рождения. Просто нужно все предусмотреть и спланировать гораздо тщательнее, чем для взрослых.

Поскольку в семейный туризм вовлечены дети, он имеет определенную специфику, которая проявляется в выборе гостиниц, средств передвижения, организации питания и развлечений. Для проживания предпочтительнее отели, где доступно объединение номеров, в идеале гостиница должен располагать детскими площадками и игровыми комнатами, должно иметься двойное меню – для взрослых и детей. На отдыхе с детьми не удастся беззаботно весь день валяться на солнце или купаться в море: за малышом нужен присмотр. Но современные условия обслуживания в гостиницах предоставляет возможность отдохнуть родителям от своих детей на некоторое время, воспользовавшись услугами няней или игровых комнат.

По проведенным исследованиям, лишь 24 % гостиничных предприятий на территории Российской Федерации, способны полноценно и качественно обслуживать семейных туристов [2]. Конечно, Российские гостиницы не так хорошо приспособлены к семейному отдыху, как зарубежные, но, тем не менее, стоит принять во внимание тот факт, что гостиничная база семейного отдыха вполне соответствует всем требованиям, предъявленными туристами. Правильно подобрав гостиницу, вы сможете насладиться всеми радостями

семейного отдыха и опровергнуть бытующее мнение, что отдых с детьми способен принести одни лишь хлопоты.

Литература:

1. Арбузова Н. Ю. Организация обслуживания в гостиницах и туристических комплексах. [Текст] / Н. Ю. Арбузова. – Н.Новгород : Издательство «Штрих», 2001. 230 с.

2. Балашова Е.А. Гостиничный бизнес. Как достичь безупречного сервиса [Текст] / Е.А. Балашова. – М. : ООО «Вершина», 2014. 378 с.

3. Елканова Д.И. Основы индустрии гостеприимства [Текст] : Учебное пособие / Д. И. Елканова. – М. : Дашков и Ко, 2010. 248 с.

4. Сорокина А.В. Организация обслуживания в гостиницах и туристских комплексах [Текст] / уч. пособие /А.В. Сорокина. – М. : Инфра-М, 2011. 347 с.

Э.А. Егорова, студентка 1 курса

(науч. руководитель **Р.Р. Хадиуллина** к.п.н.)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

ЗДОРОВЬЕ И ГТО

Еще до нашей эры великие философы и писатели отмечали важную роль движения, физических упражнений в воспитании поколения. Так древнегреческий писатель Лукиан мудро подметил: *«Нам кажется недостаточным оставить тело и душу детей в таком состоянии, в каком они даны природой, – мы заботимся об их воспитании и обучении, чтобы хорошее стало многим лучше, а плохое изменилось и стало хорошим».*

Платон называл движение «целительной частью медицины», а Плутарх – «кладовой жизни». По литературным источникам, мы знаем, что славные сыновья Скифии Анархарсис и Токсарсис были сторонниками Олимпийских

игр и активно принимали участие и побеждали. В Древней Греции даже имелись награды с изображение Анархарсиса. Самым полезным видом спорта в древности считался бег, так как при беге улучшается снабжение клеток кислородом, что положительно влияет на головной мозг человека. Другими словами, физическая культура и спорт в значительной мере улучшают не только физическое состояние человека, но и умственное. Сам Аристотель утверждал, что мысль живее, когда тело разогрето прогулкой.

Важно так же отметить, что помимо развития физических и силовых качеств человека при занятии спортом параллельно развиваются такие положительные и духовные черты характера, как сила воли, эмоциональная устойчивость, стремление к лидерству и т.д. К сожалению, физическое состояние молодежи сравнительно ниже с показателями советского периода. Многие заслуженные спортсмены и политики считают, что гаджеты, компьютерные игры стали основными причинами спада физической подготовки молодежи. Так же еще одной основной причиной низкого уровня здоровья молодежи можно считать отсутствие норм ГТО.

Данная проблема актуальна, и важно подчеркнуть, что депутаты работают над решением этого вопроса. Задача не простая, но выполнима. Для выхода из этого положения решение проблемы вывели на Всероссийский уровень, и было принято решение разработать Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс.

Как мы знаем, нормы ГТО выполняли наши родители. Цель комплекса ГТО в Советское время – это подготовка советского народа, в первую очередь, молодого поколения к военным действиям, и повышение уровня физического воспитания и мобилизационной готовности. Успешное выполнение норм ГТО давали льготы при поступлении в специальные образовательные учреждения. Скромный значок ГТО для многих стала наградой, которая толкала на подвиги. Так воспитывалась смелая, а самое главное, здоровая молодежь в мире. А вот не сдача норм ГТО было недопустимым, это было признаком слабости тела.

Возвращение норм ГТО было обусловлено еще одной причиной – по статистике пятьдесят процентов детей дошкольного возраста имеют проблемы со здоровьем. История показывает, что ГТО – очень полезное введение для государства в целом и для каждого индивида отдельно.

Возвращение норм ГТО весьма положительно встречено большинством россиян, так как в России нормы ГТО стали рассматриваться как средство профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности населения, а также патриотической воспитанности. По статистике в России пятьдесят процентов детей дошкольного возраста имеют проблемы со здоровьем. После введения норм ГТО была зафиксировано значительное уменьшение расходов на здравоохранение, так как уменьшилось количество людей, обращающихся в больницы. Во многих странах физическая культура и спорт стали основной силой, которая сделала толчок на развитие сильного государства и здорового общества. Ведь главное богатство любой страны – физически здоровый и духовно развитый человек.

Важно выделить две основные функции ГТО: оздоровительная и воспитательная. Первая функция – основная – включает занятия физической культурой и спортом. Вторая функция непосредственно связана с первой. Ведь физически здоровый и воспитанный человек склонен к нравственным и этически правильным поступкам.

ГТО – это заветные три буквы, значение которых должен знать каждый! Комплекс «Готов к труду и обороне» – это залог правильного воспитания.

Основными задачами норм ГТО на сегодняшний день являются:

- ✓ достижение высокой физической воспитанности населения;
- ✓ пропаганда здорового образа жизни среди молодежи;
- ✓ воспитание у людей потребности в регулярных занятиях спортом на протяжении всей жизни;
- ✓ повышение культуры населения;
- ✓ увеличение производительности населения.

Очень важно не только ставить задачи перед населением, но и мотивировать людей. Для актуализации ГТО в Советское время раздавали листовки, развешивали плакаты, велись беседы и лекции на данную тему, по радио постоянно оповещали о важности сдачи норм ГТО. Заводам и предприятиям, рабочие которых успешно выполняли нормы ГТО, вручались красные знамена. Фотографии рабочих, которые сдали нормы ГТО, висели на доске почета вместе с передовиками производства.

В наше же время мотивацией на сдачу норм ГТО служат дополнительные баллы, которые будут прибавляться к баллам ЕГЭ. Эти баллы будут учитываться при поступлении в высшие учебные заведения. Я считаю, что только дополнительными баллами привлечь молодежи к сдаче норм будет как минимум нелегко. Чтобы актуализировать ГТО, нужно привлечь внимание Министерства образования (можно выпускать книги, разрабатывать разные программы, связывая нормы ГТО с историей). Дополнительные баллы и разные программы не должны стать основными причинами сдачи норм ГТО, все должно делаться на добровольной основе, люди сами должны понимать значимость данного комплекса. Каждый должен понимать необходимость занятий физической культурой, собственным здоровьем, и для того, чтобы доказать себе, что ты – успешный, важно получить знак ГТО.

Наша Отчизна желает видеть младшее поколение здоровым и воспитанным. Это можно достичь с помощью комплекса норм ГТО, ведь он вырабатывает такие качества характера, как смелость, мужественность, ловкость, отважность и самое главное – эти нормы способствуют занятиям спортом, тем самым делая наше будущее более здоровым.

Литература:

1. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта: учебное пособие / Г.Д. Горбунов. – М.: Советский спорт, 2006. 328 с.

Ю.А. Еремеев
К.Г. Даидов
(науч. руководитель **К.А. Рямова** к.п.н.)
Уральский юридический институт МВД России
Екатеринбург, Россия

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ СИЛЫ В ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Для разрешения задач государства по обеспечению прав и свобод человека и гражданина в России существует большое количество правоохранительных органов. Одним из основных таких органов являются органы внутренних дел в лице сотрудников органов внутренних дел (далее – сотрудники полиции).

Деятельность сотрудников полиции в России регламентируется множеством нормативно-правовых актов, основным из которых выступает Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ «О полиции» (далее – Закон «О полиции»). Так, положения статьи 1 Закона «О полиции» определяют предназначение полиции, а именно защита жизни, здоровья, прав и свобод граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, противодействие преступности, охрана общественного порядка, собственности и обеспечение общественной безопасности [1]. Для достижения указанных целей Закон «О полиции» наделяет сотрудников полиции полномочиями на применение мер государственного принуждения, самыми суровыми из которых являются применение физической силы, специальных средств и огнестрельного оружия, порядок и основания применения которых, закреплены в статьях 18 и 19 Закона «О полиции».

Особое внимание следует акцентировать на применение физической силы сотрудниками полиции, поскольку, это выступает первичным силовым методом

для пресечения преступлений и правонарушений, в ходе применения которого могут быть нарушены нормы действующего законодательства.

Указанный выше факт имеет множество первопричин, среди которых, следует выделить: 1) правовой нигилизм сотрудников полиции, заключающийся в элементарном незнании норм действующего законодательства; 2) недостаточный уровень физической подготовки, который сказывается на качестве применения физической силы, в том числе и боевых приёмов борьбы, как следствие, часто влекущее к травмам, как среди граждан, так и самих сотрудников полиции; 3) слабая отработка практических ситуаций, приближенных к реальным условиям действий сотрудников полиции, что не даёт им в полной мере объективно оценить обстановку перед действиями. Отсюда возникают тактические промахи, которые влекут за собой негативные последствия.

Все перечисленные выше первопричины требуют комплексного подхода к их разрешению, в связи с чем, предлагаем рассмотреть каждую из них более подробно, иллюстрируя их на примерах реальных ситуаций с последующим обсуждением.

Итак, для начала предлагаем рассмотреть основные правовые аспекты применения физической силы и боевых приёмов борьбы.

В соответствии с положениями статьи 18 Закона «О полиции» сотрудники полиции вправе как лично, так и в составе группы применять физическую силу в случаях, предусмотренных законодательством, а также при возникновении состояния необходимой обороны. Под случаями, предусматриваемыми законодательством следует понимать прямое указание на то положений статьи 20 Закона «О полиции», которая в части 1 содержит конкретный перечень случаев применения 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 [1].

Также следует отметить, что часть 2 настоящей статьи расширяет право на применение физической силы на все случаи, в которых разрешено применение специальных средств или огнестрельного оружия.

К вопросу возникновения состояния необходимой обороны законодатель не ограничивается рамками Закона «О полиции». Здесь имеет место быть положение статьи 37 Уголовного Кодекса Российской Федерации от 13 июня 1996 года № 63-ФЗ, разъясняющей понятие и пределы необходимой обороны [2]. Так, *необходимая оборона – это правомерная защита интересов личности, общества и государства от общественно опасного посягательства путем причинения вреда посягающему, если при этом не было допущено превышения пределов необходимости. Под пределами необходимой обороны следует понимать соразмерность причинённого ущерба посягающему, относительно степени общественной опасности, исходящей от данного лица.*

Далее обратимся к порядку применения физической силы, регламентированный статьёй 19 Закона «О полиции», в соответствии с которым сотрудник полиции при её применении обязан: 1) сообщить о намерении применения физической силы лицам, в отношении которых предполагается её использование; 2) предоставить время для выполнения законных требований сотрудника полиции; 3) стремиться к минимизации причиняемого ущерба любого характера; 4) в случае причинения телесных повреждений, оказать первую медицинскую помощь; 5) в случаях причинения телесных повреждений, сообщить в срок не более 24 часов уведомить близких родственников или лиц гражданина; 6) в случаях причинения смерти, уведомить в течение 24 часов прокурора; 7) сообщать в течение 24 часов с момента применения физической силы посредством рапорта непосредственному начальнику или руководителю ближайшего

территориального органа или подразделения полиции о каждом случае её применения, в результате которого был причинён вред здоровью гражданина или причинен материальный ущерб гражданину либо организации.

Применительно к данному моменту необходимо выделить следующие примечания: 1) сотрудник полиции имеет право не предупреждать о своём намерении применить физическую силу, если в случае промедления, могут возникнуть тяжкие последствия; 2) при применении физической силы необходимо учитывать обстановку, в ходе которой она применяется [1].

Таким образом, рассмотрев основные правовые положения применения физической силы сотрудниками полиции, предлагаем вашему вниманию практическую ситуацию.

Так, например, решение Берёзовского городского суда от 15 декабря 2011 года по делу № 2-1467/2011 «Заявление Бабина В.Н. о признании незаконными действия сотрудников полиции» [3], согласно которому суд удовлетворил требования иска Бабина В.Н. о признании действий сотрудников полиции таковыми, а также была удовлетворена компенсация морального вреда. Исходя из материалов рассматриваемого дела гражданина, Бабин В.Н. явился в школу, где обучается его сын; ожидал около учебного класса начала перемены с целью посмотреть на своего сына. Несмотря на отсутствие каких-либо оснований, администрацией школы был вызван наряд полиции, который прибыв на место, потребовал проехать с сотрудниками полиции в территориальный орган, на что гражданин Бабин В.Н. ответил отказом, мотивируя свои действия тем, что он ничего не нарушил, а порядок обращения с ребёнком определён иным судом. Решение суда определило разграничение родительских прав отца и матери.

Таким образом, данный гражданин не нарушал нормы действующего законодательства. Но, тем не менее, сотрудники полиции применили по отношению к нему физическую силу, повалив его на пол, также применили в отношении него специальные средства ограничения подвижности – наручники, затем доставили в территориальный орган.

Исходя из вышесказанного, сотрудники полиции допустили нарушения законности в части оснований применения физической силы, специальных средств, поскольку гражданин Бабин В.Н, не осуществлял каких-либо противоправных действий, а требования сотрудников полиции проследовать с ними в территориальный орган были необоснованными.

Итак, изучив один из аспектов первопричин возникновения нарушения законности со стороны сотрудников полиции, предлагаем перейти к рассмотрению второго составляющего – недостаточный уровень физической подготовленности.

Для начала разберёмся в понятии физической подготовленности. Под физической подготовленностью следует понимать физическое состояние организма, в ходе которого он способен на выполнение движений, иное применение физической силы, требующих наличия определённых навыков и умений, в том числе и осуществлять контроль за её применением.

Рассматриваемый момент применительно к деятельности сотрудников полиции, подразумевает собой фактор контроля физической силы при её непосредственном применении в отношении лиц. На практике часто имеют место быть ситуации, в ходе которых, несмотря на правомерность применения физической силы, возникают нарушения законности сотрудниками полиции. Речь идёт о соразмерности применения физической силы и минимизации ущерба, к которому должен стремиться сотрудник полиции, однако, недостаточный контроль и уровень подготовки физической силы сказывается на качестве её применения, в том числе и боевых приёмов борьбы, как следствие, часто влекущее к травмам, как среди граждан, так и самих сотрудников полиции.

Наглядно это можно рассмотреть с помощью практической ситуации. Так, например, в ходе задержания лица, оказывающего активного сопротивление сотрудникам полиции, последним был применён приём борьбы загиб руки за спину толчком, лицо уже перестало оказывать сопротивление, но,

несмотря на это, сотрудники полиции продолжали наносить ему удары, вследствие чего лицу была нанесена травма в виде перелома пазух носа. Таким образом, несмотря на то, что физическая сила и боевые приёмы борьбы применялись правомерно, сотрудники полиции допустили нарушение законности с точки зрения минимизации ущерба и превышения пределов необходимой обороны.

Перейдём к рассмотрению третьего компонента первопричин возникновения нарушения законности со стороны сотрудников полиции.

Здесь имеется в виду тактическая сторона проблемы применения физической силы сотрудниками полиции. Именно слабая отработка различных практических ситуаций, приближенных к реальным условиям действий сотрудников полиции, не позволяет им в полной мере оценивать обстановку что часто приводит к неправильной реакции на действия граждан, вследствие чего возникают тактические промахи, которые влекут за собой негативные последствия различного характера. Перечень практических ситуаций может носить различный характер от простого провоцирования со стороны граждан до ошибок самих сотрудников в выборе вариантов действий.

Начнём с ситуации – провоцирование со стороны граждан. На площади происходит мирное, ненасильственное пикетирование, в котором принимает участие большое количество граждан. В это скопление людей проникает человек, который начинает провоцировать её против органов государственной власти, осуществляет призывы к насильственному изменению конституционного строя страны. Правильной тактикой применения физической силы на этом этапе для сотрудников полиции будет после грамотной оценки обстановки вычисление данного лица, выделение его из толпы и задержание с целью выяснения последующих обстоятельств. То есть в отношении толпы не происходит никакого физического воздействия, в данном случае оно направлено на конкретное лицо. В качестве ошибочного применения физической силы следует выделить, например, силовой прорыв толпы с целью

её разобщения и поимки главного провокатора. В таком случае, мы можем поддаться на действия провокатора и сами того не желая спровоцировать толпу на оказание активного сопротивления, в результате чего, получаем стихийно возникающую агрессию со стороны граждан в ответ на, якобы противоправные, действия сотрудников полиции, заключающиеся в подавлении ненасильственного пикетирования.

Подводя итоги всего вышесказанного, следует помнить, что перед тем как принимать решение о применении физической силы важно оценить её по 3 аспектам:

1) законность и обоснованность;

2) минимизация ущерба и пределы необходимой обороны;

3) тактическая оценка обстановки, при которой придется применять физическую силу.

Такой подход позволит нам избежать нарушения законности в области применения физической силы, правильно оценить целесообразность и необходимость её применения, избежать провокаций со стороны граждан, а также свести к минимуму травматизм, как самих граждан, так и сотрудников полиции. Также следует отметить, что совершенствование физической подготовки сотрудников полиции остаётся актуальной проблемой, которую надлежит разрешать, ликвидируя проблемные аспекты возникновения нарушения законности со стороны сотрудников полиции в ходе применения ими физической силы, о которых мы говорили ранее. Именно знание правовой базы, умение контроля физической силы, умение правильно оценить ситуацию позволят нам значительно повысить эффективность деятельности сотрудников полиции в целом и сократить число случаев нарушения закона.

Литература:

1. Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3-ФЗ "О полиции" // Парламентская газета от 11 февраля 2011 года № 7.

2. Уголовный кодекс Российской Федерации от 13 июня 1996 года № 63-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации от 17 июня 1996 года № 25 ст. 2954.

3. Решение городского Берёзовского суда Свердловской области от 15 декабря 2011 года № 2-1467/2011 [Электронный ресурс]: https://rospravosudie.com/court-berezovskij-gorodskoj-sud-sverdlovskaya-oblast-s/act-102741705/.

Н.Д. Ершова

(науч. руководитель **Б.М. Сапаров** к.п.н. доцент)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СОТРУДНИКОВ ОРГАНОВ ВНУТРЕННИХ ДЕЛ

Насколько нам известно, физическая подготовка в органах внутренних дел это не только система занятий физическими упражнениями, развитие таких качеств как сила, выносливость, скорость, ловкость и гибкость, это еще и основная составная часть ведомственного профессионального образования. Также физическая подготовка это, прежде всего деятельность, направленная на повышение качества физической подготовки и физического развития сотрудников ОВД и, конечно же, ее практической составляющей, которая определенна непосредственно федеральным законом от 07.02.2011 года № 3-ФЗ. «О полиции»

В свою очередь, физическая подготовленность является одним из составных компонентов успешной службы в органах полиции, так как уровень физического развития имеет большое значение для любого человека, поскольку она во многом определяет состояние здоровья и физической уравновешенности

личности. Но, в особенности, когда речь идет о сотрудниках органов внутренних дел уровень их физической подготовленности приобретает практически-прикладное значение, на основе которого формируется ряд профессиональных качеств, играющих неотъемлемую роль в становлении профессионализма.

Наравне с понятием «физическая подготовленность» сотрудников полиции, мы рассмотрим понятие «физическая культура» и попробуем определить её значение в профессиональной деятельности полицейских.

Понятие «физическая культура», вместе с общим понятием «культура» берет свое начало несколько веков назад и представляет собой систему ценностей и жизненных представлений, совокупность способов и приемов человеческой деятельности, передающимся поколениями [2]. Таким образом, «физическая культура сотрудников правоохранительных органов» представляет собой совокупность физического развития, приобретение, совершенствование физических качеств, сопряженное со способностью объективно оценивать свои способности и их выражение в служебной деятельности и при выполнении служебных заданий. Физическую культуру сотрудника полиции определяют физическая подготовленность, физическая готовность и физическое совершенство.

Рассматривая физическую подготовленность сотрудника правоохранительных органов, стоит обратиться к Приказу Министерства внутренних дел Российской Федерации от 29 июня 2009 г. N 490 г. Москва «Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации», который содержит наставления не только в отношении структурных подразделений центрального аппарата МВД РФ, а также образовательным учреждениям МВД России. Проанализировав данный нормативный акт, мы видим, что профессиональная подготовка сотрудников органов внутренних дел, которая

включает себя физическую подготовленность сотрудника, является одним из приоритетных направлений оперативно-служебной деятельности [7].

Обращаясь, к понятию «физическая готовность» является составной частью физической подготовленности и непосредственно реализацией, приобретенных в процессе подготовки навыков, умений и знаний. Способность быстро оценивать ситуацию и принимать правильные решения, характеризуют уровень компетенции сотрудника правоохранительных органов.

Физическое совершенство в свою очередь, предполагает собой не только развития какого-то конкретного физического качества и двигательного навыка, а разносторонность физических навыков и высокий уровень их развития. Повышения уровня физического совершенство в значительной мере оказывает влияние на работоспособность сотрудника полиции.

Основной целью физической подготовки курсантов (слушателей) является формирование психофизической готовности будущего сотрудника органа внутренних дел для успешного овладения специальностью, укрепление здоровья и умение применять на практике приобретенные знания и навыки. Для достижения данных целей преподавательским составом УрЮИ МВД РФ разработан ряд приемов, методов и способов. А именно, доведение до курсантов (слушателей) теоретических основ и методики физического воспитания; привития здорового образа жизни; обучение боевым приемам борьбы, как одной из основных направлений физической подготовки ведомственных вузов; развитие силы и выносливости курсантов, в соответствии с их физическими способностями; формирование профессиональных качеств, основанных на профессионально-прикладной физической подготовленности. Также немалую роль в формировании профессиональных навыков развитие интеллектуальных, психологических и профессионально-нравственных качеств.

Фундаментальной частью любой целенаправленной деятельности является мотив. Мотивом для курсанта, слушателя образовательного учреждения выступает внутреннее побуждение к постановке цели и к

действиям, поступкам для достижения этой цели, связанное с удовлетворением потребностей. Для решения проблемы мотивации курсантов к самостоятельности в обучения стоит принять во внимание субъективные потребности, которые характеризуются преобладанием какой–то определённой направленности.

Так же рассмотрим меру внешней поддержки, благодаря которой осуществляется воздействие на активность человека – стимулирование. Стимулировать – значит побуждать, подталкивать на совершение определенных действий. В целях воздействия на личность и повышения уровня самостоятельной подготовки курсантов и слушателей применяются различные методы стимулирования. В высших образовательных учреждениях системы МВД РФ можно выделить следующие виды стимулирования, которые так же регламентируются в Стимулирование, в виде поощрения курсанта: объявление благодарности, выплата денежной премии, награждение ценным подарком и т.д.[8]. Но также может быть и такие методы стимулирования, при которых невыполнения определенных действий, может повлечь негативные последствия. К ним относятся: лишение увольнения, за пределы образовательного учреждения, замечание, выговор, строгий выговор, предупреждение о неполном служебном соответствии, отчисление из образовательной организации и увольнение со службы в органах внутренних дел.

Для определения того, что же на самом деле служит мотивацией и стимулированием к самостоятельным занятиям физической подготовки курсантов, мною был проведен опрос. Для объективного сравнения моими респондентами стали 50 девушек и 50 юношей в возрасте от 17-21 года.

Данные опроса показали, что основным видом мотивации для юношей и девушек является желание совершенствования своих физических качеств (30 девушек – 64 % и 26 юношей – 59 %) это говорит об их желание иметь физическое превосходство не только в профессиональной деятельности, но и в

повседневной жизни. На втором месте оказалось, у девушек желание успешно сдать промежуточную аттестацию (8 девушек – 4 %). Это обусловлено тем, что в отличие от противоположного пола боевые приемы борьбы, которые составляют основную часть зачета, и упражнения на определения силы и выносливости усваиваются медленнее.

Мотивация и стимулирование к самостоятельным занятиям физической подготовки курсантов

Мотивы и стимулы	***Девушки (50) %***	***Юноши (50) %***
повышение уровня стипендии	0 %	0 %
желание не подвергаться критике со стороны преподавателя и коллег	4 %	0 %
желание успешно сдать промежуточную и итоговую аттестацию	16 %	0 %
стремление к укреплению и поддержанию здоровья	4 %	13 %
совершенствование физических качеств (сила, выносливость, скорость)	64 %	59 %
желание стать высококвалифицированным специалистом	0 %	0 %
желание самосовершенствования, для успешного применения сформированных навыков в практической деятельности	12 %	27 %

В свою очередь молодые люди вторым по значению выбрали желание самосовершенствования, для успешного применения сформированных навыков в практической деятельности (12 человек – 27 %), что говорит об их видении более активной и опасной служебной деятельности. Не является мотивацией к занятиям по физической подготовке ни у юношей, ни у девушек желание стать высококвалифицированным специалистом и повышение уровня стипендии. Последнее не может не радовать, так как зачет, по физической подготовке дифференцированный и непосредственно влияет на заработную плату. И это говорит о том, что курсанты нашего института ориентированы на приобретение и совершенствование навыков.

Возвращаясь к занятиям по самостоятельной физической подготовке, стоит определить её цели и задачи. После этого выбираются направления и

формы самостоятельных занятий. При их выборе учитывается возраст, состояние здоровья и состояние физической подготовленности.

Среди направлений выделяют: гигиеническое (предполагает использование средств физической культуры для восстановления работоспособности и укрепления здоровья), оздоровительно – рекреативное (предусматривает использование средств физической культуры в свободное время), лечебное (использование физических упражнений с целью восстановления здоровья и определенных функций организма), общефизическое (всестороннее физическое развитие), спортивное (повышение спортивного мастерства и сформированных навыков) и профессионально-прикладное (использование средств физической культуры для подготовки к профессиональной деятельности) [1]. Среди форм выделяют: утренняя гигиеническая гимнастика, выполнение упражнений в течение учебного дня и самостоятельные тренировочные занятия.

Утренняя гигиеническая гимнастика представляет собой выполнение физических упражнений, которые включаются в распорядок дня, в утренние часы после пробуждения от сна. Выполняется она с целью приведения организма в состояние повышенной работоспособности. Также она улучшает деятельность коры полушарий, кровообращение, укрепляет нервную дыхательную и сердечно-сосудистую системы.

Упражнения в течение всего рабочего дня включают в себя выполнение упражнений в перерывах между занятиями. Данные упражнения предупреждают наступление утомления и способствуют поддержанию работоспособности в течение продолжительного промежутка времени.

Самостоятельные тренировочные занятия предназначены для совершенствования техники, умений и навыков при многократном повторении. Данные упражнения помогают развить физические и волевые качества.

Особое внимание хотелось бы уделит самоконтролю обучающихся. В процессе самостоятельных занятий важно следить за состоянием своего

здоровья. Самоконтроль – это постоянные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием, подготовленностью, готовностью и их изменением под влиянием физических нагрузок [5].

Состояние организма можно определит по частоте пульса, сну, самочувствию и работоспособности. Частота сердечных сокращений достаточно подробно может рассказать о том, какое влияние оказывает на организм та или иная нагрузка, а также необходимости ее увеличении или уменьшении. Сон играет очень важную роль в восстановлении организма после тяжелой тренировки, поэтому сон должен быть не менее 7-8 часов. Во время сна расслабляется и отдыхает не только тело, но и нервная система, которая точно также напрягается во время соревновательных процессов, но и при развитии волевых качеств.

Физическая подготовка имеет важное значение в профессиональной деятельности сотрудника правоохранительных органов

Для определения самочувствия и работоспособности организма, можно провести ряд самостоятельных исследований, разработанных врачами и психологами. Например, при проведении теста Кеннета Купера, можно определить на какую максимальную дистанцию может пробежать тот или иной человек за ограниченное количество времени или посредством выполнения норматива Серкина, можно определить уровень функционирования органов дыхания, а также кровообращения и нервной системы [1].

Таким образом, можно сделать вывод о том, что успешное использования средств и методов физической подготовки в учебно-тренировочном процессе и в процессе самостоятельной подготовке позволяет обеспечить высокую работоспособность курсантов (слушателей) как в учебно-трудовой деятельности, так и обеспечивает успешное прохождение службы в органах внутренних дел и повышает уровень компетентности. Верное освоение методики и форм специально-подготовительных упражнений является залогом успешной деятельности, а также позволяет будущим офицером полиции

творчески подходить к решению боевых и служебных задач, выбирать и применять более оптимальное и верное решение. Именно поэтому физическая подготовленность является приоритетным направлением в служебной деятельности, которую надо совершенствовать ежедневно.

Литература:

1. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. Знать и уметь: учеб. пособие / Ю.И. Гришина. – Ростов на Дону: Феникс, 2016. 256 с.

2. Вайнер Э.Н. Лечебная физическая культура: учеб. пособие/ Э.Н. Вайнер. – М.: Флинта, 2011. 267 с.

Кобяков Ю.П.Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учеб. пособие / Ю.П. Кобяков. – М.: Флинта, 2014. 256 с.

3. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие / Ю.И. Евсеев. – Ростов на Дону: Феникс, 2014. 228 с.

4. Барчуков И.С. Физическая культура и физическая подготовка: учебник для студентов вузов, курсантов и слушателей образовательных учреждений высшего профессионального образования МВД России / И.С. Барчуков. – М.: ЮНИТИ-ДАНА,2013. 431 с.

5. О полиции: Федеральный закон от 7 февраля 2011 года № 3 –ФЗ.

6. Об утверждении Наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников органов внутренних дел Российской Федерации: Приказ Министерства внутренних дел Российской Федерации от 29 июня 2009 г. N 490 г. Москва.

7. О службе в органах внутренних дел: Федеральный закон от 30.11.2011 №342- ФЗ.

С. Зайцева
(науч. руководитель **Е.С. Дубкова**)
Московский государственный университет путей сообщения
Москва, Россия

УЧАСТИЕ СТУДЕНТОВ МГУПС (МИИТ) В СПОРТИВНОМ ВОЛОНТЕРСТВЕ

Ни одно мероприятие, в том числе и спортивное, в стенах Московского Государственного университета путей сообщения не проходит без участия волонтеров в лице представителей студенческого самоуправления и активистов профкома. Без помощи ребят невозможно представить ежегодный туристический слет, на котором первокурсники могут не только почувствовать себя частью большой студенческой семьи, но и продемонстрировать всем свои спортивные умения. Именно такие мероприятия становятся первым шагом на пути вступления в состав сборной МИИТа по тому или иному виду спорта, а ведь защищать честь родного института – очень ответственно и почетно!

Также спортивные волонтеры организовывают различные мероприятия в течение всего учебного года: это и день здоровья, и турниры по дартс, спортивному ориентированию, шахматам, настольному хоккею, армреслингу и многим другим видам спорта. Проводятся многочисленные акции, рассказывающие о вреде курения и призывающие обменять сигарету на что-то более полезное, например фрукты.

Спортивные мероприятия на сегодняшний день являются одним из самых зрелищных и востребованных широкой аудиторией направлений. В первую очередь потому, что спорт сегодня стал неотъемлемой частью современной культуры. Физическая культура и спорт рассматриваются как социальные явления, которые несут в себе основы здорового образа жизни у населения, продление активного периода жизни человека, формируют этику человеческих отношений, создают условия демографического развития.

Современная модель спортивного волонтерства сформировалась в процессе подготовки к Олимпиадам в период с 1980 по 1992 год – от Лейк-Плэсида до Барселоны. Разрабатывая масштабные сценарии будущих Универсиад и Олимпийских игр, организаторы стали делать ставку на участие добровольцев в их проведении. Уже в начале 80-х годов прошлого века спортивные волонтеры были признаны «официальными помощниками» оргкомитетов крупных соревнований.

Крупные спортивные события, которые состоялись в России, такие как XXVII Всемирная летняя Универсиада в 2013 году в г. Казани, XXII Олимпийские Зимние Игры и XI Паралимпийские Зимние Игры 2014 года в г. Сочи, Чемпионат мира по водным видам спорта Акватика – 2015 в г. Казань, а также грядущий Чемпионат мира по футболу в 2018 году по новому предлагают взглянуть на развитие молодежного спортивного движения в России.

Без волонтеров давно немыслимы, ни безупречная организация соревнований, ни достойная работа со спортсменами, ни культурный обмен, ни обеспечение комфортного быта и досуга многочисленных гостей. Спортивные соревнования для волонтеров – это опыт работы на уникальном мероприятии, знакомство со спортивной элитой мира, возможность узнать, как становятся чемпионами, шанс познакомится со сверстниками из других стран и найти единомышленников, получить новые спортивные и языковые навыки.

Волонтеры не только проводят различные мероприятия, но и поддерживают наши профессиональные сборные на межинститутских состязаниях по самым разнообразным спортивным дисциплинам. А ведь каждый, кто хотя бы раз в жизни принимал участие в соревнованиях, знает, как важна поддержка друзей на пути к победе!

Впервые разговоры о спортивном волонтерстве в России начались в преддверие Всемирной XXVII летней Универсиады в Казани в 2013 г. «Спортивный волонтер – это доброволец, принимающий участие на каком-либо

крупном спортивном мероприятии, помогающий решению огромного количества организационных вопросов». Именно такое определение было дано людям, которые были готовы помочь в организации Универсиады в качестве добровольцев.

Спортивный волонтер несет в массы положительную агитационную информацию о предстоящем мероприятии грандиозного масштаба, дарит людям положительные эмоции. Хоть волонтер Универсиады финансового вознаграждения за свои труды и не получит, но как альтернатива – колоссальный опыт работы на проекте мирового значения. Да и знакомство с другими волонтерами со всей планеты, возможность найти друзей и соратников, возможность знакомства с мировыми звездами спорта и просто масса ярких впечатлений – это очень здорово и почетно.

В Казани на Всемирной летней Универсиаде работали 20 000 волонтеров. Все они отвечали требованиям, выдвинутым организаторами волонтерского движения. Это знание иностранного языка, умение работать в коллективе, с представителями других стран и народов, минимальные знания о видах спорта, включенных в программу Универсиады, а также неплохая физическая подготовка, ведь большую часть дня приходится проводить на объекте и быстро перемещаться между спортивными площадками в случае необходимости. С этой целью в программу обучения волонтеров были введены такие блоки, как история Универсиады, спортивная терминология, виды спорта в программе Универсиады. Были проведены более двадцати различных тестовых мероприятий разного уровня сложности. Таким образом, на объекты вышли только самые достойные, выносливые и подготовленные представители нового спортивного течения. Остальные же стали с нетерпением ожидать набора спортивных волонтеров на XXII Олимпийские Зимние Игры в Сочи.

Программа подготовки таких волонтеров – один из самых масштабных и инновационных проектов Оргкомитета «Сочи 2014», вовлекающий все российские регионы в подготовку к Играм. За право стать волонтером Игр

боролись более 200 тысяч человек. Из них выбрали 25 тысяч лучших. Главными критериями отбора были: хорошая физическая подготовка, знание специфики и правил олимпийских зимних видов спорта, желание и умение работать в команде, ответственность и дисциплинированность. Основными функциями спортивных волонтеров стали: подготовка спортивных объектов к проведению соревнований, сопровождение команды на всех этапах соревнований (атташе), взаимодействие с судьями и организаторами, церемонии открытия, закрытия, награждения и многое другое. В каждой из функций волонтер находят множество преимуществ и отдачи, ведь каждый из них получает самое главное ни с чем несравнимое чувство причастности к развитию и росту спортивного движения в России.

Через год состоялось еще одно крупное спортивное мероприятие мирового значения – Чемпионат мира по водным видам спорта Акватика-2015, в котором также были задействованы спортивные волонтеры. На FINA-2015 требовалось 2500 волонтеров, а вот заявок поступило более 23 тысяч. Следовательно, к волонтерам предъявлялись более высокие требования относительно языковой и физической подготовки. Таким образом, можно сделать простой вывод: если вы хотите быть спортивным волонтером, то вам следует вести здоровый образ жизни, изучать языки, а также придерживаться активной жизненной позиции.

Следующим крупным спортивным мероприятием в России будет Чемпионат мира по футболу в 2018 году. И хотя официальный набор спортивных волонтеров начнется только во второй половине 2016 года, многие уже сейчас задумываются над тем, как повысить свои шансы и попасть в заветное число добровольцев. В Чемпионате Мира по футболу 2018 смогут принять участие лучшие волонтёры, имеющие богатый опыт работы на спортивных мероприятиях различного уровня, а также люди, имеющие хорошую физическую подготовку и знание разговорного английского языка. В связи с этим, многие кандидаты в волонтеры заинтересованы в сдаче норм ГТО, а также в проведении и участии в различных спортивных мероприятиях.

Одним из таких мероприятий является «Гонка героев», которая проводилась каждые выходные в течение всего лета на полигоне Алабино. Это военно-спортивная игра, в которой участникам нужно преодолеть интереснейшую десятикилометровую трассу с многочисленными препятствиями. Среди них: огненно-штурмовая полоса, переправа через реку, подземные тоннели, а также колючая проволока, висячие мосты и стены скалолаза. Для проведения данного мероприятия также привлекались спортивные волонтеры, которые следили за правильностью прохождения трассы и подбадривали участников на этой непростой дистанции.

Главная цель проекта – дать людям отличный шанс поверить в себя, понять, что ты можешь больше, чем тебе кажется. Именно поэтому лозунг гонки так и звучит: «Соверши поступок». После забега многие его участники начинают постоянно заниматься спортом и вести здоровый образ жизни, поняв, что им было нелегко пробежать эти 10 км. Особенность этого проекта еще и в том, что, в отличие от обычных забегов, где каждый бежит на индивидуальный результат, «Гонка героев» командное соревнование. Это настоящая проверка на умение работать в коллективе и протянуть руку помощи в момент, когда это необходимо. Даже если у тебя нет спортивного прошлого, но ты поставил перед собой цель дойти до финиша и рядом с тобой люди, на которых ты можешь положиться, то покорятся даже самые трудные препятствия. А ведь в волонтерстве командный дух – одна из главных составляющих для достижения успеха.

За последние пару лет в моду стали входить спортивные марафоны и забеги, которые отличаются большим количеством участников всех профессий и возрастов. Каждый может выбрать дистанцию, руководствуясь своими физическими возможностями – есть и более длинные дистанции для профессионалов, и более короткие, так называемые «семейные», дистанции, где главной задачей является прибытие на финиш в полном составе команды.

Беговые мероприятия неслучайно привлекают тысячи людей. Ведь массовый бег – это прекрасная возможность зарядиться энергией, испытать себя, научиться терпению, стать выносливее и обрести новых друзей. В России групповые забеги быстро набирают популярность, с каждым годом расширяя границы и вовлекая аудиторию разного возраста. Одним из самых ярких подобных мероприятий стал «Красочный забег». Летом 2015 года забеги под россыпью разноцветных красок прошли сразу в трех городах России – Нижнем Новгороде, Санкт-Петербурге и Москве. В общей сложности в них приняли участие 13 000 человек. «Красочный забег» прекрасный шанс влиться в мировое беговое движение и стать частью целого сообщества.

Я была волонтёром на «Красочном забеге» в Москве на пункте с желтой краской. Впечатления самые яркие: много краски, улыбок бегунов и хорошего настроения. Мы очень щедро осыпали краской каждого бегуна и подбадривали их, как только могли! Во время забега я присела за краской раз 300, так что могу однозначно сказать, что волонтёрство – достойная замена самому забегу в плане физической нагрузки!

Еще один вид новых спортивных событий – это велопарады и велопробеги, участники которых призывают жителей больших городов отказаться от автомобилей и пересесть на более мобильный и экологически чистый вид транспорта – велосипед.

Имея за плечами богатый опыт волонтерской деятельности, советую всем прочувствовать, каково это. Отдавать своё время и силы участникам спортивных мероприятий, быстро реагировать на неожиданные ситуации, нести ответственность за свой участок работы. Видеть радостные улыбки спортсменов, махать им рукой, а с некоторыми даже обняться. Физически это непросто – весь день провести на ногах, пропустить через себя сотни людей, ответить им, помочь, и улыбаться, улыбаться до самого конца. У меня каждый раз мурашки бегут, когда после завершения мероприятия шатёр сотрясают аплодисменты волонтёров и организаторов. В этот момент чувствуешь себя частью крутой команды.

Участников различных спортивных событий с каждым годом становится всё больше и больше. А если вы по каким-то причинам не можете выйти на старт, то можете придти и помочь другим пройти эти соревнования.

Спортивное волонтерство интересует тех, кто не представляет свою жизнь без спорта и мечтает собственными глазами увидеть победы любимых атлетов. Привлекает оно и тех людей, у которых спорт и здоровый образ жизни являются одними из ключевых жизненных ценностей. В свою очередь молодые люди, занимающиеся спортивным волонтерством, узнают о новых видах спорта, становятся не только болельщиками, но и самостоятельно вовлекаются в массовой спорт, приобщаются к здоровому образу жизни.

Сейчас ни одно крупное спортивное событие не может состояться без интенсивной и эффективной волонтерской работы. Количество добровольцев исчисляется десятками, а иногда и сотнями тысяч. Именно они создают у спортсменов, болельщиков и журналистов запоминающийся имидж крупного спортивного состязания. Без волонтеров давно немыслимы ни безупречная организация соревнований, ни достойная работа со спортсменами, ни культурный обмен, ни обеспечение комфортного быта и досуга многочисленных гостей.

А.П. Заклинская
(науч. руководитель **Т.Ю. Фёдорова** к.с.н.)
Московский университет путей сообщения
Москва, Россия

ПЕРСПЕКТИВЫ СПЕЦИАЛЬНОЙ СТРЕЛКОВОЙ ПОДГОТОВКИ В МАССОВОМ СПОРТЕ

Развитие массового спорта в современном российском обществе становится актуальным вопросом чрезвычайной важности. Особенно когда речь идет о школьниках и студентах. В настоящее время 85 % граждан, в том числе 65 % детей, подростков и молодежи, не занимаются систематически

физической культурой и спортом. В связи с этим у большинства из них имеются проблемы с осанкой, зрением и опорно-двигательным аппаратом в целом. Массовый спорт дает возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества, укреплять здоровье и противостоять нежелательным воздействиям современного производства и условий повседневной жизни на наш организм.

Систематические физические упражнения необходимы каждому человеку, но, вместе с тем, не все могут выдержать большие нагрузки: из-за веса, проблем с сердцем и давлением и т.д.

Мной был проведён социологический опрос среди студентов, с которыми я учусь. В результате было выявлено, что 67 % опрошенных считают себя спортивными людьми, но при этом 52 % не делают зарядку по утрам. Ответы на вопрос «Болит ли у вас что-то по вечерам и что быстрее устаёт?» показали, что 67 % респондентов имеют проблемы либо с осанкой, либо со зрением, либо с осанкой и зрением.

Также респондентам был задан вопрос о том, какие упражнения, по их мнению, необходимы студентам. Среди ответов были упражнения для спины, рук, ног, ягодиц, глаз, пресса, шеи и головы, а 20 % опрошенных отметили, что упражнения необходимы на все группы мышц. При этом многие респонденты занимаются спортом. Ими были выбраны фитнес (24 %), танцы (16 %), плавание (9 %), велосипедный спорт (6 %), гимнастика, степ-аэробика, йога, бадминтон, бокс, волейбол, единоборства, футбол и самостоятельные тренировки дома (по 4 % каждый).

Однако 67 % согласились выполнять предложенный им комплекс упражнений. Интересно то, что большинство согласившихся спортивными людьми себя не считает.

Также был проведён опрос студентов, занимающихся непосредственно в тире. В результате было выявлено, что 69 % опрошенных выбрали этот вид спорта, потому что им стало интересно попробовать себя в нём. О дневнике

спортсмена, однако, знали всего 22 %. На вопрос «Устаёте ли вы после тренировок?» 91 % респондентов ответил нет. Из них 78 % отметили, что после тренировок у них ничего не болит. Абсолютное большинство считает, что спортсмену-стрелку необходимы упражнения с гантелями (41 %). Также респонденты отмечали упражнения на удержание (14 %), точность, ловкость и для шеи (по 4 %), на глаза (3 %), 7 % вспомнили о дыхании и общих физических нагрузках. Среди противопоказаний респонденты выбрали дрожь в руках (4 %), плохое зрение (17 %), косоглазие (8 %), искривление позвоночника (4 %). К правильному ответу «психические расстройства» подобрались лишь 13 %. Остальные 50 % уверены, что никаких противопоказаний нет.

В связи с данным опросом возникло желание составить комплекс упражнений, который смогло бы выполнять большинство студентов. В качестве основы была выбрана физическая подготовка стрелков, которая наиболее оптимальна в качестве массовой организации занятий. В ней присутствуют умеренные нагрузки на все группы мышц, в том числе профилактика зрения и хорошей осанки. Упражнения можно выполнять дома и на улице, специального места они не требуют. Комплекс, описанный в данной работе, также не потребует много времени.

Спортсмену-стрелку необходимы упражнения на укрепление мускулатуры (рук, ног, пресса, спины), ежедневные утренние физические упражнения и правильное сбалансированное питание. Всего этого, по большому счету, не хватает каждому человеку в современном мире.

Комплекс упражнений на каждый день:

1. Для развития силы применяются главным образом упражнения с тяжестями.

2. Укрепление мускулатуры корпуса.

3. Не последнее место занимают упражнения для позвоночника.

4. Восхищаясь искусством гимнастов, акробатов, канатоходцев, мастеров фигурного катания, мы не задумываемся о том, что способность сохранять

определенную позу при выполнении какого-либо движения свойственна не только спортсменам и артистам цирка. Каждый практически здоровый человек в определенной мере обладает ею. Если же функция органов, обеспечивающих равновесие, резко нарушается, человек не может ходить, он вынужден только лежать.

5. Завершается комплекс упражнениями для релаксации. Следите за дыханием в течение всего сеанса – это поможет более глубоко расслабиться.

Немаловажным аспектом также является правильное питание. Нарушения в его характере и режиме могут привести к ухудшению здоровья, а у спортсменов и к снижению спортивных результатов.

Данный комплекс был проведён в тире для занимающихся там студентов. Ими были написаны отзывы. Студенты-спортсмены отметили, что комплекс им понравился, что его можно выполнять самостоятельно по утрам, что они и собираются делать. Они отметили также, что упражнения их взбодрили и подарили хорошее настроение на целый день.

Питание должно быть разнообразным, состоять из различных продуктов животного и растительного происхождения, содержать достаточное количество клетчатки, пищевые вещества, необходимые для построения тканей и органов и нормального течения физиологических процессов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и воду.

Следуя данным рекомендациям, можно сохранить здоровье, своё и своих близких.

К элементам массового спорта значительная часть молодежи приобщается еще в школьные годы, а в некоторых видах спорта даже в дошкольном возрасте. С возрождением комплекса ГТО миллионы детей стали заниматься спортом, в том числе и стрельбой, а комплекс упражнений для стрелков может помочь приобщить к спорту ещё больше людей разных возрастов. На сегодняшний день есть достаточно примеров, позволяющих с

оптимизмом смотреть на перспективы развития массового спорта в нашей стране.

В. Зенина
(науч. руководитель **Л.Г. Гардагина**)
Московский государственный университет путей сообщения
Москва, Россия

ИССЛЕДОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРИМЕРЕ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА МГУПС (МИИТ)

Важным составляющим сохранения здоровья людей является физическая активность. Она влияет на деятельность, ценностные ориентации поведения, физическое, психологическое, социальное состояние общества в целом.

Государственным образовательным стандартом высшего образования учебная дисциплина «Физическая культура» включена в состав обязательных дисциплин. Целью физического воспитания студентов вузов является формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей профессиональной деятельности.

Одним из главных составляющих успешного выполнения физкультурно-спортивной деятельности является мотивация, тесно связанная с понятием здорового образа жизни. Рассмотрим, что такое мотивация и как она связана со здоровым образом жизни?

Мотивация к физической деятельности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Здоровый образ жизни – поведение, базирующееся на научно обоснованных санитарно-гигиенических нормативах, направленных на сохранение и укрепление здоровья. Укрепление же здоровья – мероприятия по сохранению и увеличению уровня здоровья населения для обеспечения его полного физического, духовного и социального благополучия.

Как можно заметить, в формулировках терминов много общего. Без стремления к здоровому образу жизни трудно стать человеком, мотивированным на занятия физкультурой и спортом.

Взаимосвязь этих двух понятий рассмотрена в данной работе.

Целью исследования стало изучение взаимосвязи мотивации к занятиям физической культурой и стремлению к здоровому образу жизни на основе социологического опроса студентов первого курса специальностей «Информатика и вычислительная техника» и «Информационные системы и технологии».

Задачами исследования явились:

1. Изучить мотивацию студентов-первокурсников к занятиям физической культурой и спортом;

2. Определить, насколько здоровый образ жизни присущ студентам первого курса вышеперечисленных специальностей;

3. Выяснить на основании результатов социологического опроса, существует ли связь между мотивацией к занятиям физкультурой и спортом и здоровым образом жизни.

Гипотезой данного исследования стал следующий постулат: «Стремление к здоровому образу жизни является одной из составляющих формирования мотивации к занятиям физкультурой и спортом».

Для изучения мотивации студентов первого курса специальностей «Информатика и вычислительная техника» и «Информационные системы и технологии» к занятиям физической культурой и спортом был проведен социологический опрос.

Для достижения поставленной цели социологический опрос, был разделен на 3 группы вопросов.

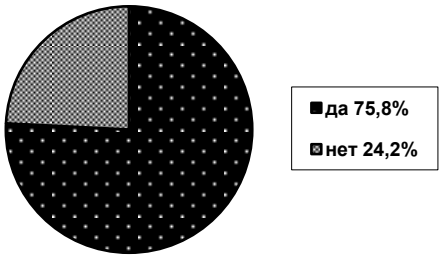
Первая группа вопросов направлена на выявление мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Вторая группа направлена на выявление наличия/отсутствия у респондентов вредных привычек.

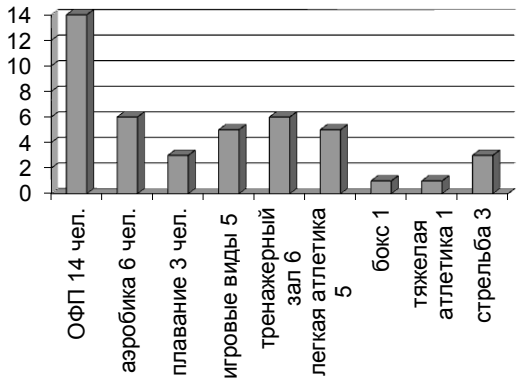
Третья группа вопросов направлена на выявление интенсивности занятий физкультурой и спортом студентов двух вышеперечисленных групп.

В результате опроса были получены следующие данные:

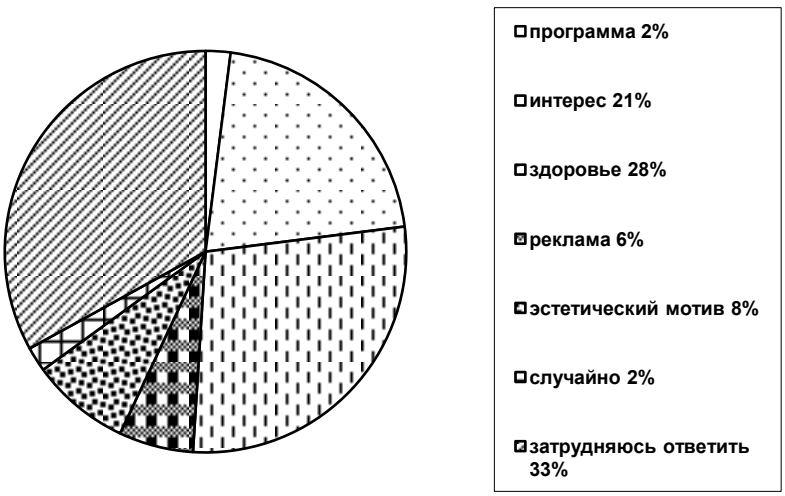
1. Занимаетесь ли Вы физкультурой и спортом?



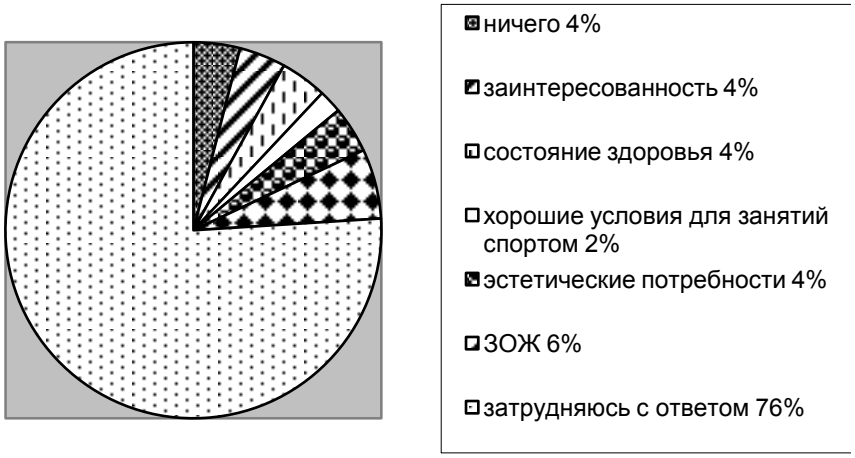
2. Каким видом спорта Вы занимаетесь?



3. Что Вас сподвигло на занятия физкультурой и спортом?

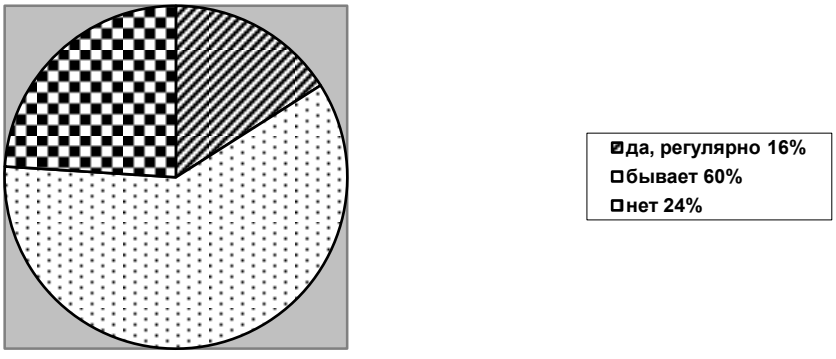


4. Ответ на следующий вопрос: «Что могло бы Вас сподвигнуть на занятия физкультурой и спортом?» - вызвал у респондентов большие затруднения.

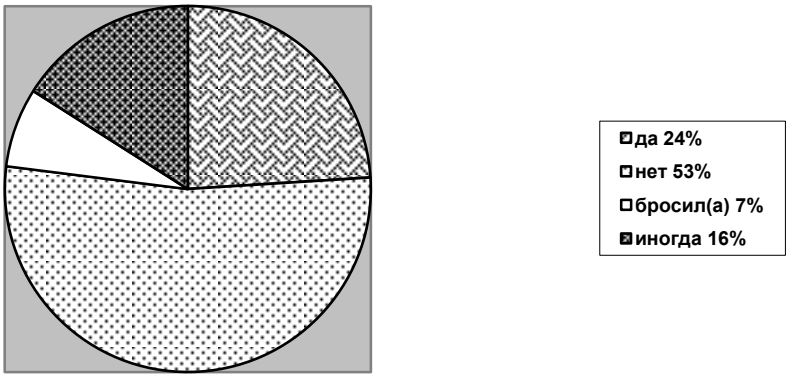


Вторая группа вопросов выявила наличие/отсутствие у респондентов вредных привычек:

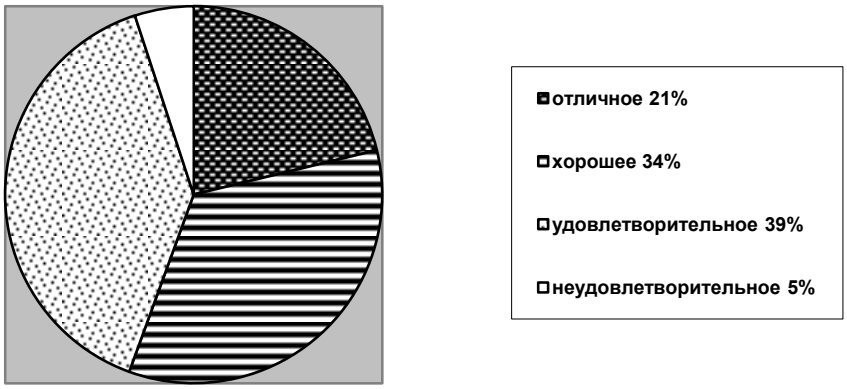
1. Употребляете ли Вы алкоголь?



2. Курите ли Вы?

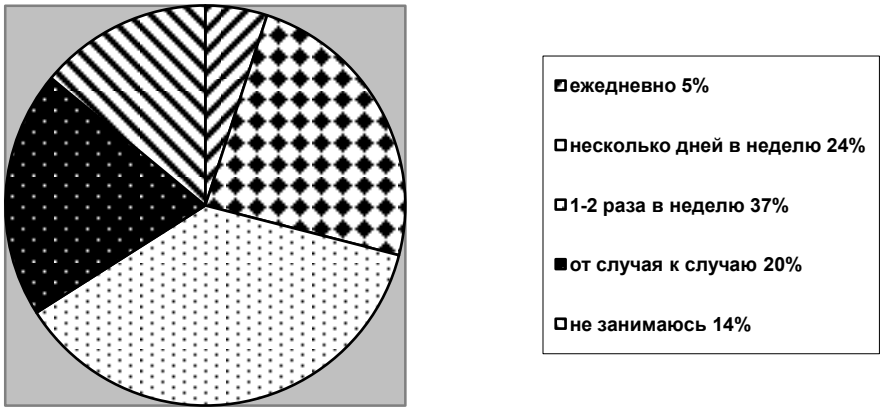


3. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?

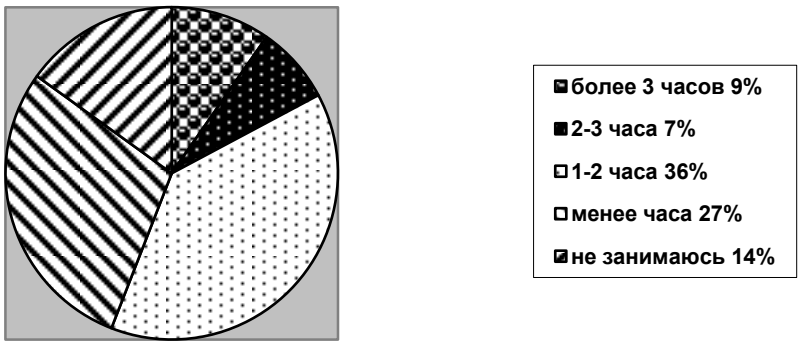


И, наконец, третья группа вопросов направлена на выявление интенсивности занятий физкультурой и спортом:

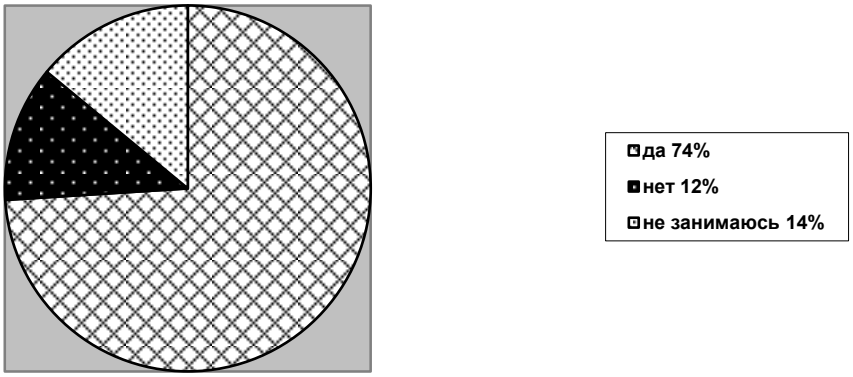
1. Как часто Вы занимаетесь физкультурой и спортом



2. Сколько часов в день Вы тратите на занятия физкультурой и спортом?



3. Получаете ли Вы удовольствие от занятий физкультурой и спортом?



Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Три четверти студентов двух групп первого курса занимаются физкультурой, что не вызывает удивления, поскольку физическая культура является обязательным предметом в процессе обучения в ВУЗе.

2. Как и следовало ожидать, большинство опрошенных занимаются ОФП. Однако и студентов, выбравших форму занятий каким-либо видом спорта, выходящих за рамки ОФП, достаточно много.

3. Соотношение студентов ответивших на вопросы «Что могло бы сподвигнуть на занятия физической культурой» и «Что сподвигло…», позволяют сделать вывод о том, что большинство студентов уже определились с выбором.

4. Основным мотивом занятий спортом является стремление к здоровому образу жизни (ЗОЖ).

Тем не менее, анализ результатов второй группы вопросов не может не вызывать беспокойства. Признавая необходимость ЗОЖ, 60 % первокурсников изредка употребляют алкоголь, а 16 % регулярно. Ситуация с такой привычкой, как курение менее настораживающая – подавляющее большинство первокурсников не курят. Можно предположить, что подобный дисбаланс объясняется активной пропагандой отказа от курения в СМИ. В настоящее время на телевидении часто мелькает реклама: «Курить не модно» и «Курить не круто» и практически нет рекламы об отрицательном влиянии алкоголя на здоровье молодого поколения.

Анализ интенсивности занятий физической культурой и получение от них удовольствия не вызвал противоречий. Студенты, ответившие положительно на вопрос о занятиях спортом (первая группа вопросов), получает удовольствие от них (третья группа вопросов). Естественно, эти студенты занимаются физкультурой и спортом регулярно, хотя и с различной интенсивностью.

Итак, опираясь на данные социологического опроса, можно сделать вывод о том, что гипотеза подтвердилась. Стремление к здоровому образу жизни является одной из составляющих формирования мотивации к занятиям физкультурой и спортом. Формирование здорового образа жизни человека невозможно без осознания им его необходимости, в том числе невозможно без занятий спортом или физической культурой.

Также можно сделать вывод о недостаточной пропаганде здорового образа жизни в области вредных привычек, в частности, употребления алкоголя.

А.М. Иванова
Красноярский строительный техникум
Красноярск, Россия

ПУТИ И ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Здоровье – не всё, но всё без здоровья – ничто
Сократ

Здоровый образ жизни как социальный фактор:

Одной из важнейших проблем социальной политики является формирование здорового образа жизни населения. Согласитесь, что здоровье – это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Когда здоров человек – здорова семья, а из здоровой семьи складывается здоровое общество, и, следовательно, здоровое, сильное государство.

Что же такое здоровый образ жизни? Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.

Основные элементы здорового образа жизни – плодотворная трудовая деятельность, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, рациональное питание, отказ от вредных привычек и, конечно же, закаливание [5].

1. Проблема формирования здорового образа жизни в концепции К.Э. Циолковского

Проблема здоровья всегда была и будет актуальной для человека, общества, нации. Состояние здоровья человека во многом определяет его место и роль в обществе, семье, коллективе. Человек, ведущий здоровый образ жизни, живет в согласии с законами природы. Физически он более силен и вынослив, а значит, он может более успешно решать задачи на Земле и за её пределами, чем тот, кто пренебрегает своим здоровьем. Здоровье нации достигается через

формирование здорового образа жизни с раннего детства на основе преемственности поколений. Большую роль здесь играет образование: в существующих социально – экономических условиях человек не может считать себя образованным, не освоив культуру здоровья.

Проблема формирования здорового образа жизни и связанные с ней идеи, так актуальные в настоящее время, во многом перекликаются с идеями великого русского учёного, автора антропокосмической концепции воспитания К.Э. Циолковского. В своих работах ученый пытается переосмыслить проблему совершенствования человека: преобразование себя, своей несовершенной природы с целью обрести высшую свободу. Космическое будущее человека связано у Циолковского не только с физическим, но прежде всего с духовным изменением человека. И главная роль в этом, по мнению ученого, отводится образованию. Идеал Циолковского – человек разумный, нравственно-совершенный, активно-творческий.

В работе «Свойства человека» Циолковский выдвигает конкретные советы и рекомендации по улучшению природных качеств человека, определяет пути, ведущие к совершенствованию, подробно описывает характеристики физических, умственных свойств человека, свойств его памяти, мышления. Говоря о причинах старости и болезней, Циолковский предлагает различные пути преодоления недугов: через развитие медицины, благодаря заботе самого человека о своем здоровье, через учителя, роль которого огромна [7].

3. Инновационные подходы к формированию здорового образа жизни молодежи

Физическая культура и спорт – общепризнанные материальные и духовные ценности общества в целом и каждого человека в отдельности. Они все больше становятся решающими элементами общенациональной идеи. Одной из основополагающих задач государства является создание условий для сохранения и улучшения физического и духовного здоровья граждан. Стране необходимы здоровые граждане, которые считают спорт естественным

дополнением к своей личной и профессиональной жизни. Состояние здоровья населения и привлечение широких масс населения к занятиям физической культурой являются показателем жизнеспособности нации, важной составляющей ее экономической жизни, поскольку здоровая нация – основа процветания государства. Последние тенденции политики нашего государства в области физической культуры и спорта ярко свидетельствуют о ее нацеленности на достижение физического здоровья своих граждан. По данным специалистов в области здравоохранения здоровье каждого человека на 50 % зависит от его образа жизни. Факторами риска нарушения здоровья являются недостаток движения, несбалансированное питание, курение, употребление алкоголя и наркотиков, инфекционные заболевания, недосыпание и отсутствие полноценного отдыха. Повышение двигательной активности, являясь основным компонентом регулярных занятий физической культурой и спортом, положительно влияет на сохранение и укрепление здоровья. Для того чтобы общество осознало важность профилактических мер, позволяющих укрепить и сохранить свое здоровье, необходимо повысить социальную значимость физической культуры и спорта, важность физической активности; сформировать взгляд на физическую культуру и спорт, как на факторы здорового образа жизни. Очевидно, что в последнее время интерес к здоровому образу жизни и спорту в нашей стране значительно возрос.

На сегодняшний день можно выделить пять основных блоков мер, влияющих на формирование здорового жизнеспособного молодого поколения:

- Развитие инфраструктуры спорта и обеспечение доступности массовых занятий спортом.

- Совершенствование системы подготовки и повышения квалификации специалистов различного профиля по формированию здорового образа жизни и вопросам физической культуры; разработка научных основ здорового образа жизни и физкультурно-оздоровительных программ.

- Активизация воспитательной работы: продвижение ценностей физической культуры и здоровья, формирование потребностей молодежи в соблюдении принципов здорового образа жизни, стремления к позитивным изменениям и сознательном отказе от саморазрушающего поведения; приобщение к регулярным занятиям физической культурой и спортом, в том числе по месту жительства.

- Популяризация здорового образа жизни и физической активности, включающая в себя пропаганду ценностей здоровья через СМИ.

- Использование массовых и крупных международных спортивных мероприятий для формирования убеждения в престижности спортивных занятий и здорового поведения.

Массовый спорт еще некоторое время назад был недооценен в нашей стране как интересное и функциональное по социальной ценности зрелище и форма физической активности. На сегодняшний день ситуация меняется. В стране регулярно проводятся массовые любительские физкультурно-оздоровительные соревнования среди детей и молодежи, доступные каждому желающему. Такие соревнования, как "Кросс наций", "Лыжня России" и другие, способствуют привлечению большого числа молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Проведение спортивных праздников, открытие спортивных центров и освещение этих событий в средствах массовой информации также способствуют формированию убеждения молодого поколения в престижности здорового образа жизни.

Необходимо учитывать мотивационную функцию зрелищности профессионального спорта. В стране успешно и на высоком уровне проходят чемпионаты мира, России, Европы по различным видам спорта. Проведение международных крупномасштабных соревнований показало, что яркое, эмоциональное освещение спортивных соревнований в средствах массовой информации может вовлечь в мир спорта многих.

Подготовка к проведению престижных всемирных соревнований даст возможность строительства новых спортивных объектов, что послужит дополнительным толчком к развитию массового спорта [3].

4. Меняйте образ жизни постепенно.

Если раньше вы никогда всерьез не сосредотачивались на своем здоровье, на первых порах вам будет сложно сделать это. Возможно, вам предстоит столкнуться с трудностями. Некоторые делают это быстро, меняя в своей жизни все сразу, но для большинства это слишком тяжелая задача. Более разумный подход – менять свой образ жизни постепенно. Когда речь идет о вашем здоровье, нет смысла пытаться сделать слишком много слишком быстро.

Лучший способ перейти к здоровому образу жизни – начать с какой-то одной области. Например, в течение первого месяца вы можете сосредоточиться только на вашем дыхании. После того, как правильное, глубокое дыхание станет для вас привычным, приступайте к физическим упражнениям. Как только вы привыкнете делать их регулярно, сосредоточьтесь на вашем рационе питания и т.д.

Или вы можете начать с изменений в вашем рационе питания. Для начала перестаньте пить кофе и ликвидируйте из вашего меню все продукты, содержащие кофеин. Начните есть больше фруктов и овощей. Постепенно меняйте ваш рацион, пока в нем не останутся только здоровые продукты.

Найдите то, что будет работать на вас. Если вы никогда не ходили в спортивный зал, потому что физические упражнения не привлекают вас, попробуйте сделать это теперь. Возможно, именно физические упражнения окажутся наиболее действенными для вас. Запишитесь в тренажерный зал, займитесь боевыми искусствами, начните ходить в бассейн.

Соблюдать здоровый образ жизни непросто. Если бы это было просто, все люди забросили бы вредные привычки и начали следить за своим здоровьем. Это трудная и сложная задача. Иногда вы будете чувствовать себя разочарованными. Вам придется идти на жертвы. Но вы должны твердо и

уверенно двигаться к своей цели, только так вы сможете оставаться здоровыми и успешными на протяжении долгого времени. Если вы выбрали для себя здоровый образ жизни, вы должны четко придерживаться его [6].

5. Заключение.

Здоровый образ жизни – общепризнанный, надежный, действенный способ сохранения и укрепления здоровья граждан. Известно, что здоровье нужно беречь смолоду, поэтому и основная нагрузка в воспитании бережного отношения к своему здоровью, здоровому образу жизни, ложится на учреждения образования, прежде всего общеобразовательные школы. Свидетельством изменения отношения государства к проблеме формирования здорового образа жизни, учащихся являются изменения в содержании школьного образования.

Одним из путей достижения поставленной цели – формирование здорового поколения – должен стать процесс совершенствования содержания образования и в первую очередь – учебных программ.

Литература:

1.Приказ Минздравсоцразвития России №597н от 19 августа 2009 г. –«Об организации деятельности центров здоровья по формированию здорового образа жизни у граждан Российской Федерации, включая сокращение потребления алкоголя и табака».

2. Березин И.П., Дергачев Ю.В. "Школа здоровья". М.: Московский рабочий, 1989. 224 с.

3Воробьев В.И. "Слагаемые здоровья". – М., Интел, 2002. 221 с.

4. Коростелев Н.Б."От А до Я". Издательство: М.: Медицина, Год: 1987. 288 с.

5. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни / Г.И. Куценко, Ю.В. Новиков. – М: Профиздат, 1987. 256 с.

6. Лещинский Л.А. "Берегите здоровье", Издательство: Медицина, 1985. 62 с.

7. Руднева Ю.А. Проблема формирования здорового образа жизни в концепции К.Э. Циолковского. Секция "К.Э. Циолковский и проблемы образования" 2002 .

В.В. Карпушина
(науч. руководитель **К.А. Рямова** к.п.н., доцент)
Уральский юридический институт МВД России
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СОВРЕМЕННОМ ОБЩЕСТВЕ, ИХ ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ

Развитие физической культуры и спорта, формирование здорового образа жизни приобретают в последние десятилетия особое значение. Общая политика нашего государства направлена в первую очередь на заботу о человеке, о развитии его физического, интеллектуального, нравственного и духовного потенциала, создание благоприятных условий для активизации творческих сил. В настоящее время занятие физической культурой и увлечение спортом приобретает массовое явление и становится популярной тенденцией. Современное общество требует от нас здорового стиля жизни. Здесь хочется отметить и принятие закона о запрещении продажи алкогольных напитков в ночное время (после 23:00), а также об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма и последствий потребления табака.

Реализуется стратегия развития физической культуры и спорта на период до 2020 года, включающая в себя:

Распоряжение Правительства Российской Федерации «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» от 07.08.2009 № 1101-р; План мероприятий по реализации в 2009 - 2015 годах Стратегии развития физической культуры и спорта на период до 2020 года; Приказ Минспорта России «О реализациии Стратегии

развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года».

Согласно официальному порталу Екатеринбург. РФ, на начало 2015 года в городе Екатеринбурге действует 1 940 спортивных объектов.

Таким образом, значение физической подготовки в современном мире принимает все более важные позиции в жизнедеятельности человека. Разработано множество работ раскрывающих нам важность ведения здорового образа жизни, улучшения физической подготовки и развития. Появляется множество методик учебно-тренировочных занятий. А благодаря социальным сетям и СМИ, практически у всех категорий граждан появилась возможность развития своих физических качеств посредством занятия физической культуры. Ни для кого не секрет, что в результате развития компьютерных технологий, каждый может найти и получить необходимую ему информацию. В социальных сетях образуются группы, предоставляющие информацию о физических упражнениях, количестве нагрузок, основах правильного питания и многое другое, что применимо к здоровому образу жизни и физической культуре.

К сожалению, популяризация занятий физической культуры и спортом, не всегда помогает человеку вести здоровый образ жизни. С ростом спроса на спорт, растет и предложения различных «школ» и направлений, в которых указываются различные особенности поддержания «себя в тонусе», не всегда являющиеся верными. Зачастую в погоне за модными тенденциями и новинками, человек, интересуется спортом поверхностно, не изучая принципов физической культуры, основ разминки, правил выполнения упражнений, что в свою очередь может привести к ухудшению здоровья. Возрастает количество спортсменов-самоучек, предлагающих свои способы физического развития, которые не обладают достаточным уровнем знаний и компетенций для разработки методик упражнений, эффективных, благоприятных и безопасных для каждого человека.

Известно, что различные виды спорта и выполняемые комплексы упражнений имеют свои особенности, требования, а также противопоказания, учет которых обуславливает успех занятий.

В моей работе я хочу подчеркнуть важность и острую необходимость развития не только интереса населения к спорту, но и информирование людей об основах физической культуры и спорта.

Занятия по физической культуре и физические нагрузки, в целом способствуют всестороннему и гармоничному развитию личности.

Во время занятий спортом, а также во время соревнований, не смотря на соблюдение мер предосторожности во время проведения данных занятий, существует вероятность получения травм.

Конечно, каждая травма зависит от той или иной причин, перечислять которые не имеет смысла, ввиду их разнообразности.

Итак, самым главным для обеспечения наиболее эффективной и действенной безопасности является профилактика травматизма, для чего необходимо знать особенности, основные причины и условия, способствующие возникновению различных травм, меры первой доврачебной помощи и гигиенических требований.

Только рационально построенная система физических занятий способствует предупреждению значительного числа травм позволяющая избежать многих тяжелых повреждений.

На пути становления двигательных навыков и спортивного совершенствования необходимо проявлять максимум упорства и терпения, преодолевать объемные, интенсивные тренировочные нагрузки, которые предъявляют исключительно высокие требования к организму. Поэтому, даже неправильно рассчитанная физическая нагрузка, нарушение учебно-тренировочного процесса приводят иногда к травмам и заболеваниям, в ряде случаев – тяжелым.

Во время физических занятий необходимо проявлять внимательность и собранность, знать технику безопасности, использовать только качественный инвентарь, следить, чтобы само место проведения занятий соответствовало предъявляемым требованиям. Соблюдать форму одежды, обуви, правил личной гигиены. Проводить разминку, обеспечивающую подготовку организма к нагрузкам, соблюдать технику выполняемых упражнений и движений. Расчет своих сил, контроль за выздоровлением и поправкой от полученных ранее травм, соблюдение плана проведения занятий (тренировок) – все это обеспечивает человека физическому развитию и здоровью, уменьшая опасность риска получения травмы или исключения неплодотворного развития организма.

Именно поэтому необходимо уделить внимание не только развитию и поддержанию интереса населения к спорту и физической культуре, но и предпринять меры к информированию людей об основах и правилах выполнения упражнений и занятия спортом.

Литература:

1. Башкиров В.Ф. Возникновение и лечение травм у спортсменов. М.: ФиС, 1981.

2. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. М.: ФиС, 2003.

3. Дембо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. М.: ФиС, 1981.

4. Красовский С.Я. К вопросу о правовом регулировании физической культуры и спорта// вестник Южно-уральского государственного университета, 2013. – №4. – С. 1-3.

5. Курасбедиани З.В. Физическая культура как фактор формирования личности//научные ведомости Белгородского государственного университета, 2008. – № 3. – С. 1-3.

6. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

7. Физическая культура – основа формирования ценностей здорового образа жизни// известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского, 2001. – № 24. – С. 1-8.

М.А. Катаева

(науч. руководитель **Я.В. Чуб** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ЗНАЧИМОСТЬ КАЧЕСТВА ГИБКОСТЬ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В наше время значительную часть своей жизни человек проводит на работе. При этом большинство ведут сидячий образ жизни, особенно работники офисов. Поэтому среди проблем, поджидающих современных офисных работников, заметно выделяются затекшие мышцы таза и ног, проблемы с суставами (особенно пальцев рук), ослабление мышц, застой крови в мышцах таза (наиболее опасно для женщин) [1]. Так что, позвоночнику приходится принимать на себя значительно возросшие статические нагрузки. Поэтому так много людей жалуется на тяжесть и боли в мышцах шеи и плечевого пояса, на дискомфорт в шейном отделе позвоночника, головные боли, утомляемость, усталость глаз и, как следствие, на снижение работоспособности. Для того чтобы снять напряжение, улучшить самочувствие, а также поддерживать мышцы в тонусе – можно и нужно включить в распорядок рабочего дня специальный комплекс физических упражнений для офиса, который можно выполнять и на рабочем месте, и в обеденный перерыв, и в конце рабочего дня.

Таким образом, потратив на гимнастику всего десять минут в день, можно почувствовать значительный прилив сил, меньше уставать и получить прекрасный заряд бодрости. Улучшение гибкости позволяет выполнять некоторые движения с большей амплитудой. Хорошая гибкость – это хорошая

осанка. Хорошая осанка улучшит внешний вид, а высокая подвижность позвоночника снизит вероятность болей в спине. Хорошая гибкость будет способствовать улучшению координации движений и профилактике травматизма.

Для достижения этих целей и служат занятия стретчингом, который определяется как отдельный вид аэробики, включающий в себя комплекс упражнений и поз для растягивания определенных мышц, связок и сухожилий туловища конечностей. Растягивание может быть полезным при освоении приемов релаксации, а также снижает интенсивность болевых ощущений, которые наблюдаются сразу после тренировки.

Однако, самый главный эффект стретчинга – это психологический. Занятия приводят к улучшению настроения, повышают самооценку, создают спокойствие и ощущение психологического комфорта.

Цель работы. Исследовать влияние стретчинга на развитие гибкости на занятиях по физической культуре в вузе.

Задачи.

1. Определить оздоровительные функции упражнений на гибкость.

2. Разработать и применить методику стретчинга на занятиях по физической культуре в вузе

3. Оценить показатели гибкости в результате проведения комплекса упражнений «стретчинг».

Спорт и поддержание здорового образа жизни все более популярен среди молодежи, а стретчинг, как один из видов аэробики положительно сказывается на организме человека в любом возрасте, т.к. идет растягивание и укрепления всех мышц тела.

К возрасту 18-20 лет достигается максимальное проявление силы основных мышечных групп (подробное деление физических особенностей по возрастам приведено на рисунке), которое сохраняется примерно до 45 лет. Затем мышечная сила уменьшается по мере старения [3].

Физические качества	Годы																
	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Гибкость	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
Ловкость				+	+	+	+	+	+	+	+						
Быстрота							+	+	+	+	+	+					
Скоростная сила								+	+	+	+						
Сила											+	+	+	+			
Выносливость												+	+	+	+	+	+

Рис. 1 Деление физических особенностей по возрастам

Занятия студенток по физической культуре по системе «стретчинг» имеют особое значение. В студенческом возрасте поддерживать себя в форме проще всего, потому что обмен веществ тела работает идеально. Это самое подходящее время, чтобы укрепить мышцы и выработать в организме привычку к нагрузкам.

Для выполнения физических упражнений в направлении «стретчинг» участникам физкультурной деятельности необходим просторный зал с наличием в нем зеркал, полиуретановых ковриков для гимнастики. Коврики нужны для комфортного выполнения упражнения, а зеркала для контроля выполнения упражнений. Помещение должно быть хорошо освещено, проветрено, коврики должны быть чистыми.

Первые упражнения должны быть щадящими, чтобы не травмировать мышцы. В разминочной части любой тренировки растягивание приводит к повышению температуры тела и мышц, активизирует работу сердца и дыхательной системы, способствуют активации процессов обмена веществ в растягиваемых мышцах, а также во внутренних органах, что приводит к улучшению их деятельности. Выполняя упражнения основной части занятия стретчингом необходимо правильно и размеренно дышать. Без правильного дыхания движения будут усложнены, и в мышцы тела будет поступать мало

кислорода для их правильной работы, поэтому могут возникнуть болевые ощущения.

Результаты занятий будут зависеть от соблюдения занимающимися методических советов для развития гибкости, которые помогают сделать тренировки эффективнее и безопаснее.

1. При достаточно сильном физическом утомлении [2], вызванном силовыми нагрузками большого объема, желательно выполнять пассивные динамические упражнения для гибкости. Это вызвано тем, что в условиях утомления подобные упражнения на растяжку более эффективны и менее травматичны.

2. После работы большого объема направленной на выносливость (темповой или длительный бег, интервальные и повторные тренировки), можно выполнить несколько (5-6) легких активных упражнений на растягивание динамического типа. При этом необходимо соблюдать осторожность – утомленные мышцы можно легко повредить.

3. Активные динамические упражнения для развития гибкости, выполняемые при разминке, не всегда способны подготовить мышцы и связки к интенсивной работе с предельной амплитудой. Поэтому стоит применять в разминке и статические упражнения растяжки.

4. Отсутствие партнера по тренировкам несколько снижает возможности в применении всего многообразия упражнений для развития гибкости. И хоть существуют комплексы упражнений для растягивания самостоятельно, рекомендуется подобрать партнера для совместных тренировок. Это увеличит эффективность и скорость развития гибкости.

5. Серьезно растягиваться можно только после выполнения хорошей предварительной разминки. У вас не должно возникать при выполнении упражнений растяжки сильных или острых болевых ощущений – допускаются лишь ощущения растяжения мышц и связок. Любая травма на тренировках, развивающих пластичность тела, отбросит развитие подвижности очень

надолго, с потерей уже достигнутой гибкости. Поэтому, если не уверены, больно ли вам, или это лишь ощущение растяжения, лучше не дотяните, чем перетяните – со временем появится опыт, который поможет ориентироваться в собственных телесных ощущениях значительно лучше.

Данный вид аэробики легко можно провести в домашних условиях, так как средства для проведения упражнений легкодоступны и не занимают много места. Для достижения быстрых результатов рекомендуется тренироваться каждый день или даже по два раза в день, хотя положительный эффект заметен даже при 1-2 занятий в неделю. Но в любом случае, они должны быть регулярными.

Для решения поставленной нами задачи по оценке показателей гибкости был проведен тест. Мы замерили личные показатели группы студенток гибкости «до» и «после» выполнения комплекса упражнений «стретчинг», направленных на развитие гибкости у девушек-студенток. Средний возраст участников занятия составляет 20 лет. В результате теста была выявлена разница значений «до» и «после» выполнения упражнений и определен средний показатель изменения гибкости (таблица).

Средние показатели изменения гибкости

№ п/п	Начало эксперимента (см)	Конец эксперимента (см)	Разница показателей «до» и «после» (см)
1.	15	20	5
2.	23	31	8
3.	5	7	2
4.	12	17	5
5.	20	22	2
6.	11	21	10
7.	20	22,5	2,5
8.	19	22,5	3,5
9.	16	16	0
10.	12	15	3
Ср. зн-е	15,3	19,4	4,1

Результаты теста на гибкость стали подтверждением эффективности применения комплекса «стретчинг», который показал разницу между предварительными замерами и итоговыми в конце занятия. Практически все студентки добились положительных результатов. Средние значение изменения показателей гибкости составило 4,1 см.

Эффективность упражнений на гибкость зависит от стремления добиться результата, от правильности выполнения упражнений и физической подготовки. Высокий уровень эффективности показали те девушки, которые следовали всем методическим указаниям и стремились добиться результата. Природная предрасположенность к пластичным движениям и наличие предварительной подготовки позволяют показывать значительно более высокие результаты гибкости. Снижают средний показатель негативные физиологические особенности, такие как лишний вес, не развитость групп мышц, медленное усваивание физических нагрузок.

Продуктивность любой деятельности зависит, в том числе, от наличия достаточных внешних ресурсов. Работа и учеба в современном мире занимает большое количество времени, что негативно сказывается на состоянии организма. Это проявляется в усталости, апатии и слабых мышцах тела. Чтобы добиться совершенства человеку необходимо умение и желание соблюдать режим дня, включать в свой рацион правильное питание, утреннюю зарядку, регулярные занятие спортом, в том числе «стретчингом».

Исследованный нами вид физических упражнений, называемый «стретчинг», может применяться как средство оздоровления организма во время обучения в вузе и работы на производстве, поскольку благотворно влияет на все группы мышц и организм в целом.

Литература:

1. Актуальность самостоятельных занятий физическими упражнениями для студентов. Формы, организация, построение самостоятельных занятий. URL: http://lektsii.net/3-20502.html (дата обращения 12.02.2016).

2.Левушкин С. П. Сенситивные периоды в развитии физических качеств школьников 7-17 лет с разными типами телосложения / Ульяновский государственный университет. – Ульяновск, 2006. – №6. – С.91-94.

3.Кузнецова З. И. Критические периоды развития двигательных качеств школьников // Физическая культура в школе. – 1975. – №1. – С.7-9.

О.С. Кейс

Уральский государственный институт путей сообщения

Екатеринбург, Россия

(науч. руководитель **Н.А. Линькова**, к.п.н., доцент)

Registered Nurse, Tempsmart Agency

Brisbane, Australia

ЗНАЧИМОСТЬ САМОКОНТРОЛЯ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ

Актуальность проблемы. В общем смысле «самоконтроль – способность контролировать свои эмоции, мысли и поведение. Самоконтроль тесно связан с понятием психической саморегуляции» [1]. По мнению ведущих специалистов, самоконтроль является важнейшим элементом в способности человека достигать поставленных целей. О.В. Завязкин считает – «самоконтроль противопоставляется импульсивности, неспособности противостоять сиюминутным желаниям», по мнению автора, уровень самоконтроля определяется как врождёнными генетическими характеристиками, так и психологическими навыками человека.[1].

Большие учебные нагрузки, высокая информатизация и интенсификация учебного труда требуют от обучающихся умения контролировать свое физическое и психо-эмоциональное состояние с целью снижения факторов риска, сопутствующих заболеваний и снижения работоспособности [2]. Самоконтроль – важный компонент в процессе самообразовательной

деятельности. Однако студенты на начальном этапе обучения в вузе не имеют достаточных навыков по самостоятельному контролю своей деятельности.

Постановка проблемы. С одной стороны, возрастают учебные нагрузки, что провоцирует ухудшение функционального состояния студентов. С другой стороны, студенты не имеют достаточно знаний и навыков о ведущей роли самоконтроля в период учебной деятельности, что могло бы снизить риск сопутствующих заболеваний.

Цель исследования: Исследование навыков студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в области самоконтроля их профессиональной деятельности.

Задачи исследования: изучить функциональное состояние студентов; изучить знания студентов в области здорового образа жизни; определить насколько правильно используется самоконтроль за собственным состоянием здоровья студентами УрГУПС.

Методы и организация исследования: анализ современных источников, анализ результатов медицинского осмотра студентов, анкетирование и опрос студентов. В анкетировании приняли участие 60 студентов с 1 по 3 курсы (по 20 чел. на каждом) Уральского государственного университета путей сообщения, в возрасте 18-21 год. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследования.

Анализ современных источников. По мнению Ю.К. Бабанского, – «самоконтроль является важным учебным умением, специфика которого заключается в том, чтобы самостоятельно находить ошибки, неточности, замечать способы устранения найденных пробелов» [3]. Развитие мотивации учащегося к самостоятельному контролю своей деятельности, поступков является одной из основных задач современной педагогики. Согласно концепции профессионального управления, – «самоконтроль является необходимым элементом учебной деятельности, способствует самоуправлению собственным развитием» [4]. Ученый рассматривает самоконтроль как важный

элемент учебной деятельности, который способствует повышению эффективности обучения.

Если говорить о самоконтроле при занятии спортом или выполнении любых физических упражнений, студентам очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника.

Специалисты отводят важное место показателям самоконтроля. Особое значение имею субъективные показатели [4]. К ним относят самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, студент не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления.

В программу по самоконтролю обычно входят конкретные задания по созданию определенной ситуации, выбираются определенные формы и методы самоконтроля, в соответствии с выбранной, ситуационной моделью [5]. Так, например, на занятиях физической культурой это может быть связано с организацией самоконтроля при выполнении упражнений связанных с физическими нагрузками, когда студенты самостоятельно сопоставляют правильность выполнения или адекватность нагрузки на организм.

Большое значение ученые отводят роли дневника самоконтроля, который позволяет анализировать свое самочувствие и планировать дальнейшие действия [5]. Согласно современным источникам, студенты должны уметь самостоятельно составлять комплексы физических упражнений в соответствии со своим уровнем физического развития и физической подготовленности; проявлять самостоятельность в подборе средств сохранения и укрепления индивидуального здоровья, охотно выполнять требования преподавателя и готовы к реализации на практике умений и навыков физического самосовершенствования.

Авторы считают, что главным мотивом к самоконтролю собственной деятельности и состояния здоровья является познавательный мотив. Он обладает высокой точностью самооценки учащихся и широким спектром деятельности; в настоящей жизни проблемы индивидуального здоровья становятся для студентов более значимыми [6].

Велико значение творческой компоненты формирования самостоятельной деятельности, она характеризуется системностью знаний основ теории и методики физического воспитания их интерактивностью [7]. Важно для студентов правильно понимать термины «здоровье» и «здоровый образ жизни», учащаяся молодежь должна находить причины ухудшения собственного здоровья, самостоятельно определить пути его сохранения и укрепления. Особое значение имеет владение методикой проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями, умение осознавать объективную необходимость усвоения знаний физической культуры, использовать их в повседневной жизни и способны передавать их в ходе практической деятельности.

Анализ анкетирования студентов.

Тестирование на наличие симптомов дистресса у студентов выявило, что самыми распространенными являются низкая работоспособность и повышенная утомляемость у 54 % опрошенных, страх и тревога у 55 % опрошенных, повышенная отвлекаемость и плохая концентрация внимания у 52 % опрошенных. Во время напряженного умственного труда, связанного с периодом сессии, 40 % студентов испытывают головные боли. В период таких тяжелых учебных нагрузок 34 % опрошенных страдают от плохого настроения, депрессии и раздражительности, 30 % теряют уверенность в себе, 23 % студентов испытывают проблему со сном. Боли в животе, проблемы с желудочно-кишечным трактом и боли в сердце появляются у 10 % опрошенных студентов.

Анкетирование показало, что, проблема состояния продолжительного стресса особенно актуальна для учащейся молодежи. Современный учебный труд очень напряженный и тяжелый, в такие периоды риск перерастания обычного стресса в дистресс достаточно значителен. Длительный период состояния стресса способен привести к тяжелым последствиям для молодого организма, вызвать отрицательные нарушения в состоянии здоровья. Поэтому очень важным является правильно контролировать и анализировать свое самочувствие, с целью уменьшения риска тяжелых последствий учебной деятельности.

Изучение знаний студентов в области здорового образа жизни (ЗОЖ) привело к важным вопросам, можно ли быть здоровым не соблюдая ЗОЖ и можно ли вести здоровый образ жизни, не зная теоретические основы ЗОЖ.

С этой целью был проведен опрос по изучению компетенций студентов в области здорового образа жизни. Исследование показало, что всего лишь 33 % студентов знают теоретические основы ЗОЖ достаточно хорошо, 52 % опрошенных знают поверхностно, а 15 % ничего не знают и им не интересно знать. Но ведь именно первоначально необходимы теоретические знания, чтобы повысить личную мотивацию применять их на практике.

Выводы.

Таким образом, проведенные исследования показывают наличие симптомов дистресса у студентов, что объясняется повышенными психофизическими нагрузками и не умением студентов применять адекватный контроль за собственным самочувствием. В настоящее время, в связи с увеличением учебных нагрузок, появился высокий риск сопутствующих учебной деятельности заболеваний. Данная проблема приобретает высокую актуальность и требует от студентов применение методов самоконтроля за своим функциональным состоянием.

Литература:

1. Завязкин О.В. Самоконтроль и саморегуляция / О.В. Завязкин. – М.: Сталкер, 2012. 320 с.

2. Воробьева О.В. Психовегетативный синдром, ассоциированный с тревогой (вопросы диагностики и терапии). Русский медицинский журнал, 2006. – № 23. – С.1696–1699.

3. URL: http://www.b17.ru/article/ot_samokontrolya_k/

4. Булгакова Д.С., Линькова Н.А. Возможное возникновение дистресса у студентов во время интенсивного учебного труда. // Валеологические проблемы здоровьеформирования подростков, молодежи, населения: матер. 10-й междунар. науч.-практ. конф. – Екатеринбург, РГППУ, 2014. С. 39–41

5. Беляничева В. В. «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. № 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. 6 с.

6. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния. – Россия, Здоровья, 2010. 307 с.

7. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов, 2011. 60 с.

А.А. Киселева

(науч. руководитель **Т.П. Волкова**, к.ф.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ВЫСОКОЙ УМСТВЕННОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ

Сегодня мы бы хотели поговорить о сложившейся ситуации в сфере образования, здоровом образе жизни современной молодежи и сохранении высокой умственной работоспособности. Эта проблема довольно остро и со стремительной скоростью охватывает всю молодежь. В настоящее время у

молодого поколения поменялись приоритеты, они забывают, что такое образованный человек, не заботятся о развитии себя как в спортивном, так и в умственном плане. Мы считаем, что нужно как можно ранее возобновлять физическое воспитание, динамично и уверенно водить новые проекты по развитию молодого поколения, т.к. молодежь это продолжение и будущее нашей нации.

Не случайно с 2006 года в нашей стране действует целевая программа «Молодежь ОАО РЖД», в т.ч. принята новая (2016-2020 гг.) [1].

Сохранение здоровья и высокой работоспособности очень актуально для представителей умственного труда, в т.ч. студентов. Напряженный умственный труд как таковой не вреден, но его часто сопровождают негативные явления: монотония, статические нагрузки, гиподинамия, нервно-эмоциональное напряжение.

Если говорить конкретно об улучшениях ситуации в оздоровительном и физическом плане, то мы считаем нужно с первых лет жизни ребенка, воспитывать его правильно, чтобы он понимал все плюсы и перспективы здорового образа жизни (далее ЗОЖ). ЗОЖ – это не только спортивное и красивое тело, здоровый образ жизни – это, прежде всего, нравственное и психическое здоровье, которое позволяет сохранить все лучшее до самой глубокой старости, в т.ч. и высокую работоспособность.

Согласно современным представлениям в понятие ЗОЖ входят следующие составляющие:

- отказ от вредных пристрастий (курения, употребления алкогольных напитков и наркотических веществ);
- оптимальный двигательный режим;
- рациональное питание;
- закаливание;
- личная гигиена;
- положительные эмоции.

Нужно помочь понять молодежи, что правильно построенное отношение к себе, к своим близким и окружающим – это будущее нашей страны, если не будет здоровой нации, не будет дальнейшего движения к лучшему.

Мы считаем, что в школах, а в дальнейшем и в высшем учебном учреждении содержание преподаваемых предметов должно отражать и воспитывать у студентов: требовательность к себе, потребность трудиться, желание и умение работать творчески, пополнять и совершенствовать свои знания, умение вести здоровый образ жизни, заботиться о своем здоровье. Все перечисленное и есть залог к успеху и достижению действительно стоящих результатов. Молодое поколение должно понять, что если вести здоровый образ жизни, следить за своим питанием, посещать различные спортивные секции, овладевать знаниями, то это будет являться основой будущего успеха в становлении молодого специалиста, профессионального развития.

Проанализировав многочисленные итоги социологических опросов, можно отметить, что для нашей молодежи в возрасте от 18 до 24 лет основными причинами, мешающими вести здоровый образ жизни являются: низкая активность, вредные привычки, загруженность учебным процессом, усталость, нехватка денег[2].

На вопрос: «Что вас побуждает вести здоровый образ жизни?», был получен ответ от большинства респондентов: «желание хорошо выглядеть».

Таким образом, можно заключить, что молодежь стремится сделать красивой и привлекательной свою внешнюю оболочку, внешний вид, а за внутренним состоянием, за духовным развитием не стремится следить, либо просто не видит смысл это делать.

Нужно донести до молодого поколения, что желание хорошо выглядеть – это не главный фактор, нужно развиваться как физически, так и духовно. С ранних лет нужно закладывать ребенку все важные аспекты воспитания достойного человека, который в будущем смог бы сделать для нашей страны великие открытия. Для формирования привычки ведения молодежью здорового

образа жизни, нужно увеличивать количество различных секций для занятий физической культурой.

Мы думаем, найдется много волонтеров и людей готовых поддержать и помочь остальным понять и прийти к тому, что ЗОЖ – основа любых начинаний. Будет интересно и увлекательно отправиться группой в сплав по нашей родной и очень красивой реке Исеть. Увлекательно совершить альпинизм-тур с профессионалом своего дела по нашим великим русским горам, или же просто устроить беговую экскурсию по нашему городу. Конечно же, это интересно и захватывающе, человек в этот период не только набирается физической силы и выносливости, но и обогащает себя духовно, что является очень важным в становлении правильного, здорового мышления.

Также считаем интересным и перспективным создание проекта, в котором будет предлагаться помощь людям, ищущим смысл своей жизни, которые хотят развиваться и добиваться результатов и успехов, но не знают, как и с чего начать. Для этого, на наш взгляд, необходимо не только пригласить практического психолога, который поможет разобраться и подтолкнет человека к совершению благих дел, как в развитии личности, так и в физическом плане. На наш взгляд, в вузе необходимо усилить психологическую составляющую изучаемых дисциплин.

В нашей стране есть огромное множество различных исторических и красивых по своей природе уголков, привлекательных мест, где бы люди могли развиваться физически и духовно. Здесь лишь нужно вырабатывать и давать подрастающему поколению, молодежи раскрывать свои скрытые способности и тогда позиция и взгляд людей на здоровый образ жизни кардинально изменится, они начнут понимать, что – это захватывающее явление по своему внутреннему миру, это превращение людей в образованных, как интеллектуально, так и физически.

Добавим, профессор Ю.Ф. Змановский очень хорошо выразил формулой зависимость здоровья от целого ряда моментов, его определяющих [3].

Здоровье (З), а мы добавим – и умственная работоспособность (УР) находится в прямой зависимости от режима жизнедеятельности (Р), эмоциональной устойчивости (Э), рационально организованного питания (П), двигательной активности (Д), совершенной терморегуляции (Т). Обратно пропорционально употреблению алкоголя (А), никотина при курении (К), а также наличию выраженных заболеваний (Б):

$$З\ (УР) = Р\ \frac{ЭПДТ}{БАК}$$

Итак, подводя итоги, можно констатировать следующее: все дальнейшие достижение и успехи только в наших руках. Нужно воспитывать и вкладывать в наше молодое поколение правильные приоритеты, чтобы у них возникало желание, и была цель достигать успехов и вести нашу страну к лучшему.

Литература:

1. Целевая программа «Молодежь ОАО РЖД «(2016-2020 гг.) –URL: www.rdz.ru

2. Зубок Ю.А., Чупров В.И. Становление и развитие отечественной социологии молодежи // СОЦИС. – 2008. – №7. – С.108-117.

3. Змановский Ю.Ф. К здоровью без лекарств. – М.: Советский спорт, 1990. С.64.

И.А. Князьков

Е.Ю. Базаров, к.ф.н., доцент

Академия туризма и международных отношений

Екатеринбург, Россия

СИСТЕМА ПОДГОТОВКИ «ПОХОДНИКА» В ШКОЛЕ И ВУЗЕ: ВЧЕРА И СЕГОДНЯ (ШКОЛА ТУРИСТА-ПОХОДНИКА)

Сканируя слайды старых походов школьного времени, стало понятно, что мы прошли настоящую школу туриста, «походника». Мы начали делать

вылазки в лес с третьего класса вместе с двумя-тремя активными родителями и классным руководителем.

В лесу нас делили на команды, и мы уже учились разводить костер, пилить дрова, ставить платку, участвуя в простейшей туристской эстафете. Все получали сладкие призы. Благо от школы до леса и озера было совсем не далеко (г. Снежинск, о. Синара)

С пятого класса мы научились совершать походы выходного дня (ПВД) до ближайших озер, находящихся на удалении одного-двух дней пути (Иткуль, Аракуль и др.). Готовясь к ПВД, мы получали представление о рюкзаке, личных и коллективных походных вещах, о приготовлении пищи на костре и т.п. На озере мы вставали лагерем, ловили рыбу и раков, знакомились с понятием страховка (на скалах у Шайтан-Камня и на Шихане). С нами уже всегда была гитара и чей-то добрый пес. Руководил организацией ПВД мой отец Юрий Алексеевич Базаров (руководитель федерации спортивного туризма г. Снежинска, 1981-83 г.г.).

На майские праздники мы прекрасно проводили время всем классом (около 25 человек) на Иткуле или Аракуле, совершая радиальные вылазки, отрабатывая навыки скалолазания на Шихане или Шайтан-камне. Отец летом отрабатывал навыки в Бурятии, руководя пешим походом четвертой категории сложности в Верхних Саянах.

После седьмого класса мы были готовы уже совершить категорийный поход по Среднему Уралу. После окончания занятий в июне мы доехали до Сысерти, а начали семидневный поход по «Бажовским местам», с дневкой, через Тальков Камень, Марков-Камень, село Мраморское, г. Полевской, гору Азов, гору ШУНУТ, дойдя до реки Серьги (В-Серьги). Это боле ста километров пути, настоящий категорийный поход (первая категория сложности).

После восьмого класса мы подтвердили третий взрослый разряд, выполнив «Единичку» по Южному Уралу: о. Зюраткуль, хребет Нургуш – хребет Еремель. Очень красивые и серьезные места. Дирекция школы (ныне

гимназии 127) в лице Кирилловой Нины Михайловны (учителя географии) всегда поддерживала наши походы, помогая решать вопрос с транспортом.

Средний и Южный Урал нами был частично исследован, после 9-го класса мы планировали отправиться на Северный Урал (на Конжак и Серебрянку), но помешал военно-патриотический лагерь «Патриот», где все парни жили в настоящей казарме весь июнь. На Конжаке я побывал, будучи уже молодым преподавателем, приведя туда вместе с Г.С. Чеуриным (руководителем школы выживания) шестиклашек из «Семейной школы» г. Екатеринбург.

В школе у нас была настоящая система подготовки, включающая в себя и выезды на турбазу в весенние каникулы (март), где мы совершали небольшие лыжные походы, укрепляющие мышцы ног. В результате, больше двадцати человек из нашего класса получили третий взрослый разряд по пешему туризму, совершив множество ПВД и дважды побывав в категорийном походе. Это спортивно-оздоровительное достижение. Собираясь с одноклассниками, спустя годы, мы понимаем, что походы сплотили наш коллектив и закалили здоровье и характер каждого, кто прошел эту школу подготовки.

Огромную благодарность мы испытываем к тем, кто руководил походами и помогал в их организации и проведении: Самариной В.П.; Базарову Ю.А. (+); Потемину Ю.П. (+).; Кирилловой Н.М.(+).

Навыки, которые я приобрел в «школе-походника», пригодились мне в армии, при организации холодных ночевок в зимнее время, и жизни в лесу в условиях проведения учений. В студенческие годы эти навыки закрепились в походах на Чусовую, Вишеру, Конжак, Горный Крым и др. Позже эти навыки я мог уже передавать подрастающему поколению, работая в школе и, позднее, в туристком вузе.

Современная школа «забывает» о подобном опыте подготовки, в силу нескольких причин, касающихся внешних ограничивающих «предписаний» и внутреннего ослабления акцента на воспитании здорового гражданина. К нам в

туристский вуз поступают молодые люди, закончившие современные школы и колледжы, подавляющее большинство из которых не имеют ни малейшего представления о походной жизни, о правилах поведения в лесу. Это грустная реальность, с которой мы вынуждены считаться.

Илья Князьков поступил в АТиМО после окончания педагогического колледжа год назад. Опыта походной жизни не имел. Сейчас он обучается в школе инструкторов при АТиМО, после успешного окончания которой, летом 2016 года он сможет получить статус Инструктора детского туризма.

Система подготовки кадров спортивного туризма начинается в АТиМО с походов выходного дня, которые включены в обычное расписание, игнорировать которые не может ни один студент (без серьезной причины). После походов с преподавателем физической культуры, мастером спорта по спортивному туризму Сергеем Липиным, многим хочется побывать уже в серьезном, многодневном походе. Сергей является руководителем турклуба при АТиМО. Он делает презентации для вновь поступивших студентов, где рассказывает о походной жизни и планах турклуба на ближайший учебный год. В сентябре группа студентов первого курса уже выезжает на сплав по Чусовой, далее в октябре готовится уже к категорийному походу на Таганай (южный Урал). Тот, кто успешно справился с нагрузками в многодневном походе на Таганае, получает значок «Турист России» и третий взрослый разряд по спортивному туризму. На Таганай выходит одновременно до восьмидесяти человек, разделенных на несколько групп, каждая со своим руководителем, из числа опытных студентов-старшекурсников, выпускников школы-инструкторов. Руководство вуза оказывает содействие в организации этой настоящей «туриады».

Далее, студенты могут участвовать в зимних пеших походах на Шунут (Средний Урал); Конжак (Северный Урал), а также в спелео-походах (Шимаханские пещеры). Весной начинается подготовка к водным походам (р. Серьга, р. Зилим) и велопоходам (Свердловская и Челябинская обл.).

Летом, активным участникам жизни туркулуба предлагается участвовать в программе «туриады» в Киргизии, в горах Тянь-Шань, где отрабатываются навыки пеших и горных походов (1-4 категории сложности). Самые опытные студенты-туристы приглашаются в дальние экспедиции (Атласские горы, Монблан и др.). Зимой каждый из участников жизни турклуба может записаться в школу гидов-инструторов по спортивному туризму при АТиМО, где преподают опытные наставники, курируя и теоретическую и практическую часть программы школы.

Литература:

1. Ильинич В.И. Физическая культура студента: учеб. 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. http://uralinsttur.ru/turistskiy-klub-piligrimm/ Туристкий клуб АТиМО «Пилигрим»

В.В. Кобрылёва

(науч. руководитель **К.А. Рямова** к.п.н., доцент)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СПОРТСМЕНОВ

Спортивная тренировка вызывает утомление, которое является нормальной реакцией организма на физическую нагрузку, направленной на предупреждение истощения резервов организма.

Постепенное исчезновение проявлений утомления, возвращение функционального статуса организма спортсмена и его работоспособности к дорабочему уровню либо его превышение соответствуют периоду восстановления. Продолжительность этого периода зависит от характера и

степени утомления, состояния организма спортсмена, условий внешней среды, характера тренировочной нагрузки и т.д. В зависимости от сочетания этих факторов восстановление протекает в различные сроки – от нескольких минут при умеренной нагрузке до нескольких часов или суток при наиболее напряженной и длительной мышечной работе [1].

Для продолжения тренировочного процесса необходимо полное восстановление функционального состояния адаптивных систем организма спортсмена, а также его физической работоспособности.

Средства восстановления работоспособности спортсменов делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

К педагогическим средствам восстановления работоспособности относятся: режим; правильное сочетание периодов нагрузки и отдыха; рациональное планирование тренировок с учетом индивидуальных особенностей спортсмена; правильное сочетание общих и специальных средств тренировок; оптимальное построение тренировочных занятий, тренировочных микро- и макроциклов; варьирование интервалов отдыха между тренировочными занятиями [2].

Особое значение в борьбе с утомлением имеет правильное построение тренировки: полноценная разминка, рациональное построение вводно-подготовительной и особенно заключительной частей тренировки.

К психологическим средствам восстановления работоспособности относят методы, направленные на нормализацию психического состояния: нормальный отдых и сон, мышечную релаксацию, аутогенную психотренировку. Необходимо помнить, что психическое состояние во время соревнований может нарушаться. Вместе с тем его нормализация является необходимым фоном, на котором восстановление соматических функций происходит быстрее и эффективнее [3].

Применение психологических средств восстановления работоспособности направлено на решение ряда задач, в числе которых

сохранение и укрепление психического здоровья; психопрофилактика – предупреждение возможных нарушений в психике спортсмена; психотерапия – лечение патологических изменений в нервно-психическом состоянии спортсмена.

Применение медико-биологических средств восстановления направлено на ускорение естественного течения восстановительных процессов, повышение адаптации спортсмена к мышечной деятельности без ущерба для состояния его здоровья [4].

Основными медико-биологическими средствами восстановления являются: питание (биологические добавки, кислородные коктейли и т.д.); физиотерапевтические процедуры; различные виды массажа. Рационально организованное питание спортсмена является одним из основных факторов, обеспечивающих полноценное протекание восстановления. В физиотерапии спортсменов в качестве средстве восстановления работоспособности в основном применяются следующие средства: электро-, механо-, водопроцедуры. Наиболее широко используются парная и суховоздушная баня.

В качестве средства восстановления применяются все виды массажа: ручные, аппаратные (вибрационный, пневмомассаж, гидромассаж, баромассаж и т.д.), комбинированный массаж [5].

К медико-биологическим средствам восстановления относятся также различные фармакологические препараты, прежде всего обладающие адаптогенным действием и способностью к ускорению процессов восстановления: настойки женьшеня, китайского лимонника, элеутерококка и т.п. [6].

Тем самым, данные средства восстановления приводят к значительному повышению работоспособности организма спортсменов и укрепляют здоровье в целом.

Литература:

1. Адаптация и физическая работоспособность спортсменов: Сборник научных трудов/ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта. – Ленинград, 2010. С. 12.

2. Белоусов П.П. Сауна или русская баня «Суховей»? – М.: «Прометей», 2009. С. 171.

3. Биохимические пути повышения эффективности спортивной тренировки: Учебное пособие. Москва, 2011. С.68.

4. Бирюков А.А., Кафаров К.А. Средства восстановления работоспособности спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 2012. С.152.

5. Буланов Ю.Б. Анаболизм без лекарств 2. – Тверь, 2003. С. 168.

6. Васильев В.Н. Утомление и восстановление сил. – М.:Знание.2014. С.64.

А.А. Кондикова

(науч. руководитель **А.Н. Гарипова** к.п.н., ст. преподаватель)

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

РОЛЬ ИНОСТРАННОГО ЯЗЫКА В ПОДГОТОВКЕ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В СПОРТИВНОМ ВУЗЕ

В подготовке высококвалифицированных специалистов особое внимание нужно обратить на знание иностранных языков, в частности, изучение профессиональной терминологии и лексики, так как потребность высококвалифицированных специалистов растет с каждым днем, а вместе с этим растет и конкуренция на рынке труда.

Целью данной работы является доказательство необходимости знания иностранных языков в профессиональной спортивной деятельности. А так же исследование наиболее эффективного метода изучения теории и практики.

На протяжении периода соревнований международного уровня в г. Казани, проводились наблюдения за профессиональными навыками тренеров, судей, спортсменов и организаторов соревнований. В ходе наблюдений, были

выявлены категории оценивания: владение иностранными языками, знание профессиональной спортивной лексики, которые оценивались экспертами.

Также производился анализ научно-методической литературы узкой направленности, производился подбор наиболее доступного материала для подготовки высококвалифицированных кадров. В качестве определения значимости международных соревнований для населения были проведены интервью с участниками.

Знание иностранных языков дает возможность студентам ВУЗов реализовывать свои международные проекты, работать с новыми технологиями, обмениваться опытом с зарубежными партнерами.

Многие выпускники спортивных ВУЗов, после получения диплома становятся профессиональными спортсменами, членами судейских коллегий и тренерских штабов, но знание иностранных языков занимает лидирующую позицию в списке наиболее значимых профессиональных навыков. Это дает возможность карьерного роста, стажировки заграницей, получение удовольствия от выполняемой работы и обеспечивает высокое материальное положение.

Изучив научно-методические материалы, мы вывели наиболее комфортный и эффективный способ изучения профессиональной лексики. Для того чтобы обучить студентов элементарным навыкам владения разговорным языком, мы используем методику Е.А. Баженова [1], закрепляя знания, чтением отвлеченной художественной литературы для расширения кругозора и увеличения словарного запаса. Далее для закрепления практических знаний, просмотр фильмов на иностранных языках с русскими субтитрами, с субтитрами на иностранном языке, далее без субтитров.

Самым эффективным способом применения профессиональной лексики является спортивное волонтерство, это возможность использовать свои знания иностранных языков в различных направлениях. Сопровождая команды, судейские коллегии, организационный комитет, зрители и т.д. Эта уникальная

возможность побыть частью грандиозного спортивного события, стать организатором или сопровождающим приезжих гостей. Возможность коммуникации со спортсменами из других стран, изучение их истории, культуры и традиций. Обмен опытом, информацией и возможность завести новые знакомства.

Казань является спортивной столицей России, количество проводимых спортивных мероприятий международного масштаба находится на первом месте по всей России, а уровень подготовки спортивных волонтеров развивается с каждым днем.

Начиная со Всемирной летней Универсиады 2013, Казанский центр волонтеров набрал большую активную команду, которая увеличивается с каждым новым мероприятием. Казань принимала такие соревнования как: ЧМ по водным видам спорта 2015, ЧЕ по бадминтону 2014 и 2016, ЧМ по фехтованию 2015, Кубок Мира по хай-дайвингу 2015, Европейская серия Гран-при по регби 2014 и т.д.

Языковой отбор волонтеров производится с использованием различных устных и письменных тестирований, это дает стимул и развивает желание изучать иностранные языки студентам, которые хотят принимать участие в мероприятиях такого масштаба. Также проводится профессиональная подготовка волонтеров с помощью проекта English for you.

Общение в нашей жизни является одним из важнейших факторов развития личности в обществе. Спорт является одним из самых распространенных способов общения. Мы начнем с участия на мелких соревнованиях, затем все более и более важный уровень подобных мероприятий. Международный уровень спорта помогает странам быть ближе, разрушая тем самым конфликт между противоборствующими государствами и развития культурного образования. Молодое поколение должен воспитывать качества порядочного, общительного народа. В 2013 году Летняя Универсиада проходила в России, в городе Казани. Выдающиеся спортивные сооружения,

красивый город, миллионы людей посетили этот спортивный фестиваль молодежи. Хочется сказать, что этот праздник не только для юных спортсменов, но и для тех, кто не равнодушен к спорту и саморазвитию. Благодаря этому можно найти много новых друзей-студентов, которые являются всемирно известными спортсменами, чемпионами и призерами различных соревнований, среди них есть и обычные болельщики, которые приехали поддержать свою команду. Появилась возможность общаться со спортсменами из США, Бразилии и Австралии, узнать о их национальной кухне, танцах, фестивалях и многое другое. Но нельзя забывать про друзей и с наших родных просторов. Это также большой плюс, знать историю и культуру своей Родины. Универсиада является большим шагом в общественной жизни, мир открывает новые горизонты и возможности, хотя это только для обычных зрителей. И, что пережили за этот короткий праздник профессиональные спортсмены просто несравнимо с нашими впечатлениями.

Мы задали несколько вопросов о Ваших впечатлениях об Универсиаде-2013 серебряному призеру Универсиады Наталье Виеру. Она поделилась с нами своими впечатлениями от соревнований, рассказала про опыт, который она получила во время игр и в свободное время. Наталья встретила множество спортсменов из разных точек планеты. В заключении можно сказать, что Универсиада действительно является отличным средством коммуникации для молодежи, поддержка спортсменов и межэтнической борьбы противоречий в странах.

Судейской коллегии проходили аттестацию на получение статуса судьи Европейского стандарта. Мы спросили у главного судьи соревнований и его асессоров: «По каким трем главным критериям они оценивают судей?». И получили следующие ответы:

1) знание своего дела, высокие профессиональные навыки и умения;

2) легкость в общении и коммуникации. Быстрое ориентирование в любой сложившийся ситуации;

3) обязательное свободное владение иностранным языком, в частности, английским, и точное знание всей профессиональной терминологии на международном спортивном языке, знание дополнительных языков приветствуется.

На сегодняшний день, изучение иностранных языков в спортивных ВУЗах ориентировано на получение знаний на базовом уровне. Но с каждым днем потребность в знании хотя бы одного иностранного языка возрастает. Т.к. ни одно соревнование международного уровня не принимает участников и сотрудников без знания иностранных языков.

Владение профессиональной спортивной лексикой на различных языках дает возможность развиваться на международной арене, тем самым повышая свою квалификацию.

Чтобы заинтересовать студентов в изучении данной специальной терминологии, проводятся курсы подготовки волонтеров по узким специальностям. На сегодняшний день волонтерство является самым эффективным методом практики иностранных языков, а также обмен опытом, культурой и коммуникацией студентов с тренерами, спортсменами, судьями и организационным комитетом.

В настоящее время, в Казани проводится большое количество международных соревнований, все они проходят с помощью волонтеров, но как бы печально это не было, не все владеют даже элементарными базовыми знаниями хотя бы одного из иностранных языков. То же самое можно сказать о судейской бригаде наших соотечественников. Низкий уровень владения иностранным языком не дает им возможности развиваться в своем направлении.

Каждый уважающий себя тренер, обязан знать иностранные языки, в связи с частым контактом с иностранными спортсменами. Также важно помнить, что обмен опытом и информацией происходит на иностранном языке.

Таким образом, для того чтобы подготовить высококвалифицированных специалистов в спортивной сфере, необходимо закладывать не только профессиональные навыки, но и обязательное изучение иностранных языков. Обязательным аспектом является желание студентов развивать свои возможности и знания, их заинтересованность в улучшении общих и дополнительных знаний, и желание практиковать свои возможности на основе волонтерской деятельности.

Литература:

1. Баженова Е.А. Английский язык для физкультурных специальностей: учебник для студентов высших учебных заведений // Е.А. Баженова, А.Ю. Гренлунд, Л.Я. Ковалева, А.В. Соколова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. 352 с.

О.Н. Корсакова
Уральский государственный институт путей сообщения
Екатеринбург, Россия
(науч. руководитель **Н.А. Линькова** к.п.н., доцент)
Registered Nurse, Tempsmart Agency
Brisbane, Australia

ИССЛЕДОВАНИЕ УРОВНЯ ФИЗИЧЕСКОЙ ГОТОВНОСТИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ОТДЕЛЕНИЯ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА К СДАЧЕ НОРМ ГТО

Введение. При сравнении современных норм проекта «ГТО» с нормами, принятыми 17 января 1972 года, определено, что во всех возрастных категориях показатели 1972 года выше современных. При этом известно, что физическая подготовленность напрямую связана с физическим состоянием и здоровьем населения. Очевидно, что основной причиной ухудшения физических

показателей является ухудшение здоровья населения, в частности студентов в возрасте от 18 до 22 лет.

В последние время этой проблеме уделяется всё больше и больше внимания, так как в России 65 % студентов имеют хронические заболевания, не все учащиеся физически готовы к выполнению комплекса ГТО по «старым» нормам, поэтому возникла необходимость их пересмотра [3].

Известно, что современный учебный труд характеризуется высокой интенсификацией и информатизацией, что требует достаточно хорошего здоровья у студенческой молодежи [1, 2, 3]. При поступлении в вуз у большей части студентов происходит изменение привычных жизненных стереотипов, смена места проживания, изменение условий самостоятельной работы, смена режима и качества питания [1, 2]. При этом большая часть студентов, проживающая в общежитиях, не имеет достаточно комфортных условий для полноценного отдыха и питания.

В крупных городах студенты тратят очень много времени на дорогу от дома до места учебы, учитывая то, что некоторая часть из них тратит на это около 2-х часов, а иногда и больше. Дополнительным фактором, отягощающим обучение в вузе, является постоянная необходимость совмещения учебы с работой. Часто, студенты заняты малоквалифицированным трудом: работают грузчиками, официантами, дворниками, охранниками, как правило, это происходит в вечернее или ночное время. Уже на первых курсах учебу с работой совмещают более 30 % юношей и 15 % девушек [1, 2]. Это приводит к значительному нарушению режима дня.

По данным проведенных исследований, среди студентов различных вузов нашей страны, отмечен сильный рост негативных тенденций в гигиеническом поведении студентов. Количество курящих, употребляющих алкоголь и наркотики студентов достигло 72,8 %. Низкая физическая активность отмечается почти у 70 % студентов [1, 2].

Многие проведённые исследования показывают, что среди студентов популярен западный стиль питания [3]. Такой стиль питания однообразен, насыщен животными жирами и сахарами, большое количество бутербродов, которые запиваются газированными напитками, используется очень малое количество овощей, фруктов, плодов, круп, кореньев. Довольно часто студенты в перерывах между «парами» перекусывают, чем придется. Это может быть: жевательная резинка, конфеты, шоколад, газированная вода. Бывает, что некоторые «утоляют голод» выкурив сигарету.

Таким образом, становится актуальным обсуждение проблемы готовности современных студентов к выполнению нормативов ГТО, проанализировать, почему их функциональное состояние и физические качества хуже, относительно качеств молодежи предыдущих поколений.

Материалы и методы.

Постановка проблемы. В связи с занижением современных норм проекта «ГТО» по сравнению с показателями СССР, возникает подозрение, что физическая подготовка современного поколения хуже, чем подготовка поколения 1970-х–1980-х годов. Возникла необходимость исследования функционального состояния и физических качеств современной молодежи на примере студентов 1-3 курсов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) в возрасте от 18 до 22 лет.

Цель исследования: Определение причины занижения современных показателей норм ГТО, на примере студентов оздоровительного отделения УрГУПС.

Задачи исследования: проанализировать особенности образа жизни студентов; проанализировать результаты медицинского осмотра студентов; проанализировать показатели функционального состояния и физической подготовленности студентов.

*Методика и организация исследования***:** анализ современных источников; анализ результатов медицинского осмотра, тестирование и анкетирование

студентов оздоровительного отделения с 1 по 3 курсы УрГУПС. Анкеты составлены нами согласно цели и задачам исследований.

Результаты и их обсуждение. По результатам медицинского осмотра определено, что 38 % студентов отнесены по состоянию здоровья к специальной медицинской группе и посещают занятия в оздоровительном отделении университета. При этом установлено, что около половины (46 %) студентов данной категории имеют хронические заболевания, основными из которых являются заболевания опорно-двигательного аппарата (32 %), заболевания желудочно-кишечного тракта (28 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (7 %), фиксируются нарушение в деятельности вегетативной нервной системы (14 %). Кроме того, определено, что 34 % студентов регулярно обращаются к доктору 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, слабость, головную боль. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может быть связано как с тяжелыми учебными нагрузками, так и с образом жизни студентов.

При исследовании функционального состояния и физической подготовки студентов применялись следующие пробы. «Проба Руфье» определяет выносливость сердечно-сосудистой системы при физических нагрузках. Проба Руфье является определенным физическим испытанием, которое позволяет установить состояние работы сердца [4]. Проведение теста и обработка данных проводилось по схеме «Индекс Руфье» и демонстрирует с 1 по 3 курс 11,6; 11,2; 10,3 соответственно, что указывает только на удовлетворительную работоспособность [2]. Данный факт настораживает и подтверждает необходимость разработки новых подходов в методике физического воспитания для укрепления адаптационных возможностей студентов с ослабленным здоровьем.

При исследовании физической подготовленности рассматривались следующие физические качества студентов: гибкость, общая выносливость,

скоростные качества и сила. Анализ тестирования показал, что только скоростные физические качества студентов, гибкость и силовая подготовка соответствуют среднему уровню. Результаты 6-минутного бега находятся на низком уровне. При этом важно, что показатель общей выносливости студентов остается практически неизменным за годы обучения. Общая выносливость связана с функциональным состоянием сердечно-сосудистой системы, работоспособностью организма [4].

Таким образом, наблюдается прямая связь между низкими показателями общей выносливости, функциональным состоянием и работоспособностью.

Заключение. Таким образом, проведенные исследования показали взаимосвязь между функциональным состоянием и физической подготовленностью студентов. Кроме того, исследования демонстрируют взаимосвязь функционального состояния и образа жизни студентов. Интенсивная учебная деятельность и нехватка времени на полноценный отдых значительно ухудшают функциональное состояние организма студентов. Таким образом, можно предположить, что причиной низкой физической подготовки современных студентов является ухудшение функционального состояния студентов, увеличение числа студентов с отклонением в состоянии здоровья, что по нашему мнению объясняется образом жизни и не умением организовать свое личное время в период интенсивного учебного труда.

Литература:

1. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции / М.М. Колокольцев / Теория и практика физической культуры. 2015. – № 7. – С. 35 -37.

2. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. Вестник УРГУПС / Научный журнал, Екатеринбург, 2015. – № 3 (27) – С. 81-86.

3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-метод. пособие / В.М. Глиненко, В.А. Лакшин, С.А. Полиевский и др. М.: МГМСУ,

2011. Гл.7. С. 64-120. Гл. 8. С. 123-137.

4. Ланда Б.Х, Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности. Советский спорт, М., 2004. – С.63.

А.В. Кузнецов

Поволжская Государственная академия физической культуры спорта и туризма

(научный руководитель **А.Н. Гарипова** к.п.н. ст., преподаватель)

Казань, Россия

ЗНАЧЕНИЕ РАЗВИТИЯ НАПРАВЛЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ РОССИИ

Согласно данным Пенсионного фонда России, по состоянию на 1 января 2014 года, в РФ насчитывается 12,8 млн. инвалидов, из которых 8,3 млн. (65%) пенсионного возраста, 3,9 млн. (30,4%) трудоспособного возраста и 0,6 млн. (4,6%) детей-инвалидов. Актуальна проблема расширения социальных связей людей с ограниченными возможностями и их адаптации к самостоятельной жизни и трудовой деятельности. Это особенно важно для молодых людей и детей, которых по статистике примерно 4,5 миллиона.

Для массового вовлечения в занятия физкультурой и спортом людей с ограниченными возможностями необходимо серьезное количество квалифицированных тренерско-преподавательских кадров. С целью их подготовки в 45 ВУЗах России имеется направление обучения специалистов в области АФК.

В последние годы в нашей стране наблюдается стремительное развитие адаптивной физической культуры и спорта. Для того чтобы пронаблюдать динамику развития спорта инвалидов в России, посмотрим статистику количества людей с ограниченными возможностями, регулярно занимающихся

спортом и физической культурой и статистику количества проведенных для них соревнований за последние годы.

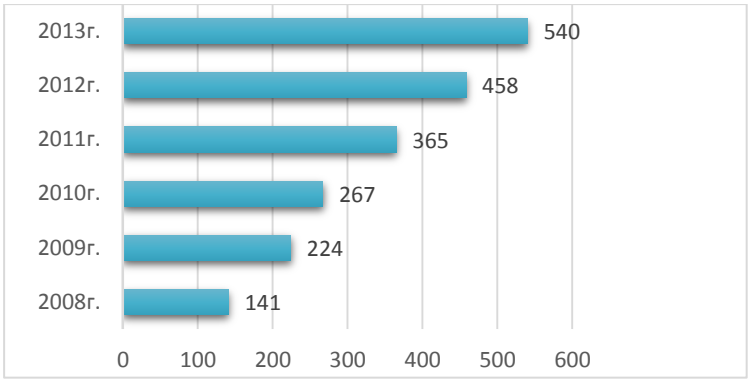


Рис. 1 Количество инвалидов, регулярно занимающихся спортом (тыс.чел.)

Опираясь на данные статистики, мы можем говорить о том, что спорт инвалидов в нашей стране становится все более популярным. Растет число людей с ограниченными возможностями, регулярно занимающихся физической культурой и спортом. С каждым годом проводится все больше соревнований различного уровня среди спортсменов-инвалидов.

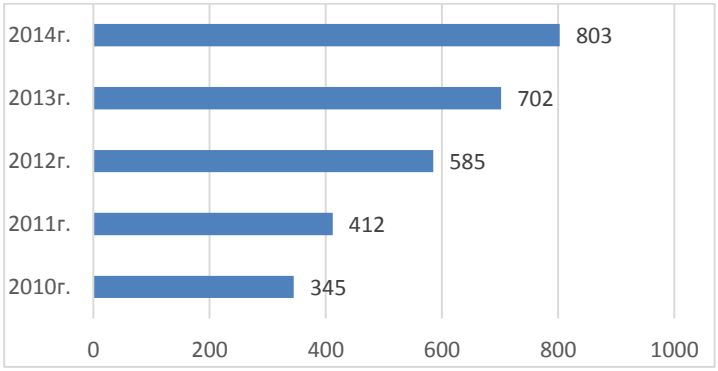


Рис.2 Количество соревнований среди спортсменов-инвалидов, проведенных за календарный год

Проведением тренировок и подготовкой спортсменов к соревнованиям занимаются тренера-преподаватели. Стоит отметить, что работа со спортсменами-инвалидами имеет достаточно много отличительных особенностей, требующих особого внимания педагога. В связи с этим

возникает необходимость образования или повышения квалификации тренерско-педагогического состава в области АФК.

По статистике, на 540,9 тысяч инвалидов приходится 12,3 тысячи тренеров-преподавателей. Острая нехватка педагогических кадров дает повод серьезно задуматься о количестве выпускников направления АФК и о качестве их образования. Во многих регионах наблюдается необходимость в пополнении тренерского состава. Например, в Ижевске есть «Центр адаптивного спорта», где имеется ледовая площадка для тренировок по следж-хоккею и керлингу, бассейн и тренажерный зал. В этом центре наблюдается нехватка тренеров по плаванию и инструкторов в тренажерном зале с образованием в области АФК, поэтому тренера по хоккею вынуждены проводить тренировки и на льду, и в бассейне, и в тренажерном зале самостоятельно.

Также одной из самых острых проблем развития адаптивной физической культуры и спорта является отсутствие специалистов, осуществляющих спортивную классификацию спортсменов-инвалидов. Это, безусловно, препятствует наиболее эффективному проведению региональных и всероссийских соревнований. Для решения этой проблемы необходимо проводить подготовку специалистов-классификаторов в высших учебных заведениях.

В условиях ВУЗа, помимо теоретических занятий, нужно проводить как можно больше практических уроков со спортсменами-инвалидами, приглашать людей с ограниченными возможностями на практические занятия студентов, привлекать их к занятиям физкультурой и спортом.

Хочется отметить, что в связи с бурным развитием мирового паралимпийского движения, спорт инвалидов можно условно разделить на спорт высших достижений и спорт инвалидов-любителей. В связи с этим, помимо развития массовой адаптивной физической культуры, необходимо подготавливать высококвалифицированных тренеров для подготовки национальных сборных к выступлениям на Паралимпийских играх.

Также стоить отметить, что некоторые паралимпийцы не знают, каким родом деятельности помимо спорта заняться после завершения карьеры, т.к. для большинства из них спорт становится смыслом жизни. Обратим внимание на то, что спортсмены-паралимпийцы, завершившие профессиональную карьеру, имеют колоссальный опыт участия на международных соревнованиях, они хорошо знают нюансы и особенности спорта инвалидов. Они должны иметь возможность получить высшее профессиональное образование и остаться в спорте в роли тренера.

Поэтому важным требованием для ВУЗов является создание «доступной среды» для инвалидов, чтобы они имели возможность беспрепятственно получить профессиональное образование.

Необходимость реабилитации, социальной адаптации и укрепления здоровья инвалидов породила бурное развитие адаптивной физической культуры. В связи с этим возникла проблема недостатка квалифицированных специалистов в этой области, что требует развития качества образования и увеличения количества выпускников ВУЗов по этой специальности, а также привлечения выдающихся спортсменов-паралимпийцев к получению профессионального образования в области АФК.

Литература:

1. Бухаров Е. Игры, признанные самыми успешными в истории // Вестник Российского международного Олимпийского университета, 2012. – № 2 (11). – С.50-55.

2. Евсеев С.П., Томилова М.В. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов. 2014. – № 4 (60). – С. 2-5.

Е.Р. Кузнецова
(науч. руководитель **Н.А. Лукьянова** к.п.н., доцент)
(СибГУФК), Омск, Россия

ПРОЕКТИРОВАНИЕ ПОЗНАВАТЕЛЬНОЙ ЭКСКУРСИИ НА ЯХТЕ

Развитие туризма неразрывно связано с экскурсионной деятельностью. Экскурсии являются одним из наиболее распространенных видов отдыха и пользуются заслуженной популярностью.

Экскурсия – туристическая услуга, которая обеспечивает удовлетворение духовных, эстетических, информационных и других потребностей туриста или экскурсанта. В настоящее время различают множество видов экскурсий: обзорные, тематические, загородные, пешеходные, транспортные, для взрослых, для детей и т.д. [3].

В настоящее время, возрос интерес познавательным экскурсиям. Такие экскурсии должны включать в себя не только интересное изложение экскурсионного материала, но и возможность увидеть объекты показа экскурсии, по возможности, рассмотреть поближе, а также, прикоснуться к ним. Каждая экскурсия несет в себе познавательную функцию. Эта функция заключается в стремлении каждого человека, в том числе ребенка, узнать что-то новое, интересное для него, расширить свои познания.

Неся в себе познавательную функцию, экскурсии играют огромную роль в обучении и воспитании детей. Кроме того, они учат их общаться в коллективе, высказывать свою точку зрения, делиться своими мыслями. И главное, дети учатся выражать своё отношение к окружающему их миру, анализировать, работать вместе, помогать другим.

В зависимости от вида экскурсии, дети познают всегда что-то новое, интересное для них. Узнают интересные факты об истории своей страны, города, края и т.д. Это могут быть как познавательные экскурсии в музеи,

планетарии, на различные выставки, так и пешеходные экскурсии по городу, автобусные экскурсии или прогулки на яхте, лодке, катере. Для детей это будет отличная возможность не только интересно и с пользой провести время, но и подышать свежим воздухом, что так же способствует развитию ребенка [2].

Цель нашей работы – проектирование познавательной экскурсии на яхте. Данная экскурсия рассчитана на детскую аудиторию в возрасте 10-12 лет. Название экскурсии: «Полный вперед». Продолжительность экскурсии составляет 1,5 часа. Протяженность маршрута – 10 км. Количество экскурсантов в группе – до 10 чел.

Цель проектируемой экскурсии – расширить кругозор юных экскурсантов, познакомить их с историей знаменитой яхты «Сибирь».

Яхта «Сибирь» является своеобразной «визитной карточкой» города Омска. Построенная в 1997 году, по собственному проекту яхтсменами Сибирской парусной ассоциации «Фарос» яхта совершила в 2000-2001 годах за 15 месяцев кругосветное путешествие со стартом и финишем в устье Оми, у речного вокзала нашего города. Наш город стал морским портом, из которого совершено кругосветное путешествие, чем мы – омичи можем гордиться [1].

Проведение экскурсий на известной и любимой многими жителями города яхте позволит подрастающему поколению узнать много новых, интересных и познавательных фактов, связанных с ее созданием, о кругосветных путешествиях, которые она прошла за длительное время своего плавания, рассмотреть поближе и просто весело, с пользой провести время.

Экскурсия проходит в форме игры – кругосветного путешествия, в процессе которого дети, узнают об истории яхты «Сибирь» и путешествиях, которые она совершила. А также, выполняя различные задания, научатся завязывать морской узел, определять части света с помощью компаса, по очереди постоят рядом с капитаном у штурвала, попробовав себя в качестве капитанов. В конце экскурсионной программы юных экскурсантов ждет небольшой обед.

Очевидно, что включенные в экскурсию элементы анимации позволят маленьким путешественникам получить массу положительных впечатлений от прогулки. В г. Омске имеются все необходимые ресурсы для создания такой экскурсии.

С целью выявления актуальности и грамотности составления экскурсии, нами был проведен экспертный опрос. Всего экспертов было 5 человек. Им была предложена таблица – бланк для оценки экскурсии (Табл. 1). Каждый из экспертов должен был по 5-ти бальной шкале оценить представленную экскурсию.

Таблица 1

Результаты экспертного опроса

№	Вопросы для экспертов	Э1	Э2	Э3	Э4	Э5	**Средний показатель**
1.	Соответствие названия экскурсии ее содержанию	5	5	5	4	4	**4,6**
2.	Степень насыщенности экскурсионной программы	4	4	4	4	4	**4**
3.	Соответствие экскурсионной программы ее теме	4	3	5	3	5	**4**
4.	Степень познавательности экскурсии	5	5	4	4	4	**4,4**
5.	Новизна экскурсии	5	5	5	5	5	**5**
6.	Насколько яхта «Сибирь» подходит для проведения детской экскурсии	5	5	5	4	5	**4,8**
7.	Грамотность составления маршрута экскурсии	4	5	4	5	4	**4,4**
8.	Безопасность экскурсии	5	5	4	4	4	**4,4**
9.	Привлекательность экскурсии	4	4	4	5	4	**4,2**
10.	Конкурентоспособность экскурсии	5	5	5	5	4	**4,6**
11.	Грамотность составления текста экскурсии	4	3	4	3	4	**3,6**
12.	Соответствие экскурсионной программы возрасту участников экскурсии	5	4	5	4	5	**4,6**
13.	Соблюдение времени проведения экскурсии	5	5	5	5	5	**5**
14.	Творческий подход к разработке экскурсионной программы	4	4	4	4	5	**4,2**
15.	Степень актуальности экскурсии в г. Омске	5	5	5	5	5	**5**

Средняя оценка экскурсии составила 4,5 балла из 5 возможных.

Проведенное исследование показало, что разработанная нами познавательная экскурсия на яхте «Сибирь» для детей возрастной группы 10-12 лет является актуальной и самое ценное – имеет новизну.

Литература:

1. Adria Yacht Tours [Электронный ресурс] / Отдых с детьми на яхте, 2013-2016. – Режим доступа: http://www.yacht-tours.info/ru/page/kids-on-yacht
2. MAAM.RU [Электронный ресурс] / Международный образовательный портал, 2010-1016. – Режим доступа: http://www.maam.ru/detskijsad/konsultacija-rodnoi-svoi-krai-lyubi-i-znai.html
3. Pandia.ru [Электронный ресурс] / Глоссарий туризмологии, 2009-2016. – Режим доступа: http://pandia.ru/text/77/196/43097.php

В.С. Кузьмин
(науч. руководитель **Т.Ю. Фёдорова** к.с.н.)
Московский государственный университет путей сообщения
Москва, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБОЙ НА РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНЫХ И ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Любая культура есть результат человеческой деятельности, имеющий историческую ценность и конкретную пользу для человека. Физическая культура является самостоятельной областью общечеловеческой культуры. Результатом деятельности в физической культуре для человека является физическая подготовленность, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие личности.

В соответствии с государственными образовательными стандартами высшего профессионального образования физическая культура является обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного процесса. В ходе обучения студент получает знания об обеспечении сохранения и укрепления

здоровья, развитии и совершенствовании психофизических способностей и качеств личности.

Обучение студента есть наглядный пример современного умственного труда, требующий повышенного напряжения памяти, процессов мышления. Одной из неблагоприятных сторон умственной деятельности является снижение двигательной активности, сна, нарушения режима труда и отдыха, питания и других факторов вследствие дефицита времени. Следовательно, студенту требуется укрепить свое здоровье для достижения наибольшей результативности.

Физическая подготовка есть укрепление здоровья студентов, всестороннего физического их развития, способствующего молодому организму лучше приспособиться к неблагоприятным и изменчивым условиям окружающей среды. Физическая культура выступает как проводник к здоровому образу жизни и самосовершенствованию.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – основное направление системы физического воспитания. Она подготавливает студента к конкретной трудовой деятельности. Без предварительной физической подготовки в некоторых профессиях невозможно обойтись. Это связано и с неудобной рабочей позой, повышенной температурой климата, постоянным зрительным напряжением, ограниченностью движений. Поэтому физическая подготовка человека, индивидуальный уровень его физической культуры определяют выбор будущей профессии.

Спорт – составная часть физической культуры, спецификой которой является соревновательная деятельность и подготовка к ней.

В системе физического воспитания стрелковый спорт занимает одно из ведущих мест. Пулевая стрельба введена почти во все ступени комплекса ГТО. Велико воспитательное значение стрелкового спорта: прививается дисциплинированность, смелость, настойчивость, способность к преодолению трудностей (особенно психологических), трудолюбие; образовательное

значение: новые знания, умения и навыки. Стрелковый спорт развивает силу воли, настойчивость в достижении цели, глазомер, наблюдательность.

Основными средствами тренировки стрелков выступают упражнения с оружием и без него. Весь процесс направлен на создание оптимальной физической подготовленности организма, позволяющей переносить нагрузки с нервными напряжениями и повышению результативности. В этом стрелку помогают плавание, ходьба, бег, т.к. эти виды спорта способствуют укреплению организма, вентилируют легкие, улучшают обменные процессы, расслабляют напряженность мышц; подвижные игры (напр. волейбол, теннис), развивающие подвижность в суставах и активизирующие работу сердечно-сосудистой системы, тренируют реакцию. Хотя к этим видам спорта стоит относиться с осторожностью, т.к. они вызывают повышенное дрожание пальцев, оказывают ударные нагрузки на мышцы кистей рук.

Стрелковый вид спорта помогает совершенствовать зрительно-двигательную координацию, повышает стрессоустойчивость, быстроту реакции, память, внимание. Занятия этим видом спорта позволяют правильно распределить время, как для учебного процесса, так и для отдыха.

Соревнования есть главное средство пропаганды стрелкового спорта среди молодежи. Они помогают развить необходимые навыки и приучают к спортивной борьбе. Существует мнение, что пулевая стрельба – простой вид спорта, доступный любому неподготовленному человеку. Однако, для точности выстрела следует знать технику прицеливания, требования безопасности, иметь физическую двигательную базу, устойчивую психику. Сам выстрел является стрессом.

Хотя пулевая стрельба и относится к моноструктурным видам спорта, углубленным техническим совершенствованием одного и того же действия – выполнением выстрела, тренировочный процесс повышает психомоторику, улучшает функциональное состояние организма.

Ценное качество стрелка – умение сосредоточится на выполнении работы так, чтобы окружающая обстановка не отвлекала и не действовала раздражающе. Соревнования сопровождаются таким внешним раздражителем как шум, создаваемый зрителями.

В этом помогают мысленные упражнения – анализ поведения самого стрелка, соперников, судей, тренеров, зрителей. Они позволяют подавлять состояние тревоги, отрицательные эмоции, подготавливают организм к выбору действий (ритм и темп стрельбы) в различных условиях. Совершенствуются скоростные способности, например, скорость принятия решения и быстрота выполняемых действий.

На соревнованиях, приводящихся на открытых стрельбищах, стрелок сталкивается с различными сложными погодными условиями (ветер, переменная облачность, осадки). Не попав в «свой ветер», он вынужден затрачивать на один выстрел несколько попыток, производя дыхательные паузы. Это приводит к появлению сомнений в правильности своих действий, нервозности, приводящих к изменению тренерских установок, психологической подготовки к соревнованиям.

Стоит отметить, что каким бы индикатором не пользовался стрелок, существует одно правило: наиболее важной является ветровая обстановка в пределах первой трети пути полета пули.

При неравномерном освещении, когда солнце резко освещает одну сторону мушки так, что другая сторона кажется темной, необходимо целится только светлой стороной.

Практическая стрельба при различных погодных условиях – лучший способ научиться учету влияния различных факторов на траекторию движения пули.

Применительно к большинству профессий на железнодорожном транспорте выставляются следующие задачи профессиональной двигательной подготовки: развитие координации движений, статической и общей

выносливости, зрительно-двигательной быстроты реакции, вестибулярной устойчивости, умения переключать внимание, способности к прогнозированию.

Студенту необходимо повышать свой индивидуальный уровень физической культуры. Необходимое условие при приеме на работу – хорошая физическая форма специалиста. Несмотря на то, что на первом месте – высокие профессиональные качества, слабое здоровье специалиста экономически не выгодно для финансового состояния предприятия. Это относится к сотрудникам, тяжело переносящим умственные, физические и психологические нагрузки, часто болеющим. Здоровый специалист – залог плодотворной работы, ее эффективности.

Регулярные занятия физической культурой благоприятно влияют на физическое состояние человека. Это и профилактика сезонных заболеваний, и залог хорошего настроения и состояния работника.

В 2014 году правительство Российской Федерации, в соответствии с медицинскими нормами для каждого возраста возобновила физическое движение в стране. Появились тщательно и детально проработанные нормы комплекса ГТО. Это стало дополнительным стимулом для населения к укреплению собственного здоровья.

Литература:

1. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. – М.: Воениздат, 1976. 426 с.
2. Вайнштейн Л.М. Путь на Олимп. – М., 2005.
3. Физическая культура студента / Под ред. В.И. Ильинича – М.: Гардарики, 2001. 447 с.

А.М. Куликов, ассистент
М.А. Куликов, доцент
Уральский государственный лесотехнический университет
Екатеринбург, Россия

ПРОБЛЕМЫ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ ВЫНОСЛИВОСТИ НА ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ЭТАПЕ У ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ, ТРЕНИРУЮЩИХСЯ В УСЛОВИЯХ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

В теории и методике лыжного спорта развитие выносливости занимает одно из важнейших мест, поскольку именно от нее во многом зависит соревновательный результат [3, 7, 8 и др.].

Актуальность проблемы и цели исследования. На современном этапе развития лыжного спорта и студенческого спорта в частности, стоит вопрос о возможности конкуренции на спортивных состязаниях спортсменов-студентов со спортсменами-профессионалами, т. е. тренирующихся в ЦСП, спортклубах, на условиях контрактов выступающих за различные ведомства (МЧС, МВД и т.п.).

Потому проблемы совершенствования методов учебно-тренировочного процесса, поиски эффективных средств физической и психологической подготовки, а также средств восстановления после больших тренировочных нагрузок, возможности совмещения тренировок и учебно-лабораторных занятий в вузе – все эти вопросы являются предметом внимания и изучения специалистов, занимающихся проблемами лыжного спорта. Планирование и распределение тренировочных нагрузок на всех этапах развития общей выносливости, построение самого тренировочного процесса является одной из проблем, над изучением и совершенствованием которой работают специалисты.

Проблема заключается в необходимости изучения и поиске новых, научно-обоснованных методах построения учебно-тренировочного процесса

для развития общей выносливости у лыжников-гонщиков, тренирующихся в условиях ВУЗа, в подготовительном периоде мезоцикла.

В ходе работы над данной статьей были определены, и как нам представляется, успешно решены следующие задачи:

1. Провести теоретический анализ литературы, освещающей особенности методики развития общей выносливости в лыжном спорте.

2. Изучить и применить научно-обоснованные методы развития общей выносливости у лыжников-гонщиков в подготовительном периоде мезоцикла в 2-х группах спортсменов примерно одного возраста и квалификации.

3. Определить и проанализировать результаты развития физического качества – общей выносливости на подготовительном этапе, сделать выводы.

Подготовительный период в годичном цикле тренировки призван решать задачи, связанные с развитием и совершенствованием физических и функциональных возможностей спортсмена, то есть подвести его к более высокому по сравнению с предыдущим подготовительным периодом уровню тренированности, а в конечном итоге – обеспечить рост спортивных результатов в соревновательном периоде.

Во время работы над решением 1-й задачи были рассмотрены и проанализированы работы ведущих специалистов в области методики развития общей выносливости в спорте и в лыжном спорте в частности. Это были работы как признанных специалистов прошлого века (И.Г. Огольцов, Н.Г. Озолин, Н.В. Зимкин, В.С. Фарфель, Л.П. Матвеев, С.В. Войцеховский, И.М. Бутин. и др.), так и современных специалистов работающих в этом направлении (к.п.н. А.В. Шишкина, А.П. Гаврилов, к.п.н. Е.А. Слушкина, Н.В. Слушкин, Н.М. Тарбеева).

Один из наиболее важных вопросов, который интересует спортсмена и тренера – выбор величины и продолжительности тренировочной нагрузки с учетом индивидуальных возможностей на тот или иной этап подготовки [4].

Тренировка лыжника в вузе – педагогический процесс, который желательно планировать строго индивидуально, т.к. студенты находятся в различной спортивной форме, разного возраста [2].

Планирование тренировочного процесса находится в прямой зависимости от учебного процесса, от того, как студент справляется с учебной программой.

При решении 2-й поставленной перед нами задачи были составлены планы учебно-тренировочных занятий для выделенных мезоциклов. Эти тренировочные планы были предложены двум группам тренирующихся студентов, принимавших участие в исследованиях.

1-ю группу составили студенты УГЛТУ, тренирующиеся на спортплощадках и лыжной базе под непосредственным руководством и постоянным контролем тренеров (контрольная группа);

2-ю группу составили студенты, которые осуществляли самостоятельные тренировки, в основном, под минимальным визуальным, но регулярным педагогическим контролем тренеров (экспериментальная группа). В каждую группу входило по 5 спортсменов, имеющих спортивную квалификацию от 1 разряда до кандидата в мастера спорта. Средний возраст спортсменов составлял 20,7 года.

Наблюдение проводилось и анализировалось в периоды: май – октябрь 2011, май – октябрь 2012, т.е. в подготовительные периоды годичного цикла тренировок. Тренировки проводились в недельном микроцикле: 6 тренировочных дней, затем 1 день отдых.

Учебно-тренировочными планами были предусмотрены совместные контрольные мероприятия для выявления и сравнения показателей развития общей выносливости в обеих группах. Такими тестами на выносливость были кроссы на 4,6 и 5 км. Результаты в кроссе на таких дистанциях являются одним из показателей развития общей выносливости [5]. Причем время проведения, погодные условия, покрытие дистанций при проведении кроссовых тестов

были практически идентичными во время контрольных испытаний на каждой дистанции для обеих групп исследуемых спортсменов.

Основными методами развития общей выносливости на подготовительном этапе лыжника-гонщика, как известно, являются равномерный и переменный методы тренировки[5, 6].

Подготовительный период разбит на 2 этапа:

1-й этап – весенне-летний (май-июнь).

Основные задачи:

- улучшение всесторонней физической подготовки;

- развитие общей и силовой выносливости.

Средства первого этапа:

- общеразвивающие упражнения: упражнения для развития гибкости, увеличения подвижности в суставах и эластичности мышечного и связочного аппарата; упражнения в равновесии; специальные упражнения на расслабление;

- спортивные игры: баскетбол, волейбол, настольный теннис, бадминтон, двухсторонние игры до полутора часов;

- равномерный бег;

- переменный бег;

- гребля;

- велосипед.

2-й этап – летне-осенний (июль-октябрь)

Основные задачи данного этапа:

-повышение общей и специальной выносливости;

-развитие быстроты;

-развитие силы и силовой выносливости;

-совершенствование технической, тактической подготовки;

Средства второго этапа в основном те же, что и на 1 этапе данного периода, но с увеличением объема и интенсивности и добавляются:

- смешанное передвижение (ходьба, бег, имитационные упражнения);

- лыжероллеры.

По полученным результатам в ходе контрольных испытаний, при решении 3-й поставленной нами задачи, были проведены расчеты показателей. Засекалось время прохождения дистанций кросса каждым спортсменом, вычислялось среднее время по группе на каждой дистанции, данный показатель и брался для сравнения. Среднее время в контрольной группе на дистанции 4,6 км: 2011 г. – 16,2 мин, 2012 г. – 15,9 мин; на дистанции 5 км: 2011 г. – 17,5 мин, 2012 г. – 17,1 мин. Среднее время в экспериментальной группе на этих же дистанциях: 2011 г. – 16,6 мин, 2012 г. – 15,9 мин и 2011 г. – 17,7 мин, 2012 г. – 16,4 мин соответственно.

Улучшение результата на дистанции 4,6 км составило в контрольной группе 17 сек, в экспериментальной – 40 сек. На дистанции 5 км в контрольной группе результат улучшился на 24 сек, а в экспериментальной – на 1 мин 18 сек за исследуемый период.

На рисунке 1 представлены результаты улучшения результатов в кроссе по группам.

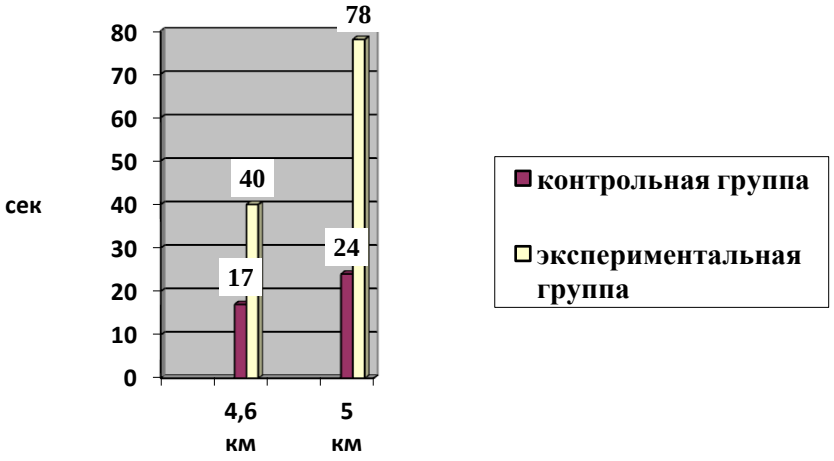


Рис. 1 Сравнительные данные улучшения результатов в кроссе по группам, время (сек.).

Как видно из диаграммы на рисунке 1 улучшение времени в кроссе произошло в обеих группах, но в экспериментальной группе эти улучшения произошли на большую величину, чем в контрольной группе.

На основании полученных данных делаем выводы:

1. Применение научно-обоснованных методов развития общей выносливости на подготовительном этапе годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков привело к улучшению данного физического качества у спортсменов.

2. Для развития общей выносливости на подготовительном этапе годичного цикла тренировки лыжников-гонщиков, тренирующихся в условиях обучения в вузе совсем не обязателен каждодневный контроль со стороны тренера.

Необходимо заметить, что говоря о не постоянном (каждодневном контроле) спортсмена со стороны тренера, подразумевается обязательный самоконтроль спортсмена за собственным состоянием. Спортсмены данного возраста, спортивной квалификации, интеллектуального развития и образования безусловно должны обладать навыками самоконтроля при проведении самостоятельных тренировок: ведение дневника самоконтроля (дневника тренировок), анализ собственного состояния организма по показателям ЧСС, ортостатической пробы и т. п.

Литература:

1. Бутин И.М. Лыжный спорт [Текст]/ И.М. Бутин. – М.: Академия, 2000. 145 с.

2. Гаврилов А.П. Методика тренировочного процесса и структура подготовительного периода для занимающихся лыжным спортом в условиях ВУЗа. [Текст] / А.П. Гаврилов // Методические указания для студентов и преподавателей. – Омск, 2005. 31 с.

3. Жариков Е.С. О роли локальных мышечных нагрузок в повышении функциональной подготовленности в видах спорта, требующих проявления выносливости [Текст] / Е.С. Жариков, В.К. Петров, В.Д. Регулян // Развитие выносливости в циклических видах спорта: тез. докл. Всесоюз. научно-практической конф. – М., 1987. С. 55-56.

4. Кошкин А.А. Индивидуальное планирование тренировочных нагрузок лыжника-гонщика в подготовительном периоде [Текст] / А.А. Кошкин, И.Г. Огольцов, В.М. Маликов // Лыжный спорт. – 1973. – №1. – С. 26-29.

5. Огольцов И.Г. Тренировка лыжника гонщика [Текст] / И.Г. Огольцов. – М.: Физкультура и спорт, 1971. С. 22-34.

6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать [Текст] / Н.Г. Озолин. – М., АСТ: Астрель: Полиграфиздат, 2011. 864 с.

7. Сергеев Ю.П. Некоторые общие закономерности адаптации организма к условиям повышенной мышечной деятельности и их практическое значение [Текст] / Ю.П. Сергеев // Сб. научн. трудов. ВНИИФК. – М., 1976. С. 34-43.

8. Чернышов Г.Г. Комплексное и раздельное развитие силы и выносливости лыжников-гонщиков высокой квалификации в микроциклах подготовительного периода: Автореф. дис. канд. пед. наук. – М., 1990. 25 с.

Е.И. Кунгурцева

(науч. руководитель **В.А. Антропов** д.э.н. профессор)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

(науч. руководитель **Н.А. Линькова** к.п.н., доцент)

Register Nurse, Tempsmart Agency

Brisbane, Australia

АНАЛИЗ И ОЦЕНКА СТЕПЕНИ УДОВЛЕТВОРЕННОСТИ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ ВНЕДРЕННОЙ СИСТЕМОЙ BLACKBOARD

Актуальность проблемы. В эпоху информационных технологий на смену традиционной системе образования приходит дистанционное обучение. В XXI веке дистанционное обучение является одной из наиболее эффективных и перспективных систем подготовки специалистов [1]. Под дистанционным

обучением понимается обучение на расстоянии, когда преподаватель и обучаемый отдалены пространственно, и большая часть учебных процедур осуществляется с использованием современных информационных и телекоммуникационных технологий. Компания Blackboard является мировым лидером в сфере дистанционных образовательных технологий за счет предоставления уникального комплекса услуг и интегрированных программных решений, которые успешно используются более чем в 10000 организаций по всему миру [2].

В настоящее время проблема дистанционного обучения особенно актуальна. Ей посвящены многочисленные работы вузовских преподавателей [3,4]. В статьях Линьковой Н.А. рассматривается международный опыт использования электронного обучения «Blackboard», на примере австралийского вуза. В публикациях демонстрируется, высокая комфортность обучения и самоуправления своим учебным процессом каждого студента [5, 6, 7]. В работе Е.А. Туковой, Е.Е. Зыковой, А.А. Мазеина [8] рассматривается влияние внедрения электронного обучения на учебный процесс высшей школы России на примере УрГУПС. В их статье анализируется отношение студентов и преподавателей УрГУПС к введению электронного обучения. Проведенный ими анализ специальной литературы [1] и диссертационных исследований [9] показал, что степень удовлетворенности студентов внедряемой системой рассмотрен не в полной мере. Актуальность и недостаточная разработанность проблемы и обусловили выбор темы нашего исследования по оценке степени удовлетворенности студентов УрГУПС внедренной системой «Blackboard».

Цель исследования. Изучение удовлетворенности студентов УрГУПС к внедренной электронной системе обучения «Blackboard».

Методика и организация исследования. В качестве объекта исследования выступали студенческие группы Уральского государственного университета путей сообщения 3-го курса обучающиеся по направлению

«Менеджмент». Как предмет исследования нас, прежде всего, интересовала степень удовлетворенности студентов УрГУПС внедренной системой «Blackboard».

Нами предполагалось, что проанализировав степень удовлетворенности студентов УрГУПС внедренной системой «Blackboard», можно будет сделать выводы об эффективности данной системы обучения и разработать рекомендации по дальнейшему улучшению системы.

Задачи исследования: проведение анкетирования студентов, направленное на выявление степени удовлетворенности студентов системой «Blackboard»; обсуждение результатов анкетирования; формулировка выводов об эффективности данной системы обучения; выработка рекомендации по совершенствованию системы «Blackboard».

Электронное обучение на платформе «Blackboard» было введено в УрГУПС в декабре 2013 года. Преподаватели разработали контент (курс лекций, практические занятий, вопросы к экзамену и зачету, список литературы, методические рекомендации), которые были размещены в информационной системе «Blackboard». Все студенты очной и заочной формы обучения были зарегистрированы, занесены в соответствующие учебные модули по дисциплинам. Внедрение оказалось нелегким делом, т.к. традиционная образовательная система издавна укоренилась в обществе, через нее прошло много поколений студентов, а любое нововведение влечет за собой сопротивление изменениям [5].

Спустя два года, после внедрения данной системы обучения мнения студентов поменялись. Для выявления степени удовлетворенности студентов УрГУПС системой «Blackboard» нами было проведено анкетирование, в котором приняло участие 50 студентов вуза направления «менеджмент».

В ходе опроса были получены следующие результаты.

Из диаграммы видно, что 68 % студентов пользуются системой по мере необходимости. 10 % студентов пользуются раз в неделю, а 6 % студентов

заходят в систему каждый день. Такие показатели говорят о востребованности системы среди студентов УрГУПС. В данной системе содержатся все необходимые учебные материалы, что, несомненно, улучшают и упрощают учебный процесс. Для того чтобы узнать с какой именно целью студенты пользуются системой «Blackboard» был задан следующий вопрос: С какой целью Вы используете систему «Blackboard»?

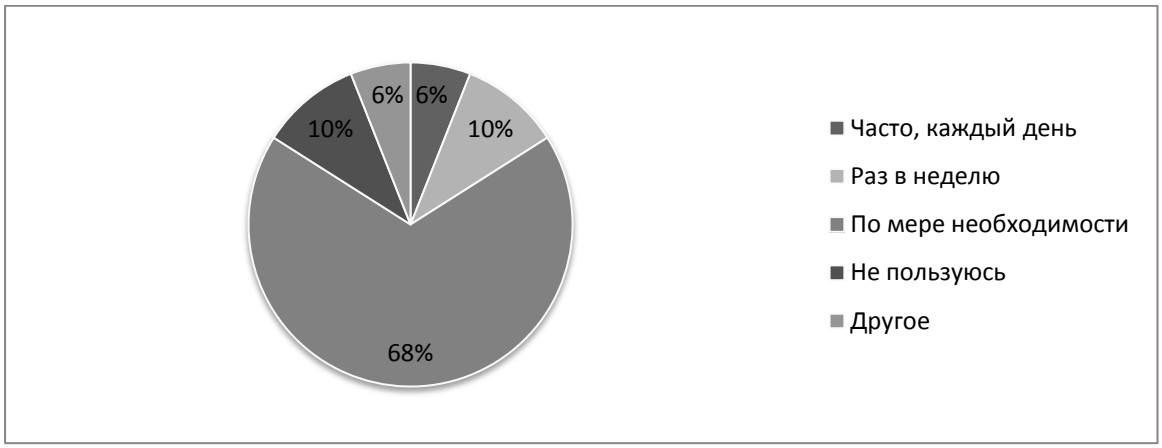


Рис. 1. Частота пользования системой Blackboard студентами УрГУПС

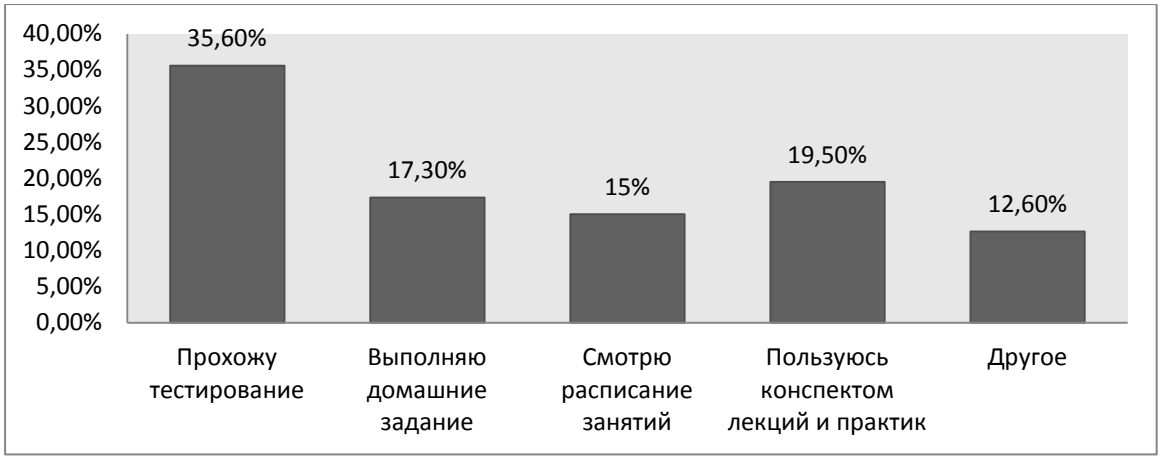


Рис. 2. Цель пользования системой Blackboard студентов УрГУПС

Оказалось, что 35,6 % студентов в системе проходят тестирование. С внедрением данной системы процесс подготовки к предстоящим тестированиям значительно облегчился. 19,5 % студентов пользуются конспектом лекций и практик; 17,3 % студентов выполняют домашние задания, а 15 % смотрят расписание занятий.

Главная цель данного исследования состояла в оценке степени удовлетворенности студентов УрГУПС системой «Blackboard». Для того чтобы получить ответ, студентам было предложено оценить по 5-ти балльной шкале степень удовлетворенности системой «Blackboard». Были получены следующие результаты (см. рис. 3).

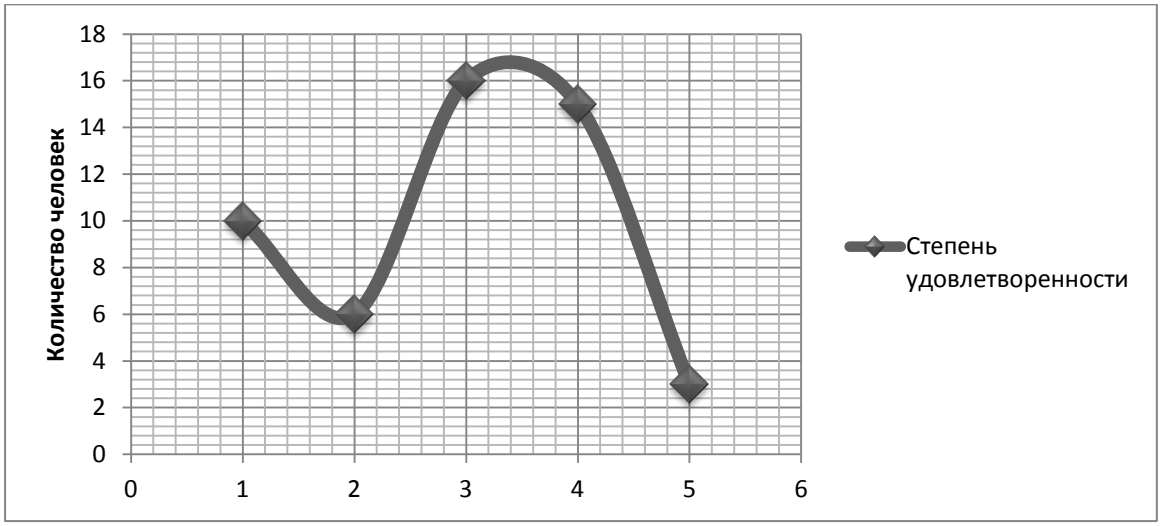


Рис. 3. Оценка удовлетворенности системой Blackboard по 5-ти бальной шкале

График демонстрирует, что большая часть студентов оценивает систему на 3 балла, из чего следует, что студентов что-то не устраивает в данной системе. Чтобы разобраться в этом, студентам было предложено оценить по 5-ти бальной шкале важность показателей системы.

В таблице 1 представлено среднее арифметическое значение важности показателей для системы «Blackboard».

Таблица 1

Оценка степени важности указанных показателей системы «Blackboard»

Показатели	Среднее значение важности показателя
Внешний вид	3
Интерфейс	3,2
Технические характеристики	3,7
Качество	3,8
Доступность пользования	4
Интерактивность	3,5

Самым важным критерием является доступность использования. **Решение «Blackboard Learn»** может выступать в качестве основы для создания среды электронной поддержки обучения, т.к. в его рамках реализуются задачи централизованного хранения и предоставления доступа к учебной информации, а также задачи контроля и анализа результатов обучения. Данное решение является веб-ориентированным, т.е. все возможности решения доступны пользователям через стандартный веб-браузер.

Что именно студенты УрГУПС относят к достоинствам и недостаткам системы «Blackboard»? Ответы на этот вопрос представлены в таблице 2.

По мнению студентов:

Роль системы «Blackboard» заключается в следующем: самообразование, самообучение, саморазвитие (26 %); трата времени и денег (5 %); повышение качества образования (54 %); развитие системы образования (8 %); получение знаний во внеучебное время (2 %); упрощение системы образования (3 %); новые технологии в образовательном процессе (2 %).

Таблица 2

Плюсы и минусы системы «Blackboard» по мнению студентов УрГУПС

Достоинства	Недостатки
Серьезная подготовка к предстоящим тестированиям	Неудобная поисковая система
Доступность учебных материалов (лекции, практики, учебники)	Частые профилактические работы
Выполнение домашнего задания в системе	Присутствуют в общем списке курсов лишние (уже пройденные) дисциплины
Быстрый доступ к расписанию занятий	Часто не работает и не входит в систему
Отслеживание своего рейтинга	Не удобен в использовании (не понятный интерфейс)
	Технические неполадки
	Саморегистрация (не все студенты с ней справляются)

Преимущества системы «Blackboard» в сравнение с традиционной системой обучения являются: информация доступна в любое время и любом месте (43 %); преимуществ нет (7 %); интерактивность (8 %); ускоренная

передача нужных материалов (10 %); доступ к лекциям и практикам (10 %); все данные находятся в одной системе (22 %).

После внедрения системы «Blackboard», в учебном процессе изменилось следующее: возможность подготавливаться к тестированиям (26 %); пользование конспектом лекций (59 %); появилась лишняя нагрузка (3 %); облегчился процесс передачи информации и общения с преподавателем (5 %); появилась возможность отслеживание своего рейтинга (7 %).

Особое мнение существует у студентов по поводу использования системы «Blackboard» в освоении дисциплины «Физическая культура». С одной стороны – дополнительные затраты времени на прочтение лекционного материала и подготовку к электронному тестированию. С другой – у студентов появляется интерес к данному предмету, т.к. учебный материал, составленный преподавателями, достаточно интересен, он представлен не только в виде текста, но и в виде презентаций и видео, что значительно облегчает самостоятельное обучение. С помощью методических рекомендаций студенты могут оценить и контролировать свои функциональные возможности в ходе самостоятельного занятия, выбранного ими вида спортивной или оздоровительной деятельности [7, 8].

Выводы по проведенным исследованиям.

На основании полученных данных об удовлетворенности студентов УрГУПС системой «Blackboard» можно сделать следующие выводы:

1. Технология «Blackboard learn» повышает эффективность обучения, как в учебном заведении, так и за его стенами. Преподаватели с помощью системы вовлекают в работу каждого ученика, общаясь с ними через устройства, которые они действительно часто используют.

2. Система «Blackboard» – это прорыв в новую информационную среду. Студенты УрГУПС оценивают системы «Blackboard» удовлетворительно. Это говорит о том, что нужно усовершенствовать систему для дальнейшей эффективной работы.

Необходимо внести следующие изменения в систему «Blackboard» для ее улучшения и повышения эффективности:

1. Сделать понятный интерфейс.
2. Убрать из общего списка курсов лишние (уже пройденные) дисциплины.
3. Настроить поисковую систему для облегченного поиска нужной информации.
4. Улучшить работу системы в целом.
5. Обеспечить бесперебойность работы системы.
6. Ввести дополнительную функцию – оповещение через СМС – сообщения или социальные сети о размещении тестов, домашних заданий и прочего материала.

Анализ литературы, результаты анкетирования, интервьюирование преподавателей позволили сделать и ряд более общих выводов.

Прежде всего, стало очевидно, что в последнее время ВУЗы все больше внимания уделяют информатизации образовательных, научных и административных процессов. Использование информационных систем позволяет повысить качество обучения [2], сделать основные направления деятельности ВУЗа более управляемыми и эффективными, ускорить процессы подготовки отчетности.

Накопленный опыт использования информационных систем показывает, что круг задач вуза, решаемых на основе информационных технологий, имеет хорошие перспективы для расширения. При этом происходит смещение акцентов от автоматизации базовых задач учета и построения локальной отчетности подразделений вуза к созданию единого интегрированного информационного пространства, обеспечивающего информационные сервисы для всех категорий пользователей.

Литература:

1. Иванова М.А. Некоторые проблемы организации дистанционного обучения в ВУЗе – СПб.ГГУ – Сборник научных статей СПб.: 2011.

2. [Электронный ресурс]. URL: http://www.verticalportals.ru

3. Ванштейн Ю.В. Проблемы развития дистанционного образования – Сибирский федеральный университет, Красноярск.

4. Набиев И.М. Перспективы дистанционного образования / И.М. Набиев // Молодой ученый. – 2014. – №2. – С. 799-801.

5. Линькова-Даниелс Н.А. Международный опыт по организации учебного процесса в высшем учебном заведении на примере Технологического Университета Квинсленда, Австралия. // Российский человек в "Разломе эпох": QUO VADIS? Тез.докл. Международной научно-практической конференции. – Екатеринбург, 2012. С. 573-579.

6. Линькова-Даниелс Н.А. Международный опыт по использованию Blackboard System Management в учебном процессе на примере зарубежных вузов и перспективы его внедрения в условиях России // Инновационный транспорт № 4 (14), Научно публицистическое издание, Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – С. 50-55

7. Линькова-Даниелс Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. ВЕСТНИК УРГУПС / Научный журнал № 3 (27), Екатеринбург, 2015. – С. 81-86.

8. Тукова Е.А., Зыкова Е.Е., Мазеин А.А. Влияние внедрения электронного обучения на учебный процесс высшей школы на примере УрГУПС: взгляд изнутри – УрГУПС, Екатеринбург.

9. Тукова Е.А. Организация воспитательной работы со студентами дистанционной формы обучения// Журнал ВАК: Управление экономическими системами в экономике. – Вып.1. – 2015.

И.С. Лаль, М.С. Лаль

Н.В. Потапова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ ВЫПУСКАЮЩЕЙ СПЕЦИАЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕР-ЛОГИСТ

Работники любой сферы деятельности обладают не только знаниями, навыками и умениями в своей специальности, также важнейшим аспектом является профессионально-прикладная физическая подготовка и эмоционально-психическая составляющая человека. На железной дороге по специальности «Эксплуатация железных дорог», в приоритете инженер-логист, который сталкивается с рядом физических и психических напряжений. Чтобы избежать их, необходимо хорошая физическая подготовка и стрессоустойчивость организма, которые бы способствовали отличной работоспособности.

Цель нашей работы – показать основную направленность физической подготовки на выпускающую специальность инженера. Выяснить, какое влияние оказывает физическая подготовка на будущую профессию

Задачи:

Собрать информацию о необходимой физической подготовке будущих инженеров-логистов.

Провести опрос у студентов выпускающей специальности Эксплуатация Железных Дорог об их отношении к ППФП.

Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности, приобретаемой предварительно путем систематических занятий физическими упражнениями, адекватными в определенном отношении требованиям, предъявляемым к функциональным возможностям организма профессиональной деятельностью и

ее условиями. С накоплением положительного практического опыта и научно-исследовательских данных в соответствующих сферах сложилась целая профилированная отрасль физической культуры – профессионально-прикладная физическая культура, а педагогически направленный процесс использования ее факторов занял важное место в общей системе образования-воспитания подрастающего поколения и профессиональных кадров (в виде ППФП). [1]

На этой основе был проведен опрос, где студенты 1, 2 и 3 курсов ответили на вопрос, имеют ли они представления о ППФП (рис.1 рис.2 рис.3):

Результаты показывают, что в начале обучения в университете студенты, большей частью, не знают о ППФП, а к 3 курсу обучения уже 61 % имеет представление о влиянии ППФП на будущего специалиста.

Основные факторы, определяющие конкретное содержание ППФП:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер труда;
- режим труда и отдыха.

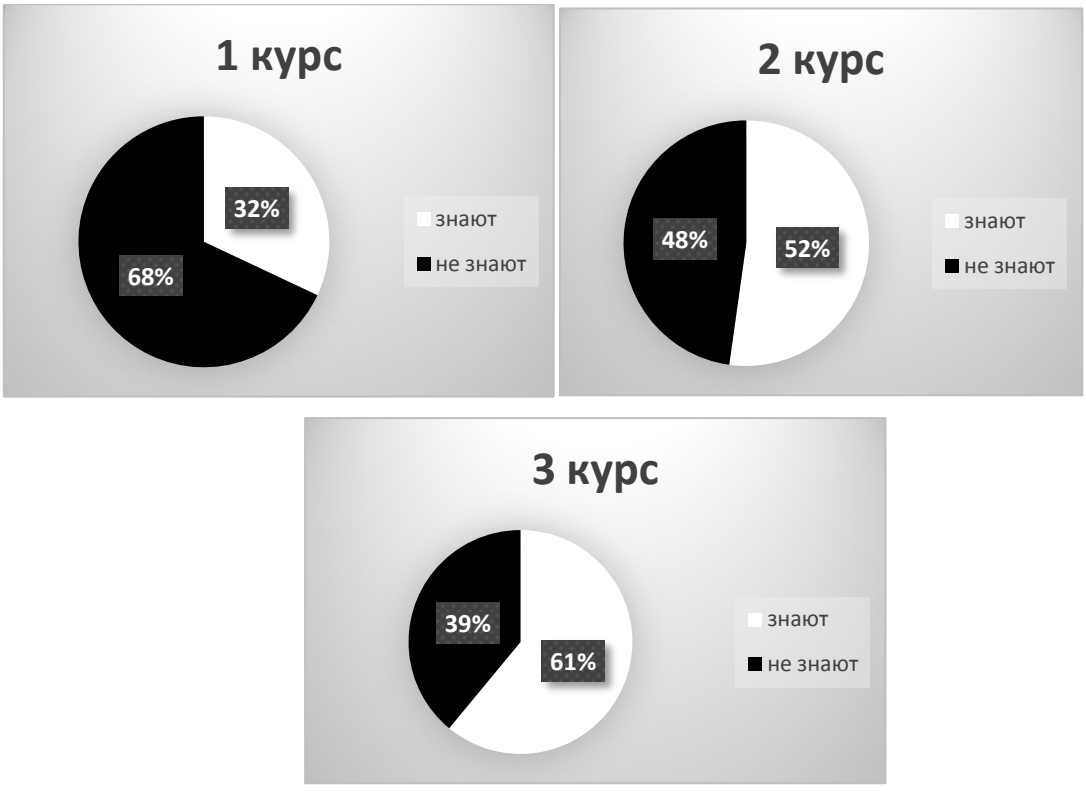


Рис.1; 2; 3. Знание студентов о ППФП 1,2,3 курсов

Основные формы труда – физический и умственный. Их разделение носит условный характер. Однако такое разделение необходимо, ибо с его помощью легче изучать динамику работоспособности специалистов в течение рабочего дня, а также подобрать средства физической культуры и спорта в целях подготовки студентов к предстоящей работе по профессии [2].

Профессия логиста – это профессия преимущественно умственного труда, которая в большей степени связна с приемом и переработкой информации. В работе логиста важны результаты его интеллектуальных размышлений. Но, при этом, физический труд не исключается [3].

Функциональное состояние и его влияние на эффективность деятельности инженера-логиста, во многом зависит от внутреннего распорядка рабочего процесса, которые в свою очередь будут давать продуктивность труда в определенном временном интервале. Причина утомления логиста в основном характеризуется изменением общей работы нервных центров, которые во время трудовой деятельности усиливают утомление. Утомление до известного предела – это нормальное физиологическое состояние человека при работе, естественной следствие трудовой деятельности.

По нашему мнению, основными критериями, влияющими на утомляемость инженера-логиста, являются:

- однообразная поза во время работы;
- неактивная деятельность, в частности работа за компьютером и на других стационарных устройствах;
- состояние монотонности деятельности;
- наибольшая нагрузка на позвоночник при сидячем положении;
- снижение активности в работе зрительной системы;
- общее снижение внимания и концентрации.

Это подтверждает результаты нашего опроса, которые представлены на следующей диаграмме (рис.4):

Рис. 4 Органы и системы организма, на которые идет наибольшая нагрузка работы инженера-логиста

Исходя из результатов диаграммы, можно сделать вывод, что студенты выбирают нервную системы – как систему, на которую идет большая нагрузка при работе.

Профессия логист требует высокой концентрации умственного труда, предельную ответственность и сосредоточенность, вся эта сложность приводит к ослаблению организма. Чтобы избежать катастрофических потерь и финансов, необходимо организовывать рациональный отдых, в соответствии с нормированным графиком работы. Логист уделяет своей деятельности около 12 часов, при этих условиях не исключено, что человек может допускать ошибки в своей работе.

Проводя исследование среди опрошенных студентов, определили необходимое время для отдыха всего организма, и нашли среднее время для нормальной работы инженера-логиста, при стандарте режима отдыха 2 раза по 30 минут за рабочую смену.

По данным результатам, можно считать, что студенты 1, 2 и 3 курсов своей специальности имеют представление, какую нагрузку испытывает инженер-логист, поэтому рационально рассчитав свои силы, подобрали для себя максимально выгодное время для отдыха.

Умение оперативно овладевать практическими навыками и способность к активному самообучению; обладание мышлением, способным быстро оценить ситуацию, в том числе и непредвиденную, сделать профессиональный прогноз.

Учитывая все факторы производительности труда, приведенные в данной статье, а также ссылаясь на разработанные диаграммы, можно сказать, работодатель заинтересован не только в квалификации работника, но и в его физическом и психическом здоровье.

В успешной работе лежит не только качественная трудовая деятельность, но и внутренние характеристики, которые во многом зависят от условий, предоставляемые работодателем.

Изучая проблематику данной работы, можно прийти к выводу о том, что для специальности инженера-логиста важен не только умственный ресурс, но и психологическая составляющая человека.

Подводя итог можно сказать, что большинство студентов УрГУПС факультета управления процессами перевозок 1, 2 и 3 курсов специальности Эксплуатация железных дорог считают необходимым вводить в курс физической подготовки, такую как профессионально прикладная физическая подготовка (ППФП).

Литература:

1.Определение понятия профессионально-прикладной физической подготовки: http: // studme.org / 154101044108 / meditsina/professionalno-prikladnaya _fizicheskaya _podgotovka (дата обращения 14.02.2016).

2.Определение понятия ППФП, ее цели и задачи: http://www.studfiles.ru/preview/1485287/ (дата обращения 23.06.2014).

3.Профессия логист http://moeobrazovanie.ru/professions_logist.html (дата обращения 21.02.2016).

С.О. Леванова
(науч. руководитель **Е.В. Панов** к.п.н., доцент)
Сибирский юридический институт ФСКН России
Красноярск, Россия

НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ВНЕДРЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ » В СИСТЕМЕ ФСКН РОССИИ

В настоящее время стала наиболее актуальна проблема повышения физической активности молодежи. Проанализировав статистику продолжительности жизни у граждан Российской Федерации, уровня физической подготовки, трудоспособности, мы пришли к выводу, что статистические показатели стремительно падают год за годом. В связи с наличием такой проблемы на правительственном уровне был поднят вопрос о необходимости повышения уровня физического воспитания у граждан. На этой стадии было принято решение о необходимости введения единого критерия для оценки физической подготовленности населения. Все это в полной мере относится и к представителям силовых структур – Министерства обороны Российской Федерации, Министерства внутренних дел России, Федеральной службы Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков и др.

Зарождение комплекса ГТО относится к тридцатым годам 20 века, когда 11 марта 1931 года был утвержден и стал нормативной основой системы физического воспитания для всей страны комплекс ГТО. Основное содержание комплекса ГТО было ориентировано на качественную физическую подготовку советских людей.

Патриотическая целеустремленность и практическое содержание комплекса ГТО прошли суровую проверку в огне Великой Отечественной войны. Когда перед всеми физкультурными организациями страны стала задача массовой военно-физической подготовки населения, комплекс ГТО стал одним из важнейших инструментов. Комплекс ГТО помог советским людям в минимальные сроки овладеть военным делом, стать снайперами, разведчиками, танкистами, летчиками.

Введенный в 1972 году новый комплекс ГТО позволил улучшить массовую физкультурно-спортивную работу в целом по стране, решить целый ряд важнейших вопросов, связанных с укреплением здоровья советских граждан.

В 2013 году руководство страны и региональные руководители выступили с инициативой возрождения комплекса ГТО в России в современном формате. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс разработан во исполнение подпункта «а» пункта 1 перечня поручений Президента Российской Федерации от 4 апреля 2013 года № Пр-756, а также приказа Минспорта России от 6 мая 2013 года №245 «О разработке проекта Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса», которым утвержден состав рабочей группы. В нее вошли ведущие специалисты и ученые, участвовавшие в 2004-2013 гг. в разработке и апробации внедрения комплекса в регионах Российской Федерации, представители вузов, научно-исследовательских центров, подведомственных Минспорту России и Минобрнауки России. Проекты концепции и содержательной части Комплекса разработаны и впоследствии согласованы с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта, а также рассмотрены в федеральных органах исполнительной власти и негосударственных организациях [http://gto.ru].

Итогом кропотливой подготовки стало издание Указа Президента Российской Федерации от 24 марта 2014 года №172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)», постановляющего о вводе в действие комплекса с 1 сентября 2014 года. В соответствии с этим указом, Правительство РФ, совместно с органами исполнительной власти субъектов РФ, разработали и утвердили план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а также приняли меры по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», а, начиная с этого года, должны представлять Президенту РФ ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения [3].

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) регламентируется рядом нормативно-правовых актов:

1. Распоряжение Правительства от 30.06.2014 года №1165-р. Оно содержит план мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского комплекса ГТО в нашей стране.

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Согласно этому Постановлению комплекс ГТО основывается на следующих принципах: добровольность и доступность; оздоровительная и личностно ориентированная направленность; обязательность медицинского контроля; учет региональных особенностей и национальных традиций.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются 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.

Основными задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются: увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации; повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации; формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни; повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий; модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов [2].

3. Методические рекомендации по организации проведения испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». Методические рекомендации закрепляют наиболее эффективный порядок тестирования физической подготовленности населения, как в летний, так и в зимний период, а также оговаривается, что выполнение нормативов комплекса ГТО проводится в соревновательной обстановке. Дополнительно есть рекомендации по выполнению видов испытаний (тестов), входящих во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Итак, сегодня комплекс ГТО возрождается, преобразившись в новой форме и новых условиях. К сдаче норм ГТО допускаются все граждане, имеющие в наличии справки о прохождении медицинского осмотра. Для оценки выполнения государственных требований комплекса будут создаваться физкультурно-спортивные клубы для занятий культурой и спортом по месту жительства и работы, а также будет создан центр тестирования комплекса ГТО. Физкультурно-спортивные клубы, отвечающие за подготовку граждан к сдаче норм ГТО, будут вправе представлять граждан, успешно сдавших тесты, к награждению ведомственными наградами Минспорта. В дополнение, устанавливается обязанность работодателя по реализации мероприятий, направленных на развитие физической культуры и спорта в трудовых коллективах, предусмотренные перечнем, утвержденным федеральным органом исполнительной власти.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс состоит из видов испытаний (тестов), позволяющих определить уровень развития физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков (подразделяются на обязательные испытания (тесты) и испытания по выбору) и нормативов, позволяющих оценить разносторонность (гармоничность) развития основных физических качеств и прикладных двигательных умений и навыков в соответствии с половыми и возрастными особенностями развития человека.

В Красноярском крае центр по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) в апреле 2015 года

занял первое место в конкурсе «Займись спортом! Навстречу комплексу ГТО», реализовав лучший проект по пропаганде физической культуры и спорта среди детей и молодежи.

Говоря про ГТО в системе ФСКН России, необходимо отметить, что в Федеральной службе по контролю за оборотом наркотиков физической подготовленности сотрудников и членов их семей уделяется достаточно пристальное внимание. Так, по указанию руководства Департамента кадрового обеспечения ФСКН России в апреле 2014 года, с целью реализации мероприятий по этапному внедрению комплекса ГТО по линии ФСКН России, была создана рабочая группа из числа сотрудников Управления кадров Департамента кадрового обеспечения ФСКН России, Управления специального назначения и охрана Департамента специального и криминалистического обеспечения ФСКН России, преподавателей кафедр оперативно-боевой и физической подготовки образовательных учреждений ФСКН России, а также сотрудников аппарата РО «Динамо» № 23.

Уже 7-10 августа 2014 года на Поклонной горе в Москве прошел 10 Форум ГТО. Сотрудники достойно представили ФСКН России на указанном мероприятии и приняли участие в соревнованиях по волейболу (4 место), мини-футболу (2 место), бадминтону (4 место), настольному теннису (5 место), в спартакиаде ГТО среди сборных команд органов государственной власти – 2 место.

В сдаче норм ГТО свои силы пробовали не только сотрудники ФСКН России, но и члены семей. Почти все получили серебряные и золотые значки ГТО. Всего в мероприятиях Форума от ФСКН России приняло участие более 200 человек, в том числе и руководители департаментов ФСКН России [1].

В Сибирском юридическом институте ФСКН России (г. Красноярск) сдаче норм комплекса ГТО также уделяется значительное внимание. Так, например, в июле 2014 года более 40 курсантов и студентов института пробовали свои силы в сдаче норм ГТО в прыжках с места, подтягивании на перекладине, беге на 100 метров, проверяли свою гибкость в наклоне туловища вперед. Справедливости ради надо отметить, что если **в** упражнениях на выносливость, силу и быстроту подавляющее

большинство обучающихся легко сдали нормы на золотой значок комплекса, то именно в упражнении на гибкость обнаружилось слабое место наших курсантов и студентов.

В сентябре 2015 года свои силы в сдаче норм ГТО пробовали уже сотрудники института различных возрастных групп, начиная с 25 лет и заканчивая ветеранами института. Спортивное мероприятие проводилось в форме соревнований среди 7 коллективов физической культуры органов безопасности и правопорядка красноярского общества «Динамо». Практически все сотрудники института стали победителями и призерами в отдельных видах соревнований, а сборная команда института в возрастной категории 25-39 лет заняла 3 место. В возрастной категории старше 40 лет сборная команда института поднялась на верхнюю ступень пьедестала почета, что, безусловно, говорит о значимости физической культуры и спорта в СибЮИ ФСКН России.

Безусловно, в СибЮИ ФСКН России работа по внедрению комплекса ГТО на этом не будет закончена. Уже в 2016 году подавляющее большинство обучающихся и сотрудников института будут сдавать нормы ГТО и мы уверены, что большинство из сдающих получит свои заслуженные и серебряные значки.

Таким образом, возвращение ГТО в Россию востребовано временем и социальными факторами. Оно позитивно встречено большинством россиян. Здоровье народа бесценно, и его фундамент закладывается, в том числе, и подобными общегосударственными мероприятиями регулярного характера. Наработанный десятилетиями механизм основы системы физического воспитания жизнеспособен, и можно надеяться, что его реализация вскоре инициирует прогресс в развитии российского спорта, а также будет способствовать улучшению уровня физической подготовленности представителей силовых структур.

Литература:

1. Итоговый обзор спортивных мероприятий и итоги чемпионатов ФСКН России за 2014 год. № 955 от 09.04.2015 г. (г. Москва).

2. Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 года № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне»».

3. Указ Президента РФ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24.03.2014 года № 172.

Е.В. Лобанова

Уральский федеральный университет им. Б. Ельцина

Екатеринбург, Россия

СООТВЕТСТВИЕ ВОЗРАСТА ПАСПОРТНОГО И БИОЛОГИЧЕСКОГО

Кроме возраста, указанного в паспорте, у человека еще есть биологический возраст. Он является главным и показывает состояние организма на данный момент его жизни. Введение понятия "биологический возраст" объясняется тем, что паспортный (календарный, хронологический) возраст не является достаточным критерием состояния здоровья и трудоспособности человека.

Биологический возраст – это достигнутый отдельным индивидом уровень развития морфологических структур и связанных с ним функциональных явлений жизнедеятельности организма, определяемый средним хронологическим возрастом той группы, которой он соответствует по уровню своего развития. Биологический возраст может опережать либо отставать от хронологического возраста [4, 5].

До 25 лет организм человека развивается, приспосабливается к воздействию окружающей среды, и все его функции находятся на подъеме. После 25- летнего возраста начинается ровное функционирование организма, когда внутренние и внешние силы уравновешены – это период гармонии. Его продолжительность зависит от здоровья, которым наградили человека его

предки, от воздействия окружающей среды а, главное, от собственного отношения к себе. Если человек пренебрежительно относится к своему здоровью, то достаточно быстро он зарабатывает разнообразные недуги.

Но никогда не поздно задуматься о своем здоровье. Биологический возраст, в отличие от паспортного, можно изменить. Подходить к этому вопросу нужно индивидуально – пересмотреть свое питание, отказаться от вредных привычек, заняться физическими упражнениями и соблюдать режим труда и отдыха.

Термин "биологический возраст" появился в 30-40-е годы XX в. в трудах российских ученых В.Г. Штефко, Д.Г. Рохлина и др. Среди отечественных ученых, работавших над проблемой определения биологического возраста, первым был П.Н. Соколов. В 1935 году он разработал таблицу возрастных сдвигов для определения информативных признаков по степени их интенсивности. Гораздо позже, в 1975 году, Т.Л. Дубина и А.Н. Разумович опубликовали первый обзор на русском языке по биологическому возрасту. В 80-е годы сотрудниками Института геронтологии АМН СССР под руководством В.П. Войтенко интенсивно разрабатываются методы определения биологического возраста. Проводились исследования в лаборатории онтогенеза Пермской медицинской академии Л.М. Белозерова. Академик Н.М. Амосов определял биологический возраст как уровень функциональных резервов организма.

Организм мужчины достигает полного физического развития к 25 годам. После 30 лет, у нетренированных людей, уровень функциональных резервов организма начинает ежегодно понижаться примерно на один процент. Однако, кто спортивен, деятелен и жизнерадостен, удается не только стабилизировать достигнутый уровень, но и значительно повышать его. У таких людей биологический возраст не обгоняет их паспортный возраст, а напротив – отстает от него. В результате чего разница между паспортным возрастом и возрастом биологическим может составлять десятки лет. К сожалению, в

окружающем нас мире можно встретить и обратные примеры, когда наши современники при юношеском паспортном возрасте имеют биологический возраст на десятки лет больше. Определение биологического возраста, может в большой степени способствовать мотивации молодежи к занятиям физической культурой и спортом.[3, 5].

На кафедре Оздоровительной физической культуры ИФК, СиМП разработана «Карта Здоровья», которая имеется у каждого студента отнесенного по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. Каждый семестр в карту вносятся: антропометрические измерения (рост, вес, обхват талии, запястья и голени, окружность грудной клетки и др.); функциональное состояние (проба Штенге и Генчи, индекс Руфье и др.); и тесты по физической подготовки. После внесения всех результатов студенты подсчитывают, и определяют свой биологический возраст по В. Сухову (Табл. 1).

Таблица 1

Определение возраста биологического по В.Сухову

Тесты	Результат	Возраст
Пульс после подъема на 4-ый этаж (темп 80 шагов/мин.)	116	40
Пульс через 2 мин.	98	35
Систолическое давление	110	30
Диастолическое давление	64	20
Проба Штенге (задержка дыхания на вдохе)	38	35
Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе)	27	40
Приседания (раз)	57	60
Поднимание туловища в сед из положения лежа (раз)	30	35
Проба Бондаревского	48	20
Отношение силы кисти к весу(%)	42	60
Проба Руфье	9,8	60
Индекс Робинсона	70	35
Индекс Старра	50	20
Биологический возраст		36,7

Было обследовано 72 студентки 1 курса. Паспортный возраст, которых на момент обследования составлял от 17 до 22 лет. В результате проведенного

обследования было установлено, что при выполнении всех 13 тестов, соответствия паспортного и биологического возраста не наблюдалось ни у одной из обследуемых.

При исчислении среднего арифметического возраста, когда полученные по каждому тесту цифры лет складываются, затем сумма делится на число проведенных тестов, полное соответствие своему паспортному возрасту не показал ни один из обследуемых. Соответствия выполненных студентами нормативов их возрастной (паспортной) группе отмечались лишь по отдельным тестам. Как видно из полученных данных все обследованные студенты показали несоответствие биологического и паспортного возраста, причем биологический возраст в 100 % случаев превышал их паспортный возраст. Индивидуально у каждой из девушек биологический возраст составлял от 20 до 65 лет. Проведенные исследования наглядно показывают, что с помощью таких тестов, каждый не только сможет, но и должен уметь самостоятельно определять свой биологический возраст. И видя его несоответствие, паспортного возраста с биологическим, уметь использовать выявленные проблемные параметры и добиваться приведения их в соответствие с паспортным возрастом или даже быть моложе его.

Ухоженный, подтянутый, аккуратный человек всегда выглядит моложе. И это доступно каждому из нас. Главное – сильное желание и решимость изменить свою жизнь к лучшему и выделить для этого немного времени.

Литература:

1. Амосов Н.М., Бендетт М.А. Физическая активность и сердце / Киев: «Здоровье», 1989. С. 88-99.

2. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. Киев, «Здоровье». 2002. С. 49-72.

3.Бочаров В.В. Антропология возраста / В.В. Бочаров – СПб.: Гос. Университет, 2001. 196 с.

4. Викторов Ф.В. Способ экспресс-контроля за уровнем физического состояния человека (КОНТРЭКС-3) / Теория и практика физической культуры. – 1990. С. 46-48.

5. Павловский О.М. Биологический возраст человека / О.М. Павловский – М.: МГУ, 1987. 454 с.

4. Сергеев В.С. Ваш биологический возраст / В.С. Сергеев //Физкультура и спорт, 1997. С.30-31.

5. Сухов В. Возраст паспортный и биологический // Будь здоров. 1995. – № 10. – С.8-9.

Д.С. Лунева

(науч. руководитель **Е.С. Иноземцева** к.б.н., доцент)

Национальный исследовательский Томский государственный университет

Томск, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ ЛИЧНОСТИ

Коллективизм, решительность, стойкость, смелость, целеустремленность и патриотизм – эти качества личности способна формировать физическая культура [3]. Физическая культура выполняет значимую роль в трудовом воспитании. Она наделяет человека двигательными навыками, укрепляет здоровье и совершенствует физические качества личности, которые помогут правильно выполнять трудовые действия. Выразительность и красота движений, свободное владение телом, гармоничность и четкость действий, правильная осанка формируют в человеке прекрасные, чувственные и возвышенные потребности.

Физическая культура предполагает разнообразные группы принципов [1]: общие принципы физического воспитания, принципы, выражающие специфику отдельных видов физической культуры, методические принципы. Все принципы объединяются в единую систему принципов. В основе принципов лежит идея

развития личностного подхода, выбор наилучшего учебно-воспитательного процесса на основе современных педагогических требований воспитания и развития личности [4].

Общие принципы физического воспитания включают в себя [2]: всестороннее и гармоничное развитие личности; связь физического воспитания с практикой жизни; оздоровителая направленность физического воспитания (укрепление здоровья человека); непрерывность и систематичность чередования нагрузок и отдыха (построение физического воспитания как целостного процесса); постепенность наращивания тренирующих воздействий (постепенное увеличение нагрузок); циклическое построение занятий (повторяющаяся последовательность занятий); возрастную адекватность направлений физического воспитания (учет возрастных особенностей человека).

В настоящее время факторы, которые являются основными в формировании личности, разделились на две группы (табл.1).

Таблица 1

Факторы формирования личности

Факторы	Характеристика факторов
Социальная среда	Окружение человека влияет на процесс самореализации, формируется собственное "Я". Получение новых навыков общения доказывает личностную активность человека. В итоге формируется уникальность человека.
Биологические факторы	• биохимические особенности организма (обмен веществ); • предрасположенность к определенным болезненным состояниям; • воздействие пагубных привычек родителей на развитие плода; • тип нервной системы; • индивидуальные свойства человека (темперамент); • анатомо-физиологические особенности организма (наследственность: строение головного мозга, органов движения).
Природные факторы	Климат воздействует на поведение личности. Люди, которые выросли в разных климатических условиях, отличаются друг от друга.
Индивидуальные факторы	Заключается в том, что каждый человек может попасть в разные ситуации, в ходе которых он будет испытывать внешнее влияние. Для каждого человека эти ситуации будут индивидуальным опытом.

Заключение. Таким образом, на процесс формирования и развития личности влияют не только наследственность, но и условия социальной среды, в которой пребывает человек на протяжении всей своей жизни. Многообразие принципов, факторов и подходов является наиважнейшим условием в понимании физической культуры и спорта.

Литература:

1. Бароненко В.А., Рапопорт Л.А. Здоровье и физическая культура студента: Учебное пособие, «Альфа-М», М., 2003. 351 с.
2. Богословский В.П., Давыденко М.Н., Дробышев В.И. и др. Физическая культура и спорт в общеобразовательной школе: Пособие для учителя / Под ред. М.Д. Рипы. – М.: Просвещение, 1985. (Б-ка учителя физ. культуры). 350 с.
3. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека / Л.И. Лубышева. – М.: Гардарика, 2002.
4. Попов В., Суслов Ф. М., «Физкультура и спорт», 1984.
5. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка. - М.: ИЦ «Академия», 2001. 368 с.

Е.А. Мавлетов, студент 2 курса
Р.Н. Кирвонбаев, ст. преподаватель
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЦЕНТРОВ ТЕСТИРОВАНИЯ КОМПЛЕКСА ГТО НА БАЗЕ ВУЗОВ

Актуальность. Сохранение и укрепление здоровья подрастающего поколения является первоочередной задачей государства. Многочисленные исследования показывают, что на сегодняшний день здоровье студенческой молодежи катастрофически низкое и требуют пересмотра всей системы

физического воспитания в образовательных учреждениях различного уровня. Одним из направлений подобной модернизации является Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО).

Главная задача ВФСК ГТО – развитие человеческого потенциала и укрепление здоровья населения. Комплекс ГТО отменили с распадом СССР 24 года назад, он просуществовал 60 лет и был направлен на общефизическое развитие населения и на оборону способность страны [1]. Раньше каждый работник стремился сдать нормативы и получить заветный значок, так как это им сулило успешной карьерой [2].

ВФСК ГТО на сегодняшний день является программной и нормативной основой системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации, устанавливает государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации, включающие виды испытаний (тесты) и нормы, перечень знаний, навыков ведения здорового образа жизни, двигательных умений и навыков. Он предусматривает подготовку и непосредственное выполнение установленных нормативов населением различных возрастных групп (от 6 до 70 лет и старше), а также участниками физкультурно-спортивных мероприятий, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, программы которых содержат виды испытаний (тесты), входящие в комплекс «Готов к Труду и Обороне» [3].

Цель нашей работы – рассмотреть возможность создания и модернизации спортивной инфраструктуры для сдачи норм ВФСК ГТО на базе УрГУПС.

Результат исследований и их обсуждение. Для этого мы провели анализ источников по созданию центров тестирования. За опытный образец своего исследования мы решили взять стены своего родного Уральского

университета путей сообщения, т.к. наш ректорат максимально способствует развитию физической культуры спорта.

Разработка и поиск информации на территории университета можно было построить центр тестирования для сдачи комплекса норм ГТО. По правилам организации центра тестирования, спортивные площадки содержат: места для бега на короткие дистанции, подтягивания на верхней и нижней перекладине, место для передвижения по пересеченной местности, метания мяча и гранаты и др. также площадки должны быть оборудованы стендами с инструкциями по пользованию спортивного оборудования, нормативами ВФСК ГТО, требованиями по технике безопасности, правилами поведения на спортивной площадке [4].

Всего было выделено два варианта.

Первый вариант – это существующая спортивная база в университете. За объект по организации площадки нами рассматривалась крытая беговая дорожка в спорткомплексе и стадион УрГУПС.

Данный проект малозатратный, но содержит как плюсы, так и минусы.

Из плюсов – это то, что сдача основных нормативов будет происходить в помещении, под крышей, где всегда будут одинаковые условия для всех участников процесса. Основные элементы спортивных снарядов и тренажеров уже есть в наличии, поэтому затребует минимум вложений.

Из минусов – отсутствие приточной вентиляции, что может сказаться негативно при большом скоплении народа.

Второй вариант подразумевает покупку готовой площадки для приема норм ГТО [5].

Из плюсов, будет все что нужно, вариантов площадок обильное множество, все будет происходить на свежем воздухе, а также можно будет обустроить ее на свое усмотрение.

Из минусов, можно выделить то, что наш край имеет природу со своим характером, т.е. сдача у всех будет в разных погодных условиях. Можно усовершенствовать площадку, но надо будет вложиться в это.

Выводы. Таким образом, обустройство центра тестирования на базе УрГУПС повысит доступность желающих участвовать в данном проекте и в дальнейшем, усилит мотивацию к самостоятельным занятиям, будет сопутствовать формированию не только физических и психофизических качеств у студентов, но и устойчивости организма к профессиональным заболеваниям.

Литература:

1. Комплекс ГТО в послевоенное время 1946-1991 http://www.gto.ru/history.

2. Тюкалова А.А., Возрождение норм ГТО для студентов юридических специальностей / А.А. Тюкалова, А.В. Галайда // Современные проблемы образования, физического воспитания и здоровья молодежи : м-лы I Всеросс. науч.-практ. конференции молодых ученых и студентов / под науч. ред. С.А. Марчук, канд. пед. наук . – Екатеринбург : Изд-во УрГУПС, 2015. – Вып. 1(206). – 246 с.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО) http : // www. gto. Ru / files / uploads / documents / 56f00862d5cc9.pdf.

4. Методические рекомендации по созданию и оборудованию малобюджетных спортивных площадок по месту жительства и учебы в субъектах Российской Федерации за счет внебюджетных источников http://www.gto.ru/files/uploads/docuents/56ea98dc1d220.pdf.

5. Спортивные уличные тренажеры SPORTMEN http : // sportmen. ru / gto_platforms.

Н.О. Макарова
Уральский федеральный университет им. Б. Ельцина
Екатеринбург, Россия

РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ СО СТУДЕНТАМИ, ИМЕЮЩИМИ ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

В современном мире наиболее распространёнными видами заболеваний лёгких являются: бронхиальная астма, бронхит (острый и хронический) и эмфизема[1]. Из средств массовой информации известно, что бронхит занимают первое место среди патологии органов дыхания. Профессиональные вредности, курение, истощение организма, а также холодный и влажный климат предрасполагают к этому заболеванию[2]. Бронхиальная астма также очень распространена среди населения. Её считают многофакторным заболеванием, так как она обусловлена целым рядом потенциальных причин, в число которых входит наследственность, инфекционные заболевания, аллергия, курение и социально- экономический статус (чаще встречается среди представителей с небольшими доходами). У большинства лиц, страдающих астмой, во время, и, чаще всего, после физической нагрузки наблюдается снижение дыхательного объёма. Это называется астмой, обусловленной физической нагрузкой. Приступ астмы, проявляющийся одышкой, чувством стеснения в груди, кашлем, могут вызвать и другие факторы, например, пониженная температура воздуха, стресс и загрязнённость воздуха. Рядом исследователей обнаружено (Эмтнер и др.,1996), что двигательная активность положительно влияет на больных астмой при условии индивидуализации нагрузок. В связи с этим, многие врачи рекомендуют для лечения детей и взрослых, страдающих астмой, использовать двигательную активность, ввиду её положительных физиологических и психологических воздействий.

Рекомендации по проведению занятий для лиц, страдающих астмой.

1. Очень важно согласовать занятия двигательной активностью с приёмом лекарственных препаратов. В этом случае нужна консультация с врачом, чтобы точно знать, когда следует принимать лекарство, чтобы не допустить возникновения приступа во время занятия. Это зависит от типа принимаемого лекарства. Так, аэрозольные средства начинают действовать уже через несколько минут, тогда как действие пероральных средств начинается приблизительно через 30 минут.

2. Рекомендуется занимающимся пользоваться спирометром, чтобы контролировать объём потока воздуха, проходящего через лёгкие. Этот прибор позволяет определить момент приступа астмы во время или после занятия. Занимающийся просто дует в него и записывает показания. Когда поток воздуха снижается более чем на 20 % по сравнению с обычными показаниями, уровень двигательной активности в этот день следует ограничить. Ниже приведены меры, которые следует принимать в случае приступа астмы.

Действия при приступе астмы осуществляются при первом появлении симптомов (например, кашель, стерторозное дыхание, тяжесть в груди, затруднённое дыхание).

Меры, принимаемые для снятия приступа следующие: во-первых, это отдых и расслабление; во-вторых, это использование препаратов (аэрозолей), назначенных для снятия приступа и; в-третьих, это тёплое питьё.

Отдых и расслабление необходимы при первом признаке затруднённости дыхания. В этой ситуации тренирующийся должен прекратить заниматься и сделать перерыв, хотя бы на 10 мин.; затем расслабиться, т.е. ему должно быть удобно.

Перед потреблением лекарств необходимо убедиться, что оно имеется в наличии и больной знает, как его принимать (применение аэрозолей требует определённых навыков).

Пить тёплую жидкость нужно медленно, холодные напитки следует исключить.

Если есть какие-то сомнения по поводу степени тяжести приступа, нужно немедленно вызвать неотложную помощь.

Если при двигательной нагрузке у студента, страдающего астмой, появляется синюшный цвет губ и ногтей или если у него отмечается поверхностное дыхание и всё его внимание сконцентрировано на дыхании, необходимо немедленно вызвать неотложную помощь.

3. Лёгкая разминка очень эффективна для снижения риска приступа астмы. Занимающийся может выполнять аэробный компонент занятия с интенсивностью 40-50 % заданной ЧСС в течение 5-10 мин. Это способствует более интенсивной деятельности системы дыхания.

4. У лиц с тяжёлой формой астмы кратковременная двигательная активность может снижать частоту возникновения приступов астмы. Например, три серии аэробных упражнений, выполняемых в течение 4-6 мин с 5-мин интервалом для отдыха, дают возможность дыхательной системе постепенно адаптироваться к нагрузкам.

5. Интенсивность двигательной активности должна быть в пределах комфортной для тех, кто занимается. Молодые люди, страдающие астмой, могут заниматься с очень высокой интенсивностью, при условии, что перед занятием они приняли необходимые лекарства. Пожилым значительно труднее заниматься с относительно высокой интенсивностью (60-75 % заданной ЧСС). В принципе, это зависит от функциональной способности больного и тяжести заболевания. На занятиях можно использовать шкалу рейтинга испытываемого усилия (РИУ) Борга и показания спирометра, а также измерять ЧСС, чтобы контролировать

интенсивность двигательной активности. Образец программы занятий для лиц, страдающих астмой, приведён в табл.1.

Таблица 1.

Образец программы занятий для лиц, страдающих астмой

Продолжительность	На начальных этапах программы некоторым студентам лучше рекомендовать короткие занятия, включающие непродолжительные периоды отдыха. В зависимости от времени года (например, холодная погода, высокая загрязнённость) продолжительность занятий следует сократить, чтобы не допустить возникновения приступов астмы.
Интенсивность	На первых занятиях необходимо предложить студентам упражнения невысокой интенсивности, постепенно увеличивая нагрузку, по мере увеличения уровня их физической подготовленности. Интенсивность должна быть в пределах 50-75% заданной ЧСС макс. При использовании интервального метода периоды отдыха должны быть достаточно короткими или длинными в зависимости от уровня физической подготовленности студента, чтобы снизить ЧСС макс до 40-50%, прежде чем приступать к последующему циклу упражнений. Перед началом занятий всегда нужно проверять пик скорости выдоха. Если он снижается более чем на 20% по сравнению с обычными показателями, уровень интенсивности необходимо снизить; следует внимательно следить, не возникает ли у студента одышка и утомление.
Частота	Частота занятий колеблется от 3 до 7 раз в неделю, в зависимости от интересов и уровня мотивации студента.
Методика	Следует отметить, что плаванье является наиболее подходящим видом двигательной активности для студентов, страдающих астмой, поскольку температура и влажность воздуха над водой защищает их от приступов астмы. Исключение составляют лица с аллергией на хлор и другие химические вещества, используемые для дезинфекции воды в бассейнах. Можно также использовать сайклинг, ходьбу в быстром темпе (при загрязнённости воздуха, во время цветения садов или в холодное время занятия проводятся в помещении), круговую тренировку (с достаточными периодами отдыха). Занятия анаэробными видами активности, например силовые тренировки, не должны создавать никаких проблем. Большинство проблем могут возникнуть при занятии высокоинтенсивными видами активности, такими, как бег, футбол, баскетбол.

6. Студенты, страдающие астмой, обусловленной физическими нагрузками, должны всегда иметь при себе аэрозольный препарат. В случае

возникновения приступа бета-адренергический агент (содержащийся в аэрозоле) – единственное средство предотвращающее возникновение тяжелого приступа. Необходимо проверять, чтобы препарат постоянно был у занимающегося при себе.

7. Так как холодный воздух является одним из факторов, вызывающих приступ астмы, при проведении занятий на открытом воздухе тренирующемуся следует посоветовать повязать шарф или надеть хирургическую маску, закрыв рот и нос, чтобы согревать вдыхаемый воздух и снизить теплопотери.

8. После простуды или гриппа студенты, страдающие астмой, оказываются более восприимчивыми к затруднениям дыхания во время выполнения упражнений. После перенесённого заболевания за тренирующимся следует тщательно наблюдать. Должна быть снижена продолжительность и интенсивность двигательной активности и возвращение к занятиям должно происходить с постепенно увеличивающейся нагрузкой.

Бронхит и эмфизема остаются по-прежнему довольно распространёнными заболеваниями. Эти заболевания существенно влияют на дыхательный объём лёгких. Повреждённые ткани лёгких ограничивают доставку кислорода к работающим мышцам. По мере снижения лёгочной функции организма одышка и непереносимость физической нагрузки становятся основными симптомами этих заболеваний.

Двигательная активность считается неотъемлемой составляющей реабилитации студентов, страдающих бронхитом и эмфиземой. Главная задача оздоровительных программ – снизить степень одышки и повысить толерантность к физическим нагрузкам. Интенсивность двигательной активности определяют на основании РИУ (рейтинг испытываемого усилия), который является более надёжным показателем, чем ЧСС у этой категории тренирующихся. Лицам с тяжёлыми формами заболеваний может потребоваться дополнительное количество кислорода во время занятий. Возможно, потребуются консультации с физиотерапевтом или пульмонологом.

Рекомендации по проведению занятий для лиц, страдающих бронхитом и эмфиземой.

1. Чем сильнее степень поражения у лица, страдающего хроническим обструктивным заболеванием легких, тем больший акцент следует делать на использование интервального метода тренировки. Некоторым занимающимся с очень низкими уровнями переносимости физических нагрузок можно заниматься всего 30-60 с., затем отдыхая в течение 30-60 с. По мере увеличения уровня подготовленности продолжительность выполнения упражнений можно увеличивать. Например, если уровень физической подготовленности занимающегося увеличился, продолжительность выполнения упражнения можно увеличить до 2 мин (период отдыха – 30 с).

2. Программа должна соответствовать интересам и возможностям тренирующегося и включать такие виды аэробной активности, которые незначительно отличаются друг от друга по кислородной стоимости: ходьба, сайклинг и упражнения на степпере. Относительно постоянная интенсивность позволяет предотвратить возникновение одышки, которая является главной проблемой во время двигательной активности. Примерами двигательной активности, сильно отличающейся по кислородной стоимости, являются ходьба по наклонной поверхности вверх-вниз, танцы и такие виды спорта, как баскетбол и те, в которых используется ракетка.

3. Занятия силовой направленности невысокой интенсивности относительно безопасны для лиц, страдающих хроническими обструктивными заболеваниями лёгких. При выполнении нагрузки тренирующийся должен себя хорошо чувствовать: не должно быть ни гипервентиляции, ни одышки. Нельзя допускать нарушение частоты дыхания, поэтому следует проверять вес отягощений, чтобы он не был слишком большим.

4. Разминка и заключительная часть занятия, будучи важными компонентами для всех занимающихся, особенно важны для лиц, страдающих хроническими обструктивными заболеваниями лёгких. Цель программы

занятий – постепенно увеличивать ЧСС с тем, чтобы обеспечить постепенную адаптацию лёгких к более высокой нагрузке. Если слишком быстро приступить к более интенсивной активности, то повышается вероятность возникновения респираторного дистресс-синдрома. Кроме того, необходимо следить за тем, чтобы разминка включала упражнения со снижающейся интенсивностью (например, ходьба или сайклинг с постепенным снижением темпа).

5. На занятиях следует обучать студентов сокращать частоту дыхания, а также увеличивать объём вдыхаемого в лёгкие при каждом вдохе воздуха. Для многих занимающихся, страдающих хроническими обструктивными заболеваниями лёгких, характерно поверхностное дыхание, и поэтому их дыхательная система не получает достаточного количества кислорода, что в конечном итоге приводит к одышке и утомлению. Чтобы увеличить объём лёгких, рекомендуется применять диафрагмальное дыхание и дыхание, сжав губы. В табл. 2 приведена методика обучения этим двум очень важным способам дыхания.

Таблица 2

Методика обучения этим двум очень важным способам дыхания

Диафрагмальное дыхание	1. И.п. лежа на спине. 2. Одну руку кладёт на живот, другую – на грудь. 3. Вдох, максимально выпячивая вперёд живот. 4. То же в положении сидя и стоя.
Дыхание, сжав губы	1. Может выполняться отдельно или во время диафрагмального дыхательного упражнения. 2. Медленный выдох, преодолевая незначительное сопротивление, создаваемое в результате незначительного сжатия губ. Создаваемое сопротивление может способствовать увеличению кислородного насыщения.

Таким образом, двигательная активность положительно влияет на состояние студентов с заболеваниями органов дыхания, в виду её позитивных физиологических и психологических воздействий. Однако надо учитывать начальную физическую подготовленность студентов и поэтому, используемая нагрузка при своей индивидуальности, должна даваться сериями аэробных

упражнений по 5-10 минут, с комфортной интенсивностью и с 5-ти минутными интервалами отдыха.

Литература:

1. Справочник практического врача / Ю.В. Вельтищев, Ф.И. Комаров, С.М. Навашин и др. под ред. А.И. Воробьёва. – 4-е изд.– М.: Медицина, 1992. – в 2 томах. Т.1. – 432 с.

2. Мисюк М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие для бакалавров /М.Н. Мисюк. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Изд-во Юрайт, 2013. 431с.

А. Малышева

(науч. руководитель **Е.С. Дубкова**)

Московский государственный университет путей сообщения

Москва, Россия

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ МАССОВОГО СПОРТА И КОМПЛЕКСА ГТО, КАК ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

В последнее время тема здорового образа жизни становится все более актуальной для современного общества. Люди начинают приходить к тому, что вредные привычки, несбалансированное питание, огромное количество стресса, отсутствие достаточного количества физических нагрузок негативно сказываются на их самочувствии, количестве заболеваний, продолжительности жизни. Все более модно становится вести здоровый образ жизни, в котором физическая нагрузка играет значительную роль.

Победа спортивной сборной команды России в неофициальном общекомандном зачете на XXII Олимпийских зимних играх 2014 года в г. Сочи, вхождение в тройку призеров на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх, победа спортивной сборной команды России в неофициальном

общекомандном зачете на XXVII Всемирной летней универсиаде в г. Казани в 2013, предстоящий Чемпионат мира по футболу FIFA 2018 – все это способствовало популяризации спорта среди населения страны.

Главной тенденцией развития массового спорта и комплекса ГТО как основы здорового образа жизни является увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом. Особенное внимание уделяется обучающимся и студентам, так как здоровое молодое поколение является основой для здоровой нации.

Реальность сегодняшней России такова, что жизнеспособность государства, жизнеспособность общества, жизнеспособность бизнеса в конечном итоге зависят от жизнеспособности гражданина России. «Здоровый человек – здоровая нация – здоровое государство» – это не просто лозунг дня, это необходимое условие выживания в конкурентном мире. Задача нашего общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своём существовании, – это найти новые формы внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов. Здоровье нации и формирование здорового образа жизни, наконец, заслуженно стали национальными государственными приоритетами. Без решения этих базовых вопросов трудно повышать качество жизни и благополучие граждан.

Не может быть сильного государства без духовно и физического здорового населения, а именно это в значительной степени обеспечивает именно здоровый образ жизни. У человека должно быть сформировано отношение к своему здоровью, как к частной собственности, от сбережения которой зависит всё его благополучие и сама жизнь. Не должно быть человека безразличного и нетребовательного к самому себе. Студенты должны научиться правильно планировать свою трудовую, семейную и личную жизнь, нести личную ответственность за всё, включая собственное здоровье и благополучие.

Каждый должен сам в себе преодолеть психологический стереотип «потребителя своего здоровья» и начать заботиться о себе.

Решение задач информационного и пропагандистского обеспечения является одним из основных направлений государственной политики в сфере развития физической культуры и массового спорта.

В этом направлении активно осуществляется пропаганда физической культуры и массового спорта посредством интернет-проектов. Например, на интернет-портале «РФ Спорт-Инфо» постоянно размещаются новостные региональные заметки спортивной направленности, статьи, посвященные массовой физической культуре и споту в субъектах Российской Федерации, проводятся различные тематические конкурсы для различных категорий граждан, размещаются фоторепортажи и видеосюжеты о ходе проведения массовых физкультурных мероприятий и спортивных соревнований.

Впервые совместно с Фондом «Академия Российского телевидения» Минспорт России обеспечил проведение в рамках Всероссийского телевизионного конкурса «ТЭФИ-Регион» блока спортивных номинаций «Спорт на телевидении», а именно: «Программа о спорте для детей», Спортивный комментатор», «Документальный фильм. Герои спорта».

Минспорт России совместно с заинтересованными организациями провел Всероссийский конкурс «Займись спортом!» на лучший проект по пропаганде физической культуры и спорта среди детских и молодежных общественных объединений. В нем приняло участие 55 регионов, где наибольшую популярность получила номинация «Лучший молодежный проект по уличным видам спорта».

В целях эффективной пропаганды всех институтов гражданского общества, необходимо максимально использовать потенциал телевидения, радио, других средств массовой информации.

Ресурсное обеспечение массового спорта в Российской Федерации так же является приоритетной тенденцией развития.

В этом направлении Минспортом России создан Экспертный совет по вопросам физической культуры и массового спорта, в функции которого входит привлечение научных и общественных физкультурно-спортивных организаций к решению актуальных вопросов развития массовой физической культуры, а также организация научно-методической работы по отдельным направлениям физкультурно-спортивной работы.

Значительно улучшилась материально-техническая база, нормативно-правового регулирования, совершенствования организационного и научно-методического обеспечения в сфере физической культуры и спорта.

На портале Министерства спорта РФ появились данные о том, что на территории Российской Федерации на сегодняшний день функционируют более 238 тысяч федеральных объектов спорта, способных единовременно принять более 6 миллионов человек. При этом обеспеченность спортивными залами составляет около 30 %, бассейнами – 2 %, плоскостными спортивными сооружениями – 64 %.

Существенно повысится конкурентоспособность российского спорта на международной спортивной арене, что позволит российским спортсменам стабильно побеждать на крупнейших международных спортивных соревнованиях, в том числе успешно выступать на Играх Олимпиад и Олимпийских зимних играх.

Конечной целью всех этих преобразований является вклад физической культуры и спорта в развитие человеческого потенциала России, в сохранение и укрепление здоровья граждан, воспитание подрастающего поколения.

Московский государственный университет путей сообщения (МГУПС (МИИТ)), как ведущий транспортный университет, крупный центр образования, науки и культуры, сохраняющий и развивающий двухвековые традиции и базовые ценности отечественного транспортного образования, также старается соответствовать современным тенденциям развития массового спорта и комплекса ГТО как здорового образа жизни.

Студенты и преподаватели МИИТа имеют возможность заниматься, более чем 17-ю видами спорта. Распределение в учебные группы проводится с учетом пола, состояния здоровья (медицинское заключение), физического развития, спортивной подготовленности и интересов студентов. В основную учебную группу зачисляются студенты, отнесённые к основной и подготовительной медицинским группам. Главными направлениями физического воспитания в группах основного учебного отделения являются всестороннее физическое развитие и повышение двигательных способностей. В специальную медицинскую группу зачисляются студенты, имеющие различные отклонения в состоянии здоровья постоянного или временного характера, а также студенты, освобождённые по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок. Таким студентам предусмотрено написание и защита рефератов по вопросам физической культуры и здорового образа жизни.

В спортивно-ориентированное отделение (по видам спорта) зачисляются студенты всех курсов, проявившие интерес к определённому виду спорта. На протяжении всего периода обучения по дисциплине «Физическая культура» отслеживается динамика физической подготовленности студента.

Спортивный клуб МИИТа предлагает около 17 видов разнообразной физкультурно-спортивной деятельности: плавание, фехтование, бокс, игровые виды спорта – футбол, баскетбол, волейбол, а также современные направления фитнеса – аэробика, степ аэробика, йога и др.

Инструкторы спортивного клуба – это квалифицированные тренеры и преподаватели, имеющие большой стаж педагогической работы. Особенностью занятий в учебных группах является то, что студенты по своему интересу и желанию выбирают один из видов спорта, при этом на протяжении всех лет учебы студенты имеют право менять специализацию, т.е. переходить из одного вида спорта в другой.

Разделение на учебные группы, возможность выбора вида спорта способствуют увеличению доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом.

В организации работы по физическому воспитанию студентов решающее значение приобретает наличие материально-технической базы. Более 30 лет кафедра физического воспитания и спорта МГУПС (МИИТ) имеет собственный современный спортивный комплекс с множеством хорошо оснащённых залов и спортивных площадок. Это позволяет совершенствовать систему физического воспитания студентов, находить новые формы занятий, учитывая их интерес, специализацию по какому-либо виду физических упражнений. В структуре Дома физкультуры плавательный бассейн, многофункциональный манеж и 11 спортивных залов.

Из этого следует сделать вывод о том, что оптимизация учебной нагрузки студенчества, создание необходимой базы, позволяющей реализовать потребность молодежи в занятиях физической культурой, являются одной из главных задач управленческих структур Московского государственного университета путей сообщения.

Развитие физической культуры и спорта является одним из приоритетных направлений социальной политики государства. Дальнейшее развитие этих тенденции развития массового спорта и комплекса ГТО как основы здорового образа жизни позволит привлечь к систематическим занятиям физической культурой и спортом и приобщить к здоровому образу жизни студенческое население страны, что, в конечном счете, положительно скажется на улучшении качества жизни граждан Российской Федерации.

И.С. Мартышкина
Г.А. Закирова
ЛА. Иотфуллина
(науч. руководитель **А.В. Гут** к.п.н. доцент)
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН

Цель работы. Оценить туристский потенциал Республики Татарстан.

Организация и методы исследования. Социологический опрос жителей других регионов России, изучение литературных и интернет – источников, обобщение, описание.

Результаты исследования и их обсуждение. Результаты исследования показали, что 75 % жителей других регионов России, ранее бывали в Татарстане в качестве туристов. Среди регионов России республика Татарстан занимает пятое место в рейтинге самых посещаемых туристами мест. Уникальное торговое предложение Татарстана то, что республика продвигается на международный рынок. Казань, Волга и татарская национальная культура – это три кита, которые по-разному комбинируются под конкретные туристические предложения. Основной поток туристов летом, это 82 % опрошенных.

Татарстан привлекает туристов необычными экскурсиями. Казанский Кремль является объектом всемирного наследия ЮНЕСКО. На его территории находятся красивейшая мечеть Кул-Шариф, Башня Сююмбике, Благовещенский собор, Президентский дворец и другие уникальные объекты. Музеи – заповедники республики дали особенный рост посещаемости: от 22 до 43 %.

Кроме Казани в республике есть еще интересные места, куда можно поехать: Свияжск, Болгар, Елабуга, Чистополь, речная акватория. Туристам нравится, и они рекомендуют посетить Татарстан своим друзьям и знакомым.

Любители этнографии, истории, политологии, мирового искусства, спорта, религии смогут найти для себя то, что трудно встретить в других городах России.

Из недостатков можно отметить цену, туристы заметили, что качественное обслуживание можно получить только в дорогих отелях и ресторанах. Незначительное количество туристов 8 % столкнулось с плохим отношением со стороны местных жителей и других отдыхающих. Большая же часть уверенна, что Татарстан одна их самых гостеприимных республик!

Столица Татарстана – универсальный туристический продукт, и в этом ее уникальность. Здесь помимо классического культурно-исторического туризма развивается и активный туризм, и сити-брейк, и туризм, связанный с массовыми мероприятиями. Казань продвигается как город с развитой туристической инфраструктурой, предлагающий большие возможности для туризма, с богатой культурной и спортивной программой, и как город с удобной логистикой по отношению к основным транспортным узлам. За последние пять лет среднегодовые темпы роста внутреннего туристического потока составили 12 %. Быстрое развитие инфраструктуры республики, в свою очередь, обусловлено Всемирной летней универсиадой 2013 г., Чемпионатом мира по водным видам спорта 2015 г., предстоящим Чемпионатом мира по футболу 2018 г. Туристический поток в Казань за период с 2006 года по 2015 год вырос в 3,5 раза.

Особенное внимание уделяется созданию туров и различных туристических и экскурсионных программ, которые могут быть интересными для гостей Казани и других городов республики. Стоит отметить также динамичное развитие гостиничного бизнеса, в которые непременно поселяются туристы, прибывающие в республику. За последний год в Казани введены в эксплуатацию гостиницы *Luciano, Park Inn, Courtyard* гостиничной сети *Marriott* и др. К городу проявляют интерес такие мировые бренды, как *Shangri La, Kempinski и Hilton*. Наряду с конкуренцией растут требования к сервису и

качеству обслуживания.

Вывод. Республика Татарстан имеет уникальные возможности для привлечения туристов, поэтому развитие туристского потенциала республики мы видим в:

- проектах, связанных с туризмом внутри Республики Татарстан, по организации туров (автобусные, теплоходные, авто-, вело -, и т.д.) по Казани и РТ, по интересным или памятным местам;

- организация новых туристических маршрутов, стоянок, кемпингов, туристических «полян»;

- использовании «буферных» зон заповедников, территорий национальных парков Республики Татарстан для создания туристских «экологических» деревень, маршрутов, троп, смотровых площадок и т.д.;

- проектах, направленных на популяризацию народно-художественных промыслов и изготовления сувениров ручным способом;

- проектах в сфере образовательных программ для индустрии гостеприимства и туризма (профессиональные тренинги для туристических профессий, курсы языка, этикета);

- проектах в сфере экстремального и спортивного туризма (велоспорта, серфинга, горнолыжного спорта, альпинизма).

Литература:

1. Аппакова-Шогина Н.З. Въездной и внутренний туризм в республике Татарстан: опыт мультинаучного исследования: коллективная монография / Н.З. Аппакова-Шогина, А.В. Гут, Э.Н. Евстафьев и др.; отв. ред. А.З. Хурамшина. – Казань: Центр инновационных технологий, 2014. 296 с.

А.Р. Маслакова

Р.Н. Кирвонбаев

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ПРИНЦИПЫ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Безусловно, спорт играет огромную роль в жизни каждого человека. Занятие спортом имеет первостепенную важность для сообщества в целом. Некоторые люди придерживаются мнения, что жизнь без спорта является практически невозможной, но, к сожалению, данного мнения придерживаются далеко не все.

В наше время существует немалое количество факторов, которые пагубно влияют на наш организм и здоровье, такие как: загрязнение воды, земли и воздуха, загазованность и многое другое. В связи с усложнением общественной жизни возрастает количество нагрузок на организм человека. Для того чтобы быть здоровым необходимо постоянно находиться в движении, тем более с такой экологией. Именно поэтому об этом стоит задумываться с самого раннего возраста.

Благодаря физическим нагрузкам укрепляется иммунная система, появляется способность справиться с различными заболеваниями. Спорт делает людей более устойчивыми к негативным факторам внешней среды, а также развивает такие навыки, как: ловкость, скорость, выносливость, реакция, сила и терпение. Находиться в постоянном движении означает быть здоровым, именно поэтому спорт и различные физические нагрузки так важны для любого человека.

Здоровый образ жизни – это образ жизни отдельного человека, который направлен на профилактику болезней и укрепления здоровья, а именно принятие активного участия в различных формах жизнедеятельности. Данная тема является актуальной из-за сложившейся ситуации в мире, которая вызвана

увеличением рисков экологического, психологического, политического и военного характера, что в свою очередь, провоцирует негативные сдвиги в состоянии здоровья. Чтобы чувствовать себя в отличной форме необходимо вести здоровый образ жизни, который является главным фактором в укреплении и сохранении здоровья в современных условиях.

Укрепление здоровья – это процесс, который дает возможность влиять на свое самочувствие, а также способствует его улучшению и сохранению. Данный процесс повышает уровень не только физического, но и душевного благополучия.

Главным принципом укрепления здоровья является физическая активность. Физический труд обладает удивительными свойствами. Благодаря спорту мы можем получать положительные эмоции, становиться более привлекательными, чувствовать себя сильными, а главное – здоровыми. Малоподвижный образ жизни отражается на работе всего организма в целом, что приводит к понижению работоспособности, нарушению координации движений, ослаблению внимания и памяти, и многому другому.

Также стоит задуматься о последствиях вредных привычек. Здоровый образ жизни совершенно несовместим с привычками, которые пагубно влияют на организм. Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни, а также являются причиной возникновения различных хронических заболеваний. Именно поэтому необходимо отказаться от вредных привычек и заменить их правильными.

Основой нормальной жизнедеятельности является распорядок дня. Правильный режим обеспечивает высокую работоспособность, предохраняет нервную систему от переутомления и повышает общую сопротивляемость организма. Необходимо ежедневно поддерживать оптимальное соотношение труда и отдыха, а также разумно распределять физические и умственные нагрузки.

Для того чтобы вести активную жизнь и достигать успехов необходимо вовремя восстанавливать силы. Недостаток сна негативно влияет на работу головного мозга: ухудшается внимание, мышление и концентрация. От этого возникает необходимость восьмичасового сна, которого вполне достаточно для эффективной работы как умственной, так и физической. Также необходимо устраивать прогулки на свежем воздухе, правильно распределять свое свободное время и соблюдать личную гигиену.

Личной гигиене стоит уделить особое внимание. Для того чтобы быть здоровым необходимо ежедневно соблюдать правила по уходу собственного организма. Соблюдение данных правил предохраняют человека от болезней, а также от преждевременной старости. Именно поэтому, уделяя особое внимание личной гигиене, Вы вносите вклад в копилку своего здоровья и долголетия.

Рациональное питание не менее важно в сохранении здоровья. Необходимо регулярно совершать прием пищи, т.к. нерегулярное питание способствует дополнительным нагрузкам на организм, что побуждает к различным нарушениям. К серьезным сбоям в работе организма может привести недостаток веществ, такие как: белки, жиры, углеводы, витамины и минералы. В течение дня каждый человек тратит энергию, которая восполняется пищей. Переедание и недоедание является опасным для нормального самочувствия, поэтому необходимо разумно распределять прием пищи. Правильное питание – путь к поддержанию здоровья.

Окружающая среда должна быть благоприятной для обитания. В противном случае здоровье человека находится под угрозой. Поэтому стоит задуматься, какие факторы могут повлиять на ваше самочувствие. Если смена места жительства является невозможной, то стоит побороться за экологию собственного места проживания.

Закаливание организма также способствует укреплению здоровья. Данная процедура помогает избежать различных простудных заболеваний, а также

способствует укреплению иммунитета, тренировке сосудов и вегетативной нервной системе. Благодаря закаливанию можно повысить жизненный тонус.

Психоэмоциональное состояние также сказывается на физиологическом состоянии человека. Поэтому к здоровому образу жизни относится: умение противостоять стрессу, оптимизм, интерес к новому, умение устанавливать близкие взаимоотношения, позитивное мышление, активная интеллектуальная деятельность, творчество и самореализация. Необходимо нацеливать себя на положительный настрой. Вслед за здоровыми мыслями к организму прибудет здоровье.

Каждый человек является творцом своей жизни и своего тела. Только от нас самих зависит состояние собственного здоровья. Начать здоровый образ жизни просто, стоит лишь поверить в свои силы и начать совершать маленькие шаги в правильном направлении. Даже самые незначительные усилия над собой дают определенные результаты. Ведь здоровье человека более чем на 50 % определяется его образом жизни.

Можно сделать вывод: «Чем больше времени мы уделяем физическим нагрузкам, тем эффективней работает наш организм»

Движение – это жизнь! А это значит, что спорт является неотъемлемой частью в сохранении и укреплении здоровья. Стоит начать уделять небольшое количество времени для физических нагрузок, как появится результат.

Каждому человеку необходимо вести здоровый образ жизни, ведь как говорится, наше тело – это храм души, который не стоит «засорять» неправильным питанием, вредными привычками и малоподвижностью.

В.С.Махов
(науч. руководитель **В.Н.Николаенко** к.п.н. доцент)
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

КОМБИНИРОВАННЫЙ ТУР ВЫХОДНОГО ДНЯ «ПО СЛЕДАМ ПИСАНИЦ НА РЕКЕ НЕЙВА»

Река Нейва имеют свою историю [2,с.182-183]. До XVIII века эту реку называли Невьей. Исследователи полагают, что название реки осталось от когда-то живших в этих местах хантов. Именно отсюда произошло название города Невьянск. А свое современное название она получила после того, как в середине 18 века посетил Невьянский завод ученый Паллас. Он назвал завод “Нейвянским” а реку “Нейвой”. Первые сведения о сохранившихся рисунках на скалах вблизи Алапаевска поступили в 1938 году. Летом того же года, рабочий обнаружил на одной из прибрежных скал реки Нейвы писаницу и сообщил о своей находке в Алапаевский музей. Так и началась культурная история реки Нейва, привлекавшая внимание туристов не только своим ландшафтным своеобразием, но и вкрапленными в него человеческими символами.

Путешествие по реке Нейва и ее окрестностям, по которым она протекает, доставит большое удовольствие. Все участники сплава смогут увидеть места, где уже 4000 лет тому назад обитали люди и увидеть идола, которому они поклонялись. Он и в настоящее время стоит на берегу реки. Прикоснуться к наскальной живописи. А также будет предоставлена возможность побывать в музее, находящемся под открытым небом, в поселке Нижняя Синячиха. Также на всем протяжении реки расположены гидротехнические сооружения, 10 плотин и 20 гидроустановок. Суть проблемы заключается в развитие внутреннего туризма. Если у какого либо региона есть туристский потенциал, то его необходимо развивать и привлекать туристов. В настоящий момент в Уральском регионе есть большое количество мало развитых, но

привлекательных с туристской стороны, мест посещения. Алапаевск является одним из них

Выбранный маршрут выглядит следующим образом:

г. Алапаевск – п. Зыряновский – г. Алапаевск. Он состоит из 2-х этапов:

1. Пешеходный тур.

Переход от города Алапаевск в поселок Зыряновский (место начала сплава). Расстояние 13.3 км.

2. Сплав по реке Нейва.

Сплав от поселка Зыряновский в г. Алапаевск., расстояние 16 км.

Продолжительность данного путешествия составляет 2 дня и ночь. В первый день необходимо пройти маршрут пешком, около 15 километров. Провести ночь в палатке на одном из живописных берегов вблизи п. Зыряновский. На 2-й день предстоит преодолеть сплав по реке. Сплав по выбранному участку Нейвы будет интересен туристам живописными скалами и лесами, наскальными рисунками. Также для многих плюсом будет то, что туристов здесь не много, в отличие от такой популярной реки, как Чусовая. Отправляющиеся по ней на сплав туристы смогут вдоволь полюбоваться видами и отдохнуть от цивилизации.

Аттрактивные объекты, которые можно встретить во время путешествия:

1. Писаница Устьянчики. Находится на скале, напротив поселка Зыряновкий. Это самый верхний по течению нейвинский памятник наскального искусства. До наших дней дошли только небольшие фрагменты наскального полотна.

2. Коптелов камень. Представляет собой несколько скальных останцев, на двух из которых находятся несколько одиночных изображений,

3. Косой камень. Находится в 2,5 км ниже по течению от Коптеловых Камней, на правом берегу реки. Эта скала высотой около 35 метров сложена мощными известняковыми плитами. На одном из его блоков на высоте около 4-4,5 метров над землей древний художник оставил свои рисунки.

4. Двуглазый камень. Эту писаницу можно назвать самой большой по количеству фигур из всех известных на берегах Нейвы.

5. Старик камень. Последнее из известных на данный момент местонахождений древних рисунков на берегах Нейвы – Писаница Старичная. Она расположена на территории города Алапаевска, на скале.

У данного тура есть свое отличие от похожих, уже существующих. Во-первых, это комбинированный тур[1], во-вторых, он проходит по самому живописному отрезку, в-третьих, уровень сложности позволяет пройти тур всем желающим. Пешеходное передвижение примечательно тем, что можно увидеть очень красивые пейзажи с вершин скал, прикоснуться к наскальной живописи, встретить закат и рассвет на природе. Пеший туризм идеален для отдыха людей, ценящих приключения и открытия, он позволяет оценить природную красоту отдаленных мест.

Сплав предполагает более детальное изучение наскальной живописи, т.к. рисунки находятся над водой. Это атмосфера романтики, прекрасная возможность изменить стиль отдыха, наполнив его незабываемыми приключениями. Сплав по рекам весной «по большой воде», интересен тем, что реки имеют максимальную скорость течения. Туристы, стосковавшись по активному отдыху, рвутся на сплав по реке в майские праздники. Летом и в начале осени сплав по реке приобретает иные плюсы: тепло, можно купаться, загорать, рыбачить, собирать грибы и ягоды. При этом реки на Урале становятся спокойными, поэтому можно смело брать с собой детей. Сплав по реке может быть совмещен со скалолазанием, посещением пещер.

С недавнего времени внутренний туризм, как на Урале, так и во всей стране стал популярным. Урал является одним из регионов с наиболее богатыми природными, культурными и другими ресурсами, которые привлекают путешественников. В настоящее время наибольшую популярность набирает такое направление туризма, как спортивный туризм, который подразумевает под собой вид активного отдыха. Урал является подходящим

регионом для занятия данным видом туризма. Несомненно, спортивный туризм нуждается в развитии и популяризации среди местного населения. В будущем Урал имеет все шансы стать главным регионом страны, и не только, для занятия спортивным туризмом. Спортивный туризм несравним с занятиями в спортивном зале. Свежий воздух, запахи растений, солнечный свет дают мощнейший заряд бодрости и энергии так необходимый человеку в непростой повседневной жизни.

В заключение, отметим, что по статистическим данным 2014 года г. Алапаевск официально посетило 10 000 туристов. Этот факт говорит о том, что на данный момент данный регион мало востребован среди туристов. Но, необходимо отметить, что как сам город, так и его окрестности богаты туристскими объектами: дом-музей П.И. Чайковского, Нижне-Синячихинский музей, река Нейва и многое другое. Все это, при надлежащей организации системы продвижения, должно привлекать все больше и больше туристов.

Литература:

1. Кусков А.С. Основы туризма: учебник/ А.С. Кусков, Ю.А. Джалабян. – М.:КНоРУС, 2013. 400с.

2. Матвеев А.К. Географические названия Урала. – Свердловск: Средне-Уральское кн. изд-во, 1980. 320с.

З.З. Мингалиев

(науч. руководитель **Г.Н. Королев** доцент)

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева

Казань, Россия

РАЗВИТИЕ ВОЛОНТЁРСКОГО ДВИЖЕНИЯ В СПОРТИВНОЙ СРЕДЕ

В современном обществе произошли кардинальные социальные, культурные, а также экономические изменения. Вследствие этого возникла

тенденция усугубления социальных проблем. В связи с чем, общественные организации, учреждения и центры, оказывающие социальную поддержку населению, приобретают огромное значение в обществе. Вследствие очень широкого спектра проблем населения, а также большого числа клиентов, в данных организациях все больше и больше востребована волонтерская (добровольческая) деятельность.

Волонтерство – фундамент гражданского общества, а студенты – это будущее нашей страны. Именно в студенческие годы необходимо подключать молодежь к участию в волонтерской деятельности. Студенты-волонтеры – колоссальный кадровый ресурс для социально-педагогической работы с подрастающим поколением, которая реализуется общественными объединениями.

Отдельно хотелось бы выделить волонтёров, занятых в сфере физической культуры и спорта. В настоящее время, когда активизировалась пропаганда ЗОЖ, начались сдачи комплекса ГТО и проведение большого количества спортивных мероприятий в городе Казани очень востребованы волонтёры. Физическая культура во все времена выступает как мощное средство социального становления личности студента, активного совершенствования индивидуальных, личностных качеств.

В настоящее время существует проблема в том, что студенты и школьники, проживающие в районах Татарстана, лишены возможности быть задействованы в помощи организации спортивных мероприятий. С целью привлечения всех иногородних студентов и школьников в спортивную жизнь, предлагаю к реализации несколько инновационных проектов.

Во-первых, необходимо создать на региональном уровне общественную организацию, которой предлагается дать название «Ассоциация спортивных волонтёров Республики Татарстан». Целью данного учреждения была бы помощь в организации на территории Татарстана всех видов спортивных мероприятий: марафонов, спартакиад, площадок для сдачи ГТО и прочее. Её

деятельность будет разделена на несколько округов: Юго-Восточный, Закамский, Предкамский, Набережночелнинский, Предволжский и Казанский. В каждом округе будет назначены ответственные представители ассоциации, задача которых будет привлечение к волонтёрской деятельности всех студентов и школьников на территории, находящейся в их подчинении.

Во-вторых, в целях популяризации физической культуры в муниципальных образованиях на территории Татарстана, предлагается в рамках Ассоциации спортивных волонтёров Республики Татарстан проводить марафон «ГТО-тур». В настоящее время тема возрождения комплекса ГТО является актуальной, приоритетной задачей государства, так как содержит нормативную основу физического воспитания и является критерием определения уровня физической подготовленности молодёжи. Заранее отобранные активисты организации будут объезжать районы Татарстана, организуя в деревнях и сёлах комфортные площадки для сдачи норм ГТО среди населения и игровые площадки. Это не потребует больших материальных вложений, однако для реализации данного проекта понадобится помощь спонсоров и государственных учреждений. Деятельность ассоциации должна быть круглогодичной, особенно должна быть обеспечена поддержка физического воспитания молодёжи в межсезонный период для дальнейшей профилактики заболеваний.

Таким образом, осуществление данных проектов позволит приобщить молодежь из сельских районов и не больших городов к сдаче комплекса ГТО, к массовому физкультурно-спортивному и добровольческому движению.

Е.А. Мокрушина
(науч. руководитель **С.А. Рябая** к.и.н., доцент)
Ижевский государственный технический университет им. М.Т. Калашникова
Ижевск, Россия

СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ТУРИЗМА В УДМУРТСКОЙ РЕСПУБЛИКЕ

В современном мире туризм приобретает все большую значимость и является одной из главных отраслей экономики. Он имеет прямое отношение к улучшению инвестиционного климата в отдельных регионах. Города, регионы и страны соперничают между собой за возможность привлечения ресурсов, туристов и создания положительного имиджа.

По данным исследования Центра информационных коммуникаций «Рейтинг» совместно и журнала «Отдых в России», проведенного в 2015 г. и посвященного туристической привлекательности регионов Российской Федерации, их туристическому потенциалу и популярности среди отечественных и иностранных туристов Удмуртия заняла 65 место из 85 [1]. Это свидетельствует об отсутствии профессионального, системного подхода и четкой программы развития туризма в Удмуртии, низком уровне менеджмента и управления данной отраслью.

У Удмуртской Республики имеется природный и историко-культурный потенциал, позволяющий развивать многие виды туризма. Среди них следует отметить наиболее распространенные по потребительским предпочтениям: культурно-познавательный, этнический, сельский, событийный, активный (в том числе, спортивно-оздоровительный), экологический, лечебно-оздоровительный, охотничье-промысловый и деловой [2].

Для формирования и развития спортивного туризма имеются лесные угодья с богатой промысловой и охотничьей дичью, ягодными и грибными

местами. Густая сеть рек служат хорошей природной основой для организации рыболовно-охотничьего и спортивно-соревновательного видов туризма.

Развитие зимних и летних видов активного отдыха может стать перспективным направлением для Удмуртии. В первую очередь это касается горнолыжного спорта, водного, пешеходного, велосипедного, конного, спортивно-оздоровительного. Спортивный комплекс «Чекерил», спортивно-туристский центр «Нечкино», спортивно-оздоровительный лыжный комплекс им. Г.А. Кулаковой, Стрелково-спортивный комплекс им. А.М. Демидова являются центрами организованного активного досуга в Удмуртской Республике. Большим потенциалом, по мнению Министерства культуры и туризма Удмуртской Республики, обладает Каракулинский район. Проекты, направленные на развитие активного туризма, имеются в Малопургинском и Шарканском районах.

С каждым годом растет популярность спортивно-оздоровительного туризма среди школьников и молодежи. В пределах Удмуртии возможны самодеятельные туристические походы: пешие I–II категории сложности (с элементами III категории сложности), лыжные I–II категории сложности, водные I категории сложности, велосипедные I–V категории сложности, автомобильные, мотоциклетные I–III категории сложности (с элементами IV категории сложности). Основные районы самодеятельного туризма – лесные массивы Верхнекамской возвышенности, северная часть республики, бассейн реки Кильмезь. Среди туристов-водников популярны сплавы по реке Вятка.

В 2016 г. в целях повышения эффективного развития детского туризма в рамках Спартакиады обучающихся общеобразовательных организаций Удмуртской Республики пройдут в зимний период соревнования по лыжному туризму, в летний период – по пешему туризму.

В течение нескольких лет Министерством по физической культуре, спорту и молодежной политике Удмуртской Республики и РДМОО «Союз туристов Удмуртии Федерация спортивного туризма» проводится

республиканский фестиваль оздоровительного туризма «Кругосветка Удмуртии», главной целью которого является пропаганда здорового образа жизни и массовое привлечение жителей региона к активным здоровым формам досуга. Главный принцип фестиваля – доступность каждому. Девиз похода: «Я это могу, и это здорово!». Участникам предлагается самостоятельно выбрать маршрут и совершить по нему увлекательную прогулку, ориентируясь по карте, полученной при регистрации.

Организуются пять пешеходных (5, 10, 15, 20, 30 км) и две велосипедных дистанций (13, 30 км). Все они прокладываются по пересечённой местности, и участникам при прохождении обязательно нужно отмечаться на промежуточных контрольных пунктах [3].

С каждым годом количество участников республиканского фестиваля «Кругосветка Удмуртии» растет. В Фестивале 2013 г. приняло участие около 14 тыс. человек из 13 муниципальных образований республики. В 2015 г.– уже более 16 тыс. человек.

В 2013 г. команда Удмуртии стала призером на первенстве Приволжского федерального округа по спортивному туризму в рамках спортивно-туристского лагеря «Туриада – 2013». По итогам команда по спортивному туризму Удмуртской Республики принимала участие во Всероссийском фестивале спортивного туризма в г. Сочи 1 по 6 октября 2013 г., где успешно выступив, заняла 4 место в общем зачете фестиваля.

По данным статистической отчетности Министерства культуры и туризма Удмуртской Республики в 2015 г. в республике функционируют только две профильные организации дополнительного образования детей по развитию детского туризма спортивной направленности – это Станция юных туристов города Глазова, Станция юных туристов «Инвис» в поселоке Ува.

Негативным в развитии спортивно-оздоровительного туризма является процесс вытеснения социальных и самодеятельных основ спортивного туризма

коммерческими технологиями, что заметно влияет на внутренний дух движения.

Для поддержания и развития спортивно-оздоровительного туризма в регионе необходима государственная поддержка, поскольку именно этот вид туризма является социально-ориентированной сферой и наиболее демократичным видом отдыха, характеризующимся своеобразным народным творчеством, свободным выбором формы собственной активности для всех социальных групп населения.

Среди основных рекомендаций по развитию спортивно-оздоровительного туризма Удмуртской Республики можно выделить следующие, наиболее значимые:

1) проведение рекламно-информационной работы, направленной на создание имиджа Удмуртской Республики как региона благоприятного для туризма в целом и спортивной направленности в частности;

2) повышение узнаваемости Удмуртии в других регионах России и за счет открытости региональных властей и распространения информации о жизни республики по различным информационным каналам.

3) проведение мониторинга среди молодежи для создания молодежных туристических продуктов спортивной направленности.

Литература:

1. Удмуртия заняла 65 место в Национальном туристическом рейтинге. URL: http: // www. udm. aif.ru / society / udmurtiya _ zanyala _ 65 _ mesto_v_nacionalnom_turisticeskom_reytinge (дата обращения: 03.03.2016).

2. Материалы итогового заседания коллегии министерства по физической культуре, спорту и туризму Удмуртской Республики. – Ижевск, 2013. 44 с.

3. «Кругосветка Удмуртии – 2015» вновь пройдет в октябре. URL: http://izvestiaur.ru/news/view/10982001.html (дата обращения: 03.03.2016).

М.А. Морозова, студентка 3 курса
Н.В. Потапова, ст. преподаватель
Н.А. Подчиненова, ст. преподаватель
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

АНАЛИЗ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ГРЕБЛИ НА БАЙДАРКАХ И КАНОЭ В УрГУПС

В 2012 году Уральскому государственному университету путей сообщения (УрГУПС), удалось по-настоящему выделиться на рынке образовательных услуг. Руководством было принято решение создать на базе УрГУПС первую в России сборную технического университета по гребле на байдарках и каноэ. С каждым годом в УрГУПС поступает всё больше и больше профессиональных гребцов, которые считают университет стартовой площадкой для своей карьеры. Решающим же фактором становится возможность получать образование по востребованной специальности, и вместе с тем тренироваться.

Цель данной работы – рассмотреть систему подготовки гребцов в УрГУПС за четыре года.

Задачами данной работы являются:

- Рассмотреть систему подготовки и оценить её эффективность;
- Систематизировать пожелания спортсменов на основании опроса;
- Проанализировать перспективы развития гребли на байдарках и каноэ в УрГУПС.

В процессе многолетней подготовки выделяют три основные зоны: зона первых больших успехов, зону оптимальных возможностей и зону поддержания высоких результатов. Доказано, что зона поддержания высоких результатов это 22-25 лет у мужчин, и 21-23 года у женщин. Получается, особенность этого вида спорта состоит в том, что спортсмен по-настоящему раскрывается лишь к двадцати

пяти годам, из чего следует, что время обучения в ВУЗе – это время выхода спортсмена на пик своего мастерства.

За четыре года произошёл значительный рост повышения уровня спортсменов, было поставлено и достигнуто немало целей. Например, студент третьего курса ФЭУ Владимир Антоненко, выполнил норматив Мастера спорта России, первокурсник Илья Полоников стал четырехкратным победителем и призером Первенства России и является кандидатом в сборную страны, Георгий Стёпин трижды был вторым на универсиаде ВУЗов России, закуплен инвентарь, организуются учебно-тренировочные сборы, которые играют огромную роль в циклических видах спорта. Также, хочется отметить сборную по гребле на лодках класса «Дракон». Студенты, которые до поступления в университет не имели ничего общего с лодкой и веслом, нашли себя в гребле, и уже приняли участие на соревнованиях в городе Чайковском, где стали неоднократными призёрами и победителями.

Численность сборной по гребле в УрГУПС за 4 года представлена в таблице 1.

Таблица 1

Численность сборной по гребле в УрГУПС

2012	2013	2014	2015
Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.	Кол-во чел.
15	23	34	40

Такое динамичное распространение гребли в университете даёт чётко понять, что на базе УрГУПС реально проводить подготовку спортсменов высокого класса. Чтобы это произошло необходимо провести определённые реформы в системе подготовки спортсменов сборной университета.

Одной из задач руководства университета в области физической культуры является поддержка развития гребли, как вида спорта, именно поэтому данная тема является актуальной и необходимой для изучения.

Тренировочный процесс – это специфическая, многогранная педагогическая деятельность, которая является комплексом различных элементов подготовки спортсмена [1]. Для организации тренировочного процесса по гребле, огромную

роль играет количество внешних факторов, которые не зависят от спортсмена: погодные условия, качество инвентаря, зимняя подготовка, которая должна проводиться в определённых условиях с помощью гребных тренажеров.

УрГУПС находится в непосредственной близости к воде, что обеспечивает спортсменам возможность грамотно распределять своё время, совмещая учебный и тренировочный процессы. Также, университет обеспечивает спортсменов инвентарём: за четыре года было приобретено 4 байдарки, 3 каноэ, байдарка-двойка, 12 весел и лодка «Дракон». Лодки и весла высокого качества. К тому же университет организует весенние учебно-тренировочные сборы (УТС). В 2013 и 2014 гг. проводились сборы в г. Ташкент в теплых условиях, с 2015 г., в связи с изменившимися экономическими условиями тренировки проходят в г. Краснодаре. В феврале 2016 года был проведён УТС в городе Краснодаре. В нём приняли участие пять студентов УрГУПС.

В зимний период происходит взаимодействие с другими секциями университета. Например, был проведен эксперимент: в межсезонье трое гребцов посещали тренировки сборной университета по лыжным гонкам, итогом стало повышение общей физической подготовки. На Чемпионате области по ОФП среди гребцов им удалось улучшить прошлогодние результаты.

Получается, что повышению результатов способствуют три фактора:

1. Инвентарь
2. Учебно-тренировочные сборы
3. Взаимодействие тренеров, микроклимат в коллективе

Рассмотрев систему подготовки, мы решили провести опрос среди спортсменов-гребцов УрГУПС, в нём приняли участие тридцать два человека.

На вопрос: «Чего не хватает вам, как члену сборной по гребле в УрГУПС?». 69 % респондентов, посчитали недостаточным количество инвентаря и формы. По 12,5 % пришлось на гребные тренажеры и организованное питание в столовой, 6 % опрошенных хотели бы проводить УТС в летнем лагере от университета.

На основании проведённого исследования можно сделать вывод:

Для успешного сочетания учёбы в университете с интенсивными занятиями спортом, связанными с подготовкой и участием в соревнованиях различного уровня необходимо:

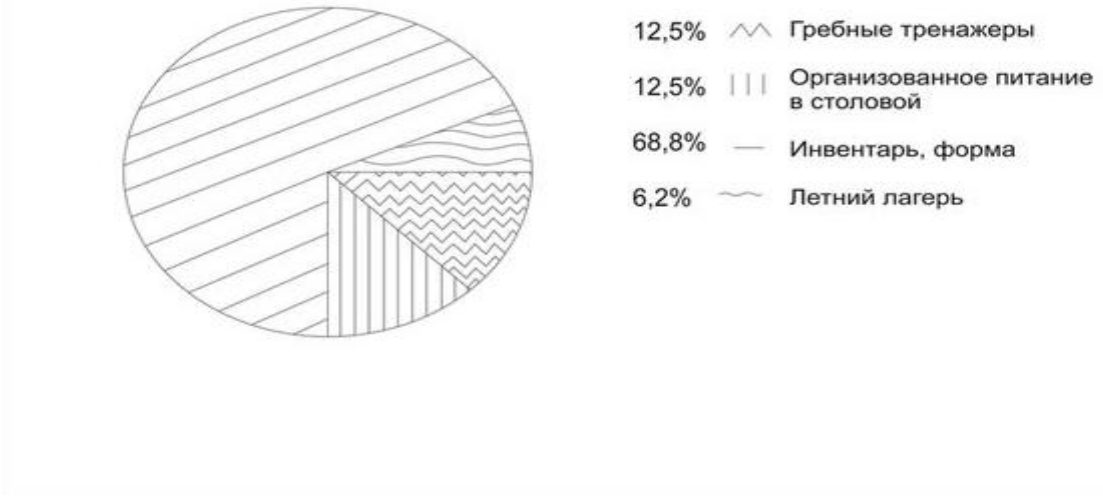


Рис. 1 Результаты опроса спортсменов-гребцов в Уральском государственном университете путей сообщения

- Обновлять инвентарь и обеспечивать спортсменов формой каждые два года. Гребля – это такой вид спорта, в котором необходимо следить за новинками и использовать их для успешной организации тренировочного процесса.
- Для соблюдения спортивного режима и сохранения здоровья студентов рекомендуем организовать дополнительное питание для спортсменов высокого уровня.
- Гребля на байдарках и каноэ – летний олимпийский вид спорта основные соревнования и интенсивные тренировки проводятся летом, рекомендуем в летние каникулы проводить учебно-тренировочные сборы в условиях студенческого лагеря. Это позволит и иногородним студентам-спортсменам увеличить сезон.

Исходя из сделанных выводов, можно сказать, что продуктивное развитие гребли в УрГУПС возможны лишь при взаимодействии руководства университета, тренерского состава и спортсменов.

Литература:

1. Воробьёв С.В. Индивидуализация тренировочного процесса лыжников-гонщиков 12-13 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дисс. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. – Коломна: КГПИ, 2004. 15 с.

С.П. Новокшонова

П. Ф. Сапова

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ИЗУЧЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И ПОТРЕБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ В ОБЛАСТИ ЗАКАЛИВАНИЯ С ПРИМЕНЕНИЕМ ХОЛОДА И ВОЗДУХА

Актуальность. Современный учебный труд, предъявляет высокие требования к состоянию здоровья студентов. Отмечено, что множество профессиональных заболеваний можно избежать, основам элементам здорового образа жизни, одним из элементов, которого является закаливание организма [2, 3, 6, 8].

Здоровый образ жизни – это способ использования биологических возможностей индивида и сил природы по максимуму. Под воздействием холодного воздуха сокращаются сосуды. Раздражение, полученное нервными окончаниями, распространяется на слизистые оболочки: сначала сосуды сокращаются, затем расширяются, при этом происходит выделение жидкости, о чем можно узнать по наличию насморка, чихания, кашля. Но если раздражающие факторы, такие, как холодный воздух, ветер, вода будут действовать постепенно и регулярно, то нервные окончания и сосуды организма привыкнут к ним и реакция будет существенно менее заметной, и более безболезненной [6].

Для предотвращения болезней особо важно соблюдать правила здорового образа жизни. Основные из них, это правильный режим работы и отдыха, правильное питание, отказ от вредных привычек, регулярное и рациональное пребывание на свежем воздухе. Особенно важно отметить необходимость регулярной мышечной работы и постоянной физической нагрузки. Эффективность данных занятий физическими упражнениями повышается, если они проводятся на свежем воздухе в любое время года [1, 4, 5, 7].

Современное студенчество – это особая категория людей умственного труда, которая особо нуждается в профилактических мероприятиях по снижению риска профессиональных заболеваний в период учебного труда.

Цель настоящей работы. Исследование интересов и потребностей студентов в области закаливания с применением холода. Для этого были поставлены следующие ***задачи работы:***

- выявить интересы и потребности студентов в области закаливания холодом в разные периоды учебного года;

- рассмотреть методы закаливания, которые используют студенты.

Методика и организация исследования – анализ современных источников, анкетирование и опрос студентов Уральского государственного университета путей сообщения, 30 юношей и девушек с 1-3 курсы оздоровительного отделения, в возрасте 18-21 год.

По данным ВОЗ, здоровье человека почти наполовину зависит от его образа жизни, около 22 % наследственность, столько же – состояние окружающей среды и примерно 8-12 % работа национальной системы здравоохранения. По этим данным видно, что главную роль в сохранении и поддержании здоровья человека играет его образ жизни.

Анализ анкетирования студентов.

Анализ исследования интересов и потребностей студентов в области закаливания позволил определить приоритетные виды холодового закаливания. Определено, что студенческая молодежь предпочитает двигательную

активность на свежем воздухе, большинство респондентов (32 %) любят кататься на коньках. Интересно, что лыжные прогулки нравятся меньшему количеству студентов (27 %), большему числу респондентов (41 %) нравятся простые прогулки на свежем воздухе. Свежий воздух, действуя на тело человека, вызывает множество биохимических реакций в клетках и тканях организма. Это действие обусловлено тем, что температура воздуха ниже, чем температура тела. Регулярные раздражения кожи и слизистых холодным воздухом оказывают закаляющее действие на организм, делая его более устойчивым к резким изменениям температур, приводящих к простудным заболеваниям. Но при всем положительном отношении к данному виду активного отдыха и закаливанию организма, студенты не принимают в своей практической жизни активного участия в данных мероприятиях. Они ссылаются на нехватку времени, постоянную занятость, кому-то нужен друг или подруга, чтобы поддержать в начинаниях.

Анализ анкетирования интересов и потребностей к закаливанию показал, что в летний период у студентов наиболее ярко выражены интересы в области холодового закаливания, т.к. сам климат располагает к купаниям в водоеме, обливаниям прохладной водой, пребыванию на открытом воздухе. При этом, известно, что закаливание оказывает общеукрепляющее, оздоровительное действие на организм, способствует повышению физической и умственной работоспособности, улучшает состояние здоровья, существенно снижает число простудных заболеваний, а в отдельных случаях полностью исключает их возникновение и обострение. Организм, в таком случае, набирает сил, иммунная система становится более устойчивой к возможным заболеваниям. Например, замечено, что студенты УрГУПС реже обращаются к врачу в осенний период, видимо сказывается эффект летнего закаливания. Затем в течение года состояние здоровья у студентов ухудшается. Определено, что во второй половине учебного года обращения к доктору увеличиваются в 2-3 раза в сравнении с осенним периодом.

Выводы

Интересы студентов в области холодового закаливания не имеют большого диапазона. По нашему мнению, у учащейся молодежи не хватает теоретических знаний в данной области оздоровления, при этом, существует серьезная потребность в укреплении сил организма для снижения риска возможных заболеваний. Кроме того, отмечено, что в зимний период использование закаливания холодом значительно ниже, чем в летний.

Таким образом, у студентов существует потребность в закаливании организма, как средстве укрепления здоровья. Для расширения интересов в данной области оздоровления и профилактики, необходимо повышать мотивацию студентов к данному виду деятельности.

Литература:

1. Здоровое поколение. Орехова Т.Ф., Кружилина Т.В. 2е изд., 2011.
2. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. 2е изд., перераб. М.: Альфа-М: ИНФРАМ, 2009.
3. Вестник «Здоровый образ жизни» ЗОЖ, 1998-2013.
4. Методика физического воспитания школьников/ под ред. Г.Б. Мейксона, Л.Е. Любомирского. – М.: Просвещение, 2007.
5. Настольная книга учителя физической культуры / под ред. проф. Л.Б.Кофмана. – М.: Физкультура и спорт, 2005.
6. Фомин Н.А., Вавилов Ю.Н. Физиологические основы двигательной активности. – М.: Физкультура и спорт, 2006.
7. Основы здорового образа жизни – М.: ВЕГА, 2014 Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинична. – М., 2004.
8. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни – М.: Академия, 2013.

Норина С.И., преподаватель первой квалификационной категории
Галинурова П.А., студентка 4 курса
Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты»
Екатеринбург, Россия

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

«Здоровый образ жизни – это способ жизнедеятельности человека, направленный на сохранение и укрепление его здоровья»

В своей формулировке академик Ю.П. Лисицын передает всю полноту и значимость здорового образа жизни для человека. В современном мире все чаще поднимаются вопросы о проблеме здорового образа жизни, это обусловлено тем, что подрастающее поколение не соответствует ни потребностям, ни потенциальным возможностям современного общества. Большое и негативное влияние на молодежь оказывают вредные привычки, такие как, алкоголь, курение и наркомания. Последние исследования показали, что российская молодежь стала больше курить и потреблять алкоголь (по статистике – 40 % юношей и 30 % девушек). Под воздействием этой продукции совершаются преступления различных масштабов и это поистине глобальная проблема. Среди диагнозов лидируют заболевания костно-мышечной системы, психические расстройства, а также нарушения эндокринной, пищеварительной и нервной систем. Для того чтобы избежать подобных ситуаций человек должен с ранних лет проявлять уважение к своему здоровью.

Здоровье – это состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции. Здоровье характеризуется биологическим потенциалом (наследственными возможностями), физиологическими резервами жизнедеятельности, нормальным психическим состоянием и социальными возможностями реализации человеком всех задатков [1].

Чтобы быть здоровым нужно соблюдать ряд факторов:

1. Правильное питание.

Питание должно быть сбалансированным, регулярным и умеренным. Не нужно употреблять чрезмерно большие порции, лучше питаться чаще, но меньше! Есть нужно медленно, тщательно пережевывая пищу. Выпивать как можно больше воды, не мене 1,5 л в сутки.

2. Спортивные упражнения.

Чтобы организм работал исправно нужно каждое утро делать зарядку, выполнять интенсивные тренировки для работы всех мышц, посещать тренажерные залы и бассейны не меньше 2-3 раз в неделю. Любой вид спорта – это наш помощник в борьбе за здоровье.

3. Закаливание организма.

Водные процедуры закаляют тело человека. Повышается невосприимчивость организма к болезням. Обтирания, купания, приём хвойных ванн, баня – всё это укрепит нервную систему, сердце и сосуды.

4. Сон.

Крепкий сон дает сил организму!

5. Личная гигиена тела.

Ученые социологи пришли к выводу, что молодые люди не соблюдают правила здорового образа жизни. Они не видят ни чего плохого во вредных привычках, которые их окружают. В итоге складывается впечатление, что принципы ЗОЖ навязаны молодежи извне, а они не считают нужным делать его основой своего поведения. Как правило, такое мнение присуще поколению от 18 до 24лет, в этом возрасте принято считать, что самочувствие хорошее и не требует дополнительного физиологического вмешательства. Однако поколение в возрасте от 25 до 29лет оценивает состояние своего здоровья более пессимистично – т.е. с возрастом их самочувствие ухудшается, и они уже сами отмечают эти ухудшения, которые не позволяют им жить с прежней эффективностью [5].

И.В. Дубровина ввела в научный лексикон понятие и термин «психологическое здоровье». Этот термин подчеркивает неразделимость телесного и психического в человеке. По ее мнению, основу психологического здоровья составляет полноценное психическое развитие ребенка на всех этапах. Психологическое здоровье следует рассматривать с точки зрения духовного богатства личности, ориентации на абсолютные ценности (доброту, красоту, истину). Здоровье человека закладывается в детстве и, согласно данных науки, оно обусловливается на 50 % – образом жизни, на 20 % – наследственностью, на 20 % – состоянием окружающей среды и примерно на 10 % – возможностями медицины и здравоохранения. Важное место в сохранении здоровья занимает физическая культура и спорт [3]. З. Фрейд считал, что психологически здоровый человек – это тот, кто способен согласовать принцип удовольствия с принципом реальности [4].

Так же можно выделить четыре модели поведения молодых людей к здоровому образу жизни:

1) первая модель включает в себя осознание значимости поведения здорового образа жизни, осуществляет все поставленные задачи по оздоровлению. Осознанно отказывается от вредных привычек. Соблюдает режим сна, правильное питание, личную гигиену и процедуры закаливания;

2) вторая модель знает о необходимости заботы о своем здоровье, но не реализует эти знания в полном объеме, в связи с жизненными обстоятельствами. Нуждается в соблюдении режима, но не всегда его выполняет и компенсирует это различными прогулками или тренировками;

3) третья модель основана на полном понимании и потребности в здоровом образе жизни, но по каким либо причинам, отказывающимся от него. Молодые люди, часто нуждающиеся в физических нагрузках, в итоге не выполняют их, ссылаясь на нехватку времени и сил, что приводит к полной неорганизованности личности;

4) четвертая модель – саморазрушающая молодая личность, заключается в полном не желании поддерживать здоровый образ жизни, что приводит к злоупотреблению вредных привычек, таких как табакокурение, алкоголь и наркотики, ухудшению самочувствия.

Ведя здоровый образ жизни, и занимаясь физическими упражнениями, человек испытывает психическое напряжение. Благодаря таким психическим напряжениям укрепляется здоровье, повышается работоспособность, развитие физических и психических качеств. Это позволяет улучшать качество обучения у молодежи. Благодаря спорту развиваются лидерские способности, это выражается в стремлении быть первым, достигать наивысшие результаты. У студентов-спортсменов сохраняется высокий уровень психического здоровья, несмотря на различные стрессы, связанные с личной жизнью или учебой. Поэтому уровень устойчивости к стрессовым нагрузкам студентов-спортсменов выше. Низкий уровень стрессоустойчивости характеризует низкую степень сопротивляемости стрессу и может привести к развитию психосоматических заболеваний. У спортсменов более сильное самообладание, они более уверены в принятии своих решений. Занятия спортом и физической культурой могут влиять на психическое состояние спортсменов даже тогда, когда они сталкиваются с трудностями, бывают неурядицы в семье, на работе, в вузе, болезнь близких людей, плохие взаимоотношения в коллективе. В заключение можно отметить, что психическое здоровье молодежи занимающейся спортом и не занимающихся спортом, может служить исходным основанием для планирования форм, способов и средств укрепления психического здоровья молодого поколения.

Литература:

1. Здоровый образ жизни, психолого-педагогический аспект http://ped-kopilka.ru/blogs/olga-aleksandrovna-kalashnikova/zdorovyi-obraz-zhizni-psihologo-pedagogicheskii-aspekt.html (дата обращения 16.03.16).

2. Основы психологического консультирования и психологической коррекции учебник: https://ru.wikipedia.org/wiki/Здоровье (дата обращения 16.03.16).

3. Формирование представлений о здоровом образе жизни у детей старшего дошкольного возраста http://odiplom.ru/pedagogika/formirovanie-predstavlenii-o-zdorovom-obraze-zhizni-u-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta(дата обращения 12.03.16).

4. Гогунов Е.Н., Мартьянов Б.И.Психология физического воспитания и спорта http://psy.jofo.ru/228397.html (дата обращения 12.03.16).

Норина С.И., преподаватель первой квалификационной категории

Рубцова Ксения, студентка 4 курса

Уральский колледж бизнеса и технологии красоты»

Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕ – ЗАЛОГ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО УСПЕХА

На сегодняшний день индустрия красоты бурно развивается: появляются новый технологии стрижки волос, совершенствуется инструментарий, появляются современные химические препараты для окраски и завивки волос. Вслед за этим с каждым годом разрастается и список профессиональных заболеваний парикмахеров, всё больше мастеров становятся пациентами поликлиник и больниц, а некоторые из них вынуждены уйти из профессии навсегда. Мелкие волоски, пыль, химия, стоячая и малоподвижная работа – всё это, главные факторы, влияющие на ухудшение здоровья парикмахера и появление различных заболеваний.

Верность своему дело и любимым клиентам часто обходится мастеру непомерно дорогой ценой – инвалидностью от болезней, которые он получил на рабочем месте. Самые распространенные заболевания парикмахеров это:

варикозное расширение вен, остеохондрозы, бронхиальная астма, аллергические реакции.

Варикозное воспаление вен – это хроническая венозная недостаточность, характеризуемая нарушением венозного оттока [3]. Вероятность развития варикозной болезни прямо пропорциональна малоподвижному образу жизни. А так как парикмахер практически все свое рабочее время на протяжении нескольких лет проводит в стоячем и малоподвижном состоянии, зачастую его ноги отекают, что и приводит к закупорке вен с развитием тромбофлебита.

Немало опасен и остеохондроз, при котором страдает тот позвоночный отдел, на который приходится вся основная нагрузка. Мастера салонов и парикмахерских по роду своей деятельности вынуждены часто стоять в слегка наклонном положении, причем это длиться довольно долго. Сконцентрированный на рабочем процессе и удобстве клиента парикмахер забывает о своем неудобстве. А ведь именно длительное неудобное положение тела губительно для позвоночника и межпозвонковых дисков, которые постепенно атрофируются и стираются [3].

Общеизвестно, что аллергия – это своеобразный ответ иммунной системы человека на экзогенное (влияющее извне) вещество – аллерген [3]. У большинства мастеров парикмахерского дела такими веществами (раздражителями) являются волосы, профессиональные красители для волос и стайлинговые средства. Ежедневные манипуляции с волосами клиентов приводят к регулярному вдыханию мелких волос мастером, нередко это вызывает аллергические реакции и воспаление слизистой глаз, с течением определенного времени.

Человеческий волос по своей структуре тонкий и легкий, поэтому он без труда попадает в полость рта, а после нисходящим путем и в легкие, создавая там спрессованный комок волосяной пыли. Именно это и становится развитием бронхиальной астмы, парикмахеру, которому поставили такой диагноз, стоит серьезно задуматься об уходе из профессии.

(Результаты опроса работающих парикмахеров с 2014-2015 год)

По всему миру более 50 % парикмахеров жалуются на здоровье. По оценке Нью-Йоркского департамента здравоохранения, каждый пятый парикмахер, устав от постоянных болезней, принимает решение оставить работу.

Предостеречь профессиональные заболевания легче, нежели их лечить.

Конечно, нельзя на 100 % обезопасить себя от развития профессиональных заболеваний, но все же предотвратить возможно.

1. Перед началом работы всегда проветривайте помещение и используйте бактерицидные ультрафиолетовые облучатели закрытого типа (рециркуляторы) с безозоновыми бактерицидными лампами для обеззараживания воздуха в помещениях [2].

2. Для соблюдения личной гигиены и предотвращения аллергических реакций, следите за чистотой рабочего места, своевременно убирайте остриженные волосы, пролитые жидкости, меняйте чаще свою рабочую одежду и работайте исключительно в профессиональном фартуке.

3. Остриженные волосы собирайте только в закрывающийся совок, не отходя от кресла, и помещайте в герметичную емкость (одноразовый

полиэтиленовый пакет для мусора или мешок из крафт-бумаги); обязательно емкость закрыть, перевязать и отнести в подсобное помещение [2].

4. Во время выполнения окрашивания волос клиентов с применением красителя, всегда надевайте резиновые перчатки, следите за тем, чтобы красящее вещество не попадало на открытую кожу рук.

5. Химическую завивку волос производите в виниловых перчатках, надев одноразовую медицинскую маску, смешивайте химические вещества только на рабочем месте, оборудованном вытяжной вентиляцией с механическим побуждением.

6. Зажимы, коклюшки, бигуди, шапочки и сетки для химической завивки волос, следует промывать проточной водой с моющими средствами.

7. Не забывайте дезинфицировать свои рабочие инструменты в специальных ультрафиолетовых лампах после каждого клиента.

С целью предотвращения кожных заболеваний, слизистой глаз и верхних дыхательных путей при использовании дезинфицирующих средств необходимо:

- Плотно закрывать крышками емкости с рабочими дезинфицирующими растворами;
- Использовать специальные емкости для разведения сухих дезинфицирующих средств с постепенным добавлением воды;
- Всегда соблюдать инструкцию по применению дезинфицирующего средства;
- Не используйте повторно дезинфицирующие препараты в мелкой расфасовке;
- Выполнять все работы с растворами строго в нитриловых перчатках.
- При дезинфекции помещения необходимо применять средства индивидуальной защиты и органов дыхания (респираторы, маски);

Для профилактики варикозной болезни ежедневно надевайте медицинские чулки или гольфы. Используйте обувь на устойчивом каблуке (не выше 4 см). Чередуйте физические нагрузки и отдых в положении лежа или сидя с приподнятыми ногами. А также чаще занимайтесь ходьбой, плаванием, перед работой и ее окончанием используйте контрастный душ, не переедайте в обеденные перерывы.

Поскольку работа парикмахера чаще всего связана с пребыванием в закрытом помещении и по своему характеру малоподвижна, очень важно вести здоровый образ жизни. Систематическое выполнение утренней гимнастики и регулярное занятие спортом помогут сохранить тело в тонусе, предостеречь организм от профессиональных заболеваний и улучшить состояние здоровья.

Берегите свое здоровье, будьте благополучны и успешны! И помните парикмахер – вечный стрелочник настроения человека [4]!

Литература:

1. Инструкция по охране труда парикмахера (утв. Минтрудом РФ 18.05.2004).

2. Подводный А. Эзотерическая астрология. М.: Манускрипт, 2009. 224 с.

3. Профессиональные заболевания парикмахеров [Электронный ресурс] // Электронные рефераты: информ. – справочный портал. URL:coolreferat.com/ Профессиональные заболевания /html.

4. Профессия, труд и здоровье [Электронный ресурс] // Knowledge. allbest.ru: информ.-справочный портал. URL:knowledge.allbest.ru/life/.html.

Д.Р. Нугманова
(науч. руководитель **А.Н. Вакуленко** к.п.н., доцент)
Астраханский Государственный Технический Университет
Астрахань, Россия

ПОКАЗАТЕЛИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний и увеличивает продолжительность жизни человека.

В последние годы активизировалось внимание к здоровому образу жизни студентов, это связано с озабоченностью общества по поводу здоровья специалистов, выпускаемых высшей школой, роста заболеваемости в процессе профессиональной подготовки, последующим снижением работоспособности. Необходимо отчетливо представлять, что не существует здорового образа жизни как некой особенной формы жизнедеятельности вне образа жизни в целом [2].

Исследования по показателям здорового образа жизни проводились среди студентов III курса института экономики Астраханского государственного технического университета. Студентам была предложена анкета, которая определяет оценку уровня индивидуального здоровья и отношения к проблемам здоровья.

В результате анкетирования были получены следующие показатели:

- 25 % опрошенных студентов оценивают свои условия жизни как хорошие;

- 69 % студентов оценивают свои условия жизни как удовлетворительные;

- 6 % оценивают – как неудовлетворительные.

Только 14 % студентов соблюдают режим питания, 66 % опрошенных студентов частично соблюдают режим питания и 20 % не соблюдают режим питания. 7 % опрошенных студентов соблюдают режим сна, 91% студентов соблюдают частично режим сна и 2 % не соблюдают режим сна. Режим двигательной активности соблюдают 70 % студентов, частично соблюдают – 22 % студентов и не соблюдают режим двигательной активности – 8 % опрошенных студентов. Медицинское обследование ежегодно проходят 88 % студентов и 12 % не проходят ежегодное медицинское обследование.

При исследовании морфофункциональных показателей было выявлено, что задержать дыхание на выдохе студенты могут на 20-35 секунд; 27 % студентов имеют астеническую конституцию тела и 73 % нормостеническую.

Результаты сформированности культуры здоровья студентов 19-20 летнего возраста такие:

- 20 % опрошенных студентов оценивают своё здоровье как хорошее;

- 75 % как удовлетворительное;

- 5% студентов считают, что состояние их здоровья неудовлетворительное.

Генетические проблемы не имеют 76 % опрошенных студентов, а 24 % опрошенных студентов даже не знают, есть ли какие то генетические проблемы в их семье.

Среди основных проблем физического здоровья молодёжи студенты выделили такие как: употребление алкоголя, снижение иммунитета, наркомания, токсикомания, СПИД, туберкулёз, низкий уровень физического развития, бесплодие, как результат абортов.

При анкетировании, по мнению студентов, на здоровье человека наиболее значительно влияют следующие факторы (% опрошенных студентов):

- окружающая среда (100 %);

- качество питания (94 %);

- медицинское обслуживание (90 %);

- наследственные факторы (90 %);

- физическая культура и спорт (64 %);

- условия жизни (24 %);

- проведение свободного времени (6 %).

Среди факторов, влияющих на образ жизни человека, студенты назвали приоритетными следующие (% опрошенных студентов):

- сформированность представлений о здоровом образе жизни (83 %);

- взаимоотношения в семье (75 %);

- окружение (друзья, знакомые) (65 %);

- социальная политика государства (54 %);

- личные качества человека (51 %);

- ориентации населения региона (42 %);

- средства массовой информации (31 %);

- звёзды искусства, культуры и спорта (11 %).

Таким образом, данные анкетирования позволяют нам сделать выводы, что в целом у студентов правильное представление о здоровье, здоровом образе жизни, компонентах и факторах, влияющих на них.

Формирование у студентов правильных понятий о здоровье и здоровом образе жизни должно происходить при непосредственном участии педагога на каждом занятии по физической культуре.

Понятие здорового образа жизни гораздо шире, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, система питания, различные закаливающие и развивающие упражнения; в него также входит система отношений к себе, к другому человеку, к жизни в целом, а также осмысленность бытия, жизненные цели и ценности и т.д. Следовательно, для творения здоровья необходимо как расширение представлений о здоровье и болезнях, так и умелое использование всего спектра факторов, влияющих на различные составляющие здоровья (физическую, психическую, социальную и духовную), овладение

оздоровительными, общеукрепляющими, природосообразными методами и технологиями, формирование установки на здоровый образ жизни.

Изучение ценностных ориентации студентов на здоровый образ жизни позволяет выделить среди них условно четыре группы. Первая группа включает в себя абсолютные, общечеловеческие ценности, получившие у студентов оценку огромного значения. К ним относятся удачная семейная жизнь, мужество и честность, здоровье, всестороннее развитие личности, интеллектуальные способности, сила воли и собранность, умение общаться, обладание красотой и выразительностью движений. Вторая группа «преимущественных ценностей» хорошее телосложение и физическое состояние, авторитет среди окружающих. Третья группа ценностей получила наименование «противоречивых» за то, что в них одновременно представлены признаки большого и небольшого значения. Она включает наличие материальных благ, успехи в работе, удовлетворенность учебой, занятия физическими упражнениями и спортом, хороший уровень развития физических качеств, интересный отдых. Четвертая группа ценностей названа «частными», т.к. ее содержанию студенты придают небольшое значение – знания о функционировании человеческого организма, физическая подготовленность к избранной профессии, общественная активность [3].

Литература:

1. Психология и практика. Ежегодник Российского психологического общества. – Ярославль, 1998. 400 с.

2. Лисицин Ю.П. Образ жизни и здоровье населения / Ю.П. Лисицин. – М. 1982. 90 с.

3. Здоровье, развитие, личность / под. ред. Ф.Г. Мурзакаева. – Уфа, 1987. 280 с.

Н.А. Орехова
(науч. руководитель **М.В. Веслогузова** к.э.н., доцент)
Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма
Казань, Россия

ТЕРРЕНКУР СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ АКТИВНОЙ РЕКРЕАЦИИ (НА ПРИМЕРЕ ЭКОЛОГИЧЕСКОЙ ТРОПЫ-ТЕРРЕНКУРА «В ЛАДУ С ПРИРОДОЙ»)

В последнее время отмечается устойчивая тенденция снижения уровня здоровья, физической активности и выносливости. Ухудшение состояния здоровья населения России обусловлено рядом факторов, и одним из них является неблагоприятная экологическая ситуация. Так же к снижению потенциала здоровья людей приводят: напряжённый режим учёбы, работы, ускоренный ритм жизни, стрессы, нагрузки, наличие вредных привычек, гиподинамия и гипокинезия, неправильное питание и т. д. В целях улучшения состояния здоровья населения следует проводить рекреационные мероприятия. Терренкур представляется одним из наиболее доступных средств физической культуры и рекреации.

Республика Татарстан обладает редким туристско-рекреационным потенциалом, однако, следует отметить, что потенциальные возможности в различных районах республики используются недостаточно. Например, Агрызский район является единственным в Татарстане, где экологическая обстановка оценивается как удовлетворительная, так как на территории района отсутствуют индустриальные комплексы и развитая промышленность. Особенности природно-географического положения, климатические условия, наличие мощной гидроструктура, в совокупности сыграли решающую роль в сохранении природных сообществ в районе.

В связи с вышеперечисленным, мы предлагаем вашему вниманию экологическую тропу – терренкур «В ладу с природой», расположенную на территории с. Красный Бор Агрызского района РТ.

Терренкур – (нем. terrain – местность, участок, территория; и нем. kur — лечение) – метод лечения дозированной ходьбой по специально организованным маршрутам, дозированным по расстоянию (протяженностью в среднем 4-5 км), времени и углу наклона. Восхождение осуществляется по холмистой местности под разным углом подъема (от 3 до 20°), рассматривается как типичное упражнение в выносливости, выполняемое в умеренном темпе и с умеренной интенсивностью движений [2].

Ценность терренкура заключается в том, что он осуществляется на свежем воздухе. Дозированная ходьба стимулирует мотивацию к движению и формирует динамику оздоровления [1]. Регулярные прогулки воздействуют на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный аппарат.

Цель – создание условия оздоровления людей любых возрастов с помощью пеших прогулок, используя экологическую тропу-терренкур «В ладу с природой». Главной задачей является показать перспективы создания подобных маршрутов в республике Татарстан.

Традиционно терренкуры прокладываются по рекреационным зонам национальных и природных парков, а также по территориям природных и природно-исторических заказников. Однако встречаются такие тропы и на неохраняемых территориях: в городских парках, вблизи поселков, на пришкольных участках и т.д. Предлагаемый нами маршрут будет находиться на территории Красноборского сельского поселения Агрызского муниципального района РТ. Тропа проходит по территории государственного лесного фонда Красноборского участкового лесничества ГКУ «Агрызское лесничество».

Терренкур «В ладу с природой» является средним маршрутом, т.к. протяженность данного маршрута 4,5-5 км, а угол подъема 3,30°.

Терренкур был разработан с учетом возрастного и социального состава реальных и потенциальных посетителей экотропы, их мотивации и уровня физической подготовленности. По содержанию маршрут ориентирован на различные целевые группы посетителей. Целевая аудитория терренкура очень широкая, она включает школьников, местных жителей, отдыхающих, воспитанников социального приюта для детей и подростков «Ласка», расположенного на территории участковой Красноборской больницы, а также посетителей Красноборского социально-реабилитационного отделения.

Перед тем, как начать создание маршрута терренкура мы изучили не только существующие в ее пределах природные условия и примечательные объекты, но также характер существующего рекреационного использования (периоды наиболее активного посещения, виды деятельности отдыхающих и т.п.). Выяснили, что наиболее посещаемым с. Красный Бор является в весенне-летний период – это отдыхающие, которые приезжают в реабилитационный центр. Необходимо создать возможность посещения экологической тропы в зимний период времени для популяризации данного вида экотуризма.

Выбирая трассу тропы, наиболее привлекательную для посетителей, нами были соблюдены природоохранные требования. Маршрут обходит стороной те места, где встречаются редкие виды растений и животных, занесенные в Красную книгу России и нашего региона.

Доступность для посетителей – одно из главных требований при проектировании тропы, в значительной степени определяющее выбор трассы. Начало тропы находится сравнительно недалеко, для того чтобы посетители не ощущали физической и психологической усталости к тому моменту, как будет сделан первый шаг по тропе.

Экотропа предусматривает летний и зимний маршруты. Летний маршрут протяженностью 4,5-5 км, который помимо выполнения оздоровительной

функции включает ознакомление с основными лесообразующими породами деревьев, подлеска, травяной растительностью, животным миром, роли и значении леса, бережного отношения к местам отдыха и реке Кама и т.п. Зимний маршрут протяженностью 3-3,5 км. Летний маршрут начинается с мая по сентябрь месяцы (5 месяцев), зимний – с ноября по март (5 месяцев). Два месяца в году (октябрь и апрель) используются для замены или обновлении информации на стендах, расчистке тропы, реконструкция станции и т.п.

Важным требованием к созданию экологической тропы является принятие официального документа – паспорта экологической тропы.

Важный аспектом при планировании экологических троп является производственный план, который включает благоустройства дорожного полотна, оснащение остановочных пунктов, а так же выбор каналов коммуникации. Остановочные пункты на маршруте играют большую роль, так как именно на них посетители получают практически всю информацию, а также имеют возможность отдохнуть и набраться сил. В нашем случае, маршрут терренкура включает 19 станции. На экологической тропе обустроен комплекс малых архитектурных форм: беседки для отдыха и принятия пищи, скамейки, навесы от дождя, туалеты. Вдоль тропы установлены указатели и информационные аншлаги, а так же произведена маркировка тропы с помощью канатов и флажков.

Проанализировав источники финансирования данного терренкура, мы пришли к выводу, что финансирование подобных проектов необходимо производить из средств местного бюджета (целевое финансирование), возможно привлечь поддержку частного сектора в виде благотворительной помощи малого бизнеса, а также конкурсное размещение на получение всевозможных грантов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Терренкур воздействует на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, пищеварительный процесс, обмен веществ и опорно-двигательный

аппарат; включает в себя несколько эффективных методов восстановления и оздоровления: аэробные и анаробные нагрузки, климатотерапия и ее составляющие (гелио -, аэро-, арома- и ландшафтотерапия), которые оказывают закаливающий эффект.

2. Проектирование экологических троп-терренкуров не требует больших вложений и сложной организации. Разработанный маршрут терренкура «В ладу с природой» является оптимальным по сложности и нагрузке для различной категории населения, что свидетельствует о возможности создания подобных маршрутов на территории республики Татарстан.

Литература:

1. Маньшина Н.В. Курортология для всех. За здоровьем на курорт. – М. : Вече, 2007. 592 с.

2. Мошков В.Н. Лечебная физическая культура на курортах и в санаториях : крат. рук. / В.Н. Мошков. – 3-е изд., перераб. и доп. – М. : Медицина, 2001. 175 с.

О.А. Панова

М.И. Расторопова

Уральский Федеральный университет им. Б. Ельцина

Екатеринбург, Россия

СКАНДИНАВСКАЯ ХОДЬБА КАК ВИД ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ФИТНЕСА

Скандинавская ходьба – вид физической активности, в котором используются определенная методика занятия и техника ходьбы при помощи специально разработанных палок.

Скандинавский метод ходьбы является профилактикой гипертонической болезни и остеопороза, а также диабета второго типа у взрослых людей,

понижает уровень холестерина в организме человека. Этот вид фитнеса положительно воздействует на коленные и тазобедренные суставы, способствует снятию стресса и улучшает внешний вид человека.

Скандинавской ходьбой может заниматься человек любого пола и возраста, данный вид фитнеса не является экстремальным и позволяет дозировать физическую нагрузку. К тому же, результат от скандинавского метода ходьбы будет налицо, и непременно отразиться на теле, уже через месяц-полтора регулярных занятий. Скандинавский метод ходьбы также отлично сочетается с другими видами фитнеса.

В ходе исследования были взяты две группы студентов первого курса потоков М-1 и Э-1 специальной медицинской группы. У группы потока Э-1 (Группа №2) занятия проводились два раза в неделю по два часа в тренажерном зале. У группы потока М-1 (группа №1) одно занятие в неделю было заменено скандинавской ходьбой. В результате исследования были получены следующие экспериментальные данные (Рис.1, 2, 3, 4): проба ПНДН (проба на дозированную нагрузку)

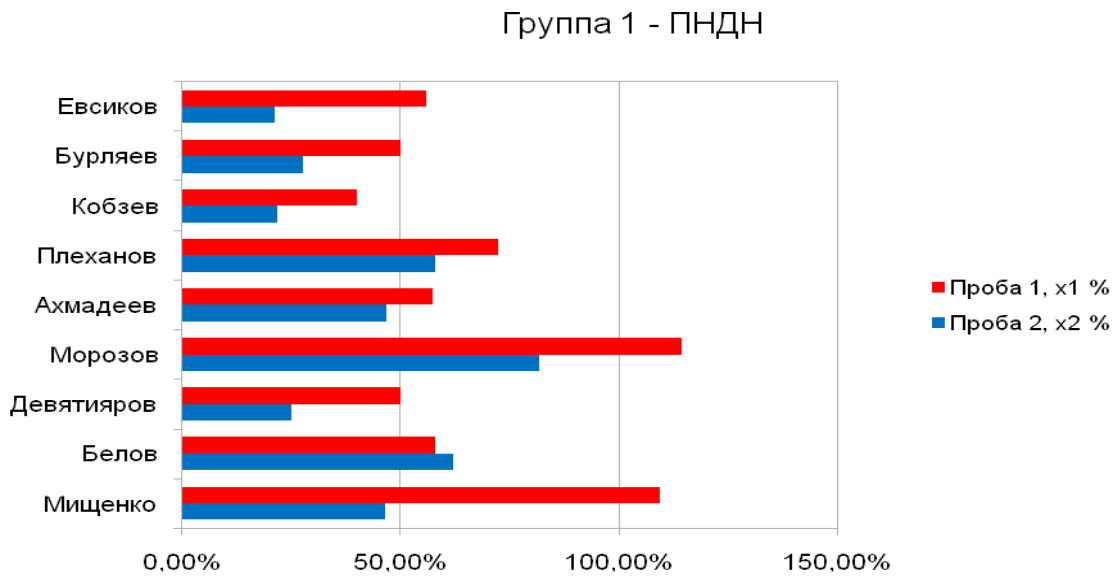


Рис. 1 Показатели ПНДН первой группы в графическом представлении (меньше – лучше)

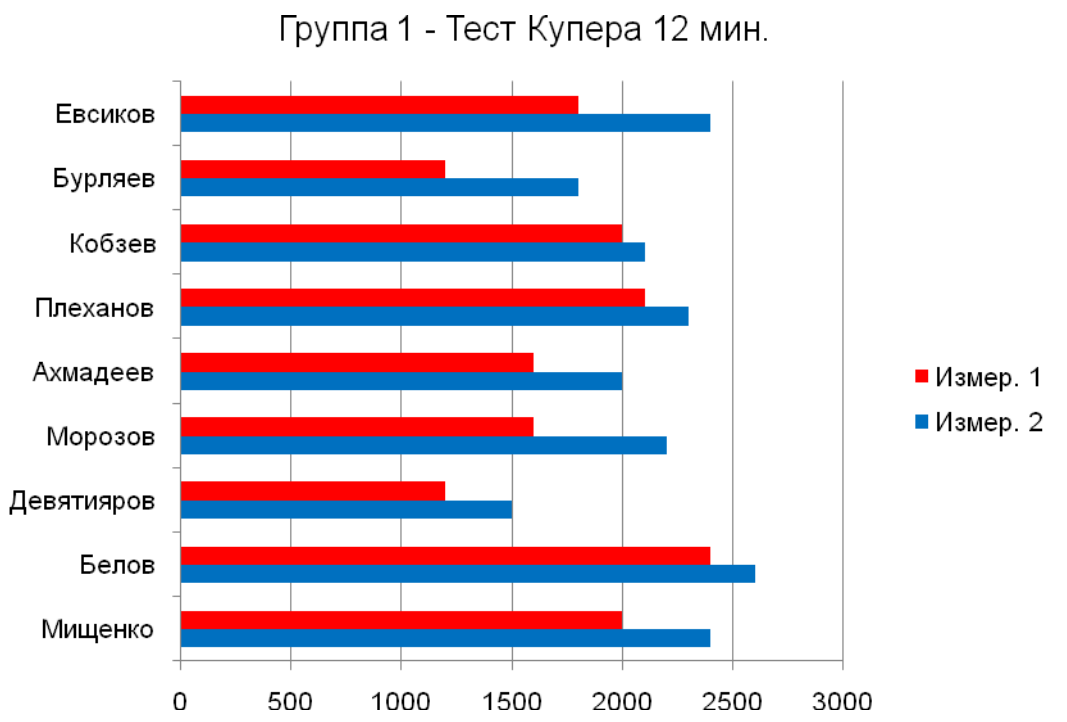


Рис. 2 Показатели 12-минутного теста Купера первой группы в графическом представлении (больше-лучше)

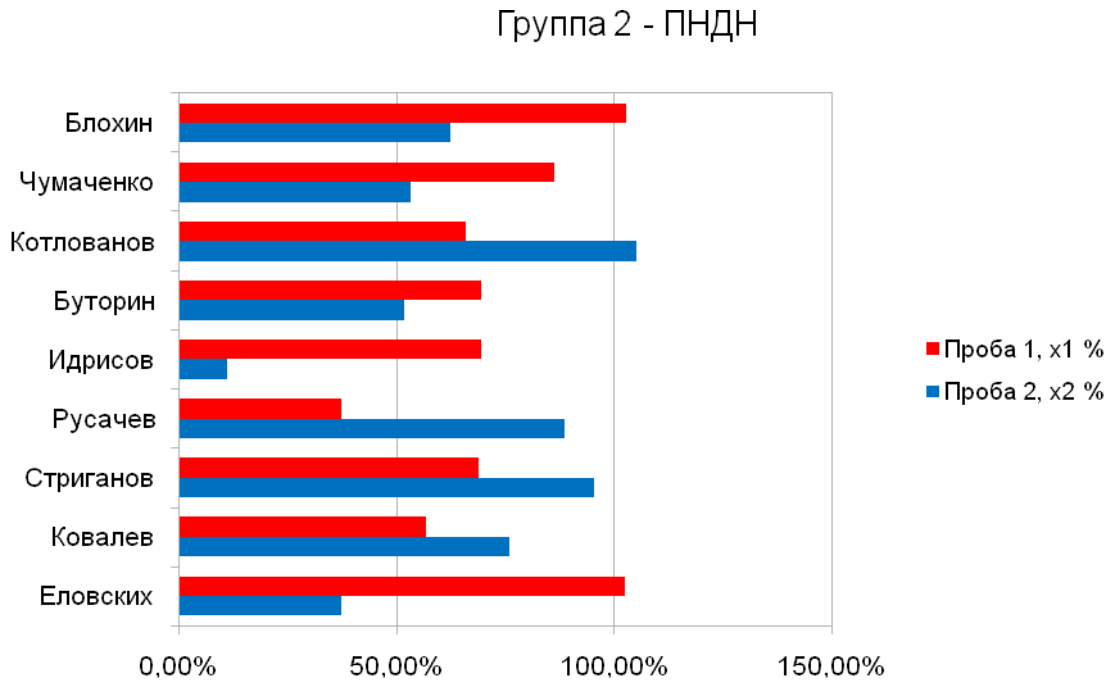


Рис. 3 Показатели ПНДН второй группы в графическом представлении (меньше – лучше)

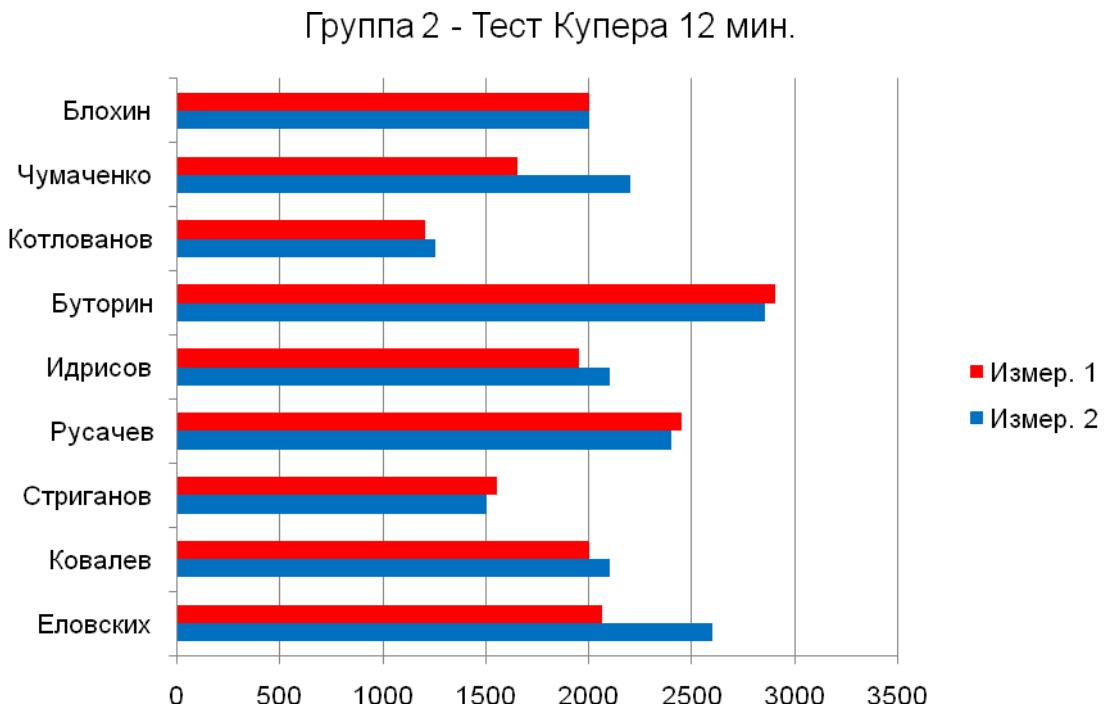


Рис. 4 Показатели 12-минутного теста Купера второй группы в графическом представлении (больше – лучше)

Средний показатель ПНДН группы №1 в первом полусеместре составил 67,46 %, во втором семестре – 43,42 %. Т.е. показатель улучшился примерно на 24 %. Средний показатель теста Купера в первом полусеместре составил 1766, во втором – 2144, результат улучшился на 21 %. Для группы № 2 средние показатели ПНДН равны 73,32 % и 64,57 % (рис.5).

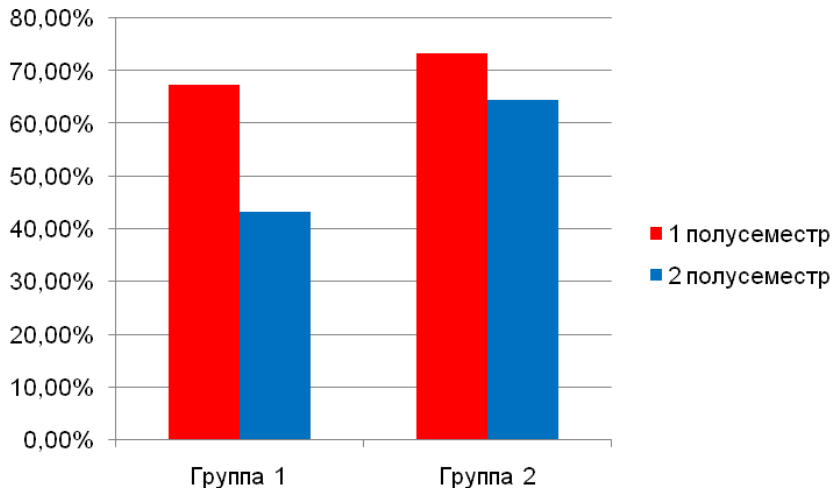


Рис. 5 Средние результаты ПНДН групп №1 и №2 (меньше – лучше)

Таким образом, показатель улучшился примерно на 8 %. Средний показатель теста Купера в первом полусеместре составило 1973, во втором – 2111, результат улучшился на 7 % (Рис.6).

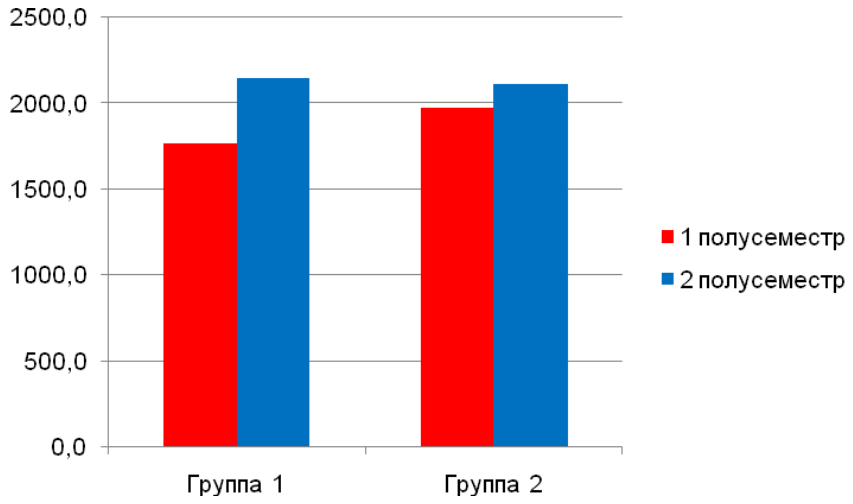


Рис. 6 Средние результаты теста Купера групп №1 и №2 (больше – лучше)

Из выше представленных данных можно сделать вывод о том, что скандинавская ходьба, которой занималась группа №1, положительно повлияла на показатели функционального состояния у студентов первого курса. У группы №2 наблюдались незначительные улучшения результатов.

Так же следует отметить преимущества скандинавской ходьбы, у которой практически нет противопоказаний, и возможность занятий ею в зимнее время, так как является менее травматичным видом двигательной активности, чем оздоровительный бег.

При проведении занятий физической культурой со студентами специальной медицинской группы предлагается учитывать следующие практические рекомендации:

1. Включать в учебно-тренировочный процесс скандинавскую ходьбу (в том числе и зимнее время), особенно для студентов, имеющих противопоказания по бегу по тем или иным причинам.

2. Рекомендовать занятия скандинавской ходьбой в летний период, когда отсутствуют занятия физической культуры у студентов.

3. Разработать тест в балльно-рейтинговой системе по скандинавской ходьбе и включить её в карту здоровья студентов специальной медицинской группы.

Литература:

1. Полетаева А.А. Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера – Питер СПб., 2015. 140 с.

А.Е. Пащенко

(науч. руководитель **Т.Ю. Криванчикова**, ассистент)

Астраханский Государственный Технический Университет

Астрахань, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Важной задачей государственной политики в сфере образования является сохранение и укрепление здоровья поколения, формирование ценностного отношения к своему здоровью. К сожалению, у большинства студентов нет достаточной мотивации к ведению здорового образа жизни, следовательно, у них не сформировано ценностного отношения к своему здоровью. В связи с данной проблемой, одной из важнейших задач образовательных учреждений является воспитание инициативной личности, сочетающей нравственные и умственные способности, психическое и физическое здоровье.

Понятие «здоровье», с точки зрения психологии, означает гармоничность личности со сформированными познавательными процессами – памяти, воспитания, мышления, внимания, эмоционально-волевой фактор духовной сферы.

С точки зрения педагогики, здоровье – это состояние, которое позволяет перенимать от предыдущих поколений полновесный умственный, практический, ценностный опыт, необходимый для полноценной жизни.

Человек рождается здоровым, и пока не появляются нарушения, он не замечает этого здоровья. Поэтому для укрепления здоровья нужно мотивировать человека на здоровый образ жизни. В этой связи образование является той системой, которая способна не только обучить средствам, методам и способам укрепления здоровья, но и обеспечить формирование жизненного приоритета здоровья, ценностно-смысловых установок ответственности личности за свое здоровье.

Физическая культура является важной учебной дисциплиной в любом учебном заведении, в ней развиваются материальные, эстетические и духовные ценности.

Проблема модернизации физической культуры является очень актуальной в данный момент, но, к сожалению, большее внимание уделяется профессиона льным дисциплинам.

Сейчас в обучение студентов вводятся новые методы и программы, увеличивается время аудиторных и домашних занятий, студенты все больше времени проводят за компьютером, что приводит к недостатку двигательной активности, снижению работоспособности и творческой деятельности студенто в, нарушению деятельности центральной нервной системы, сердечнососудисто й системы и к ухудшению общего состояния здоровья.

Поэтому физическая культура должна стать неотъемлемой частью жизни студента, так как она повышает выносливость, ловкость и гибкость,

омолаживает организм и повышает работоспособность.

Итак, физическое воспитание является психолого-педагогической проблемой формирования культуры здорового образа жизни студентов, требующей комплексного подхода. Данные проблемы имеют государственное, научное и практическое значение.

Для повышения мотивации студентов к здоровому образу жизни необходимо производить изменения в образовательных учреждениях. Занятий физической культурой по плану не достаточно, поэтому нужно проводить дополнительные мероприятия, направленные на оздоровление, самовоспитание, формирование ценностных отношений к физической культуре и здоровому образу жизни, такие как:

- Секционно-кружковые занятия;
- Мероприятия по профилактике заболеваний и оздоровлению студентов;
- Семинары, лекции, встречи, формирующие у молодежи устойчивый интерес к регулярным занятиям физической культурой и спортом;
- Спортивные соревнования различных видов;
- Спортивные праздники;
- Мониторинг здоровья;
- Введение достижений педагогической науки и практики в сферу сохранения здоровья;
- Профилактика отклоняющегося поведения, алкоголизма и наркомании в студенческой среде;
- Применение здоровьесберегающих технологий.

Следовательно, в настоящее время, в связи возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека, государство должно ориентироваться на нововведения в образование, позволяющие сохранить здоровье студентов. Понимание и осуществление человеком норм «здорового образа жизни» является важнейшим условием понижения возможного развития хронических заболеваний, являющихся огромной угрозой для здоровья и социального благополучия в нынешнем обществе.

Литература:

1. Брехман И.И. Валеология – наука о здоровье. – Изд. 2-е, доп., – М. : 1990. 208 с.

2. Социально-оздоровительная технология XXI века. М.: Арки, 2003. 80 с.

3. Сытин Г.Н. Мысли, творящие крепкий иммунитет. СПб.: Издательская группа «Весь», 2006. 224 с.

4. Физическая культура и здоровье: Под ред. В.В.Пономарёвой. – М.: ГОУ ВУНМЦ, 2001. 352 с.

А.В. Подтероб

(науч. руководитель **Т.П. Волкова** к.ф.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ГОРНЫЙ МАРАФОН «КОНЖАК» - РЕКРЕАКЦИОННО-СПОРТИВНЫЙ ТУРИЗМ

Целью рекреационного (оздоровительного) туризма является полноценный интересный отдых и оздоровление людей посредством туризма. Задача оздоровления участников мероприятий рекреационного туризма фактически неотделима от задач их полноценного отдыха, поэтому такой туризм можно назвать одновременно и оздоровительным.

В первую очередь такой оздоровительный туризм разрешает человеку уйти от повседневной надоевшей действительности, а в совокупности с достаточной мышечной активностью позволяет тренировать основные функциональные системы организма, которые обеспечивают жизненную активность человека. Невозможно переоценить благотворительное влияние самой природы на туристов, в природной среде происходит стимуляция естественного иммунитета человека.

К рекреационно-спортивному туризму смело могут быть отнесены все туристские мероприятия, где для отдыха и оздоровления участников активно используются разнообразные виды спорта (горные лыжи, дайвинг, бег, лыжные

гонки и др.). В таких мероприятиях, помимо полноценного отдыха, у участников присутствует мотив личного спортивного совершенствования (желание улучшить технику бега на лыжах, технику ориентирования на местности, технику сплава и др.), наблюдается здоровый спортивный азарт. Однако, такие мероприятия туристы воспринимают как активный отдых, а не как спортивные состязания [1].

Наиболее ярким примером активной формы оздоровительно-познавательного туризма, на наш взгляд, являются походы туристов по экологически «чистым» территориям, с максимально бережным отношением к этим территориям.

Прохождение спортсменами маршрутов различных категорий сложности наиболее ясно показывают, чем является такой вид спорта, как «спортивный туризм». Преобладающий мотив участников таких походов – спортивное самоутверждение, желание преодолеть протяженный маршрут с большим набором опасных и сложных естественных природных препятствий в разных климатических, географических и погодных условиях, а также рост спортивного мастерства участников.

Несомненно, к одному из таких спортивно-туристских мероприятий относится горный марафон «Конжак».

Конжаковский камень, или, как его называют, «Конжак» один из самых любимых горных массивов у туристов. Суровый и доступный одновременно, он притягивает туристов практически круглый год. Плюс ко всему, это одна из высочайших вершин Уральских гор. Пробег проводится в горно-таежной местности Северного Урала. Горный марафон «Конжак» проводится с 1996 года, каждый год в первую субботу июля вблизи города Карпинска Свердловской области. Экстремальные условия подъема до наивысшей точки дистанции (1569 м) и уникальная местность давно превратили его в один из массовых марафонов России. Длина марафонской трассы составляет 42 километра [2] .Пробег проводится в таежной горной местности Северного

Урала, которая включает в себя сразу несколько природных зон. Маршрут марафона проходит по смешанному лесу (с переправой через горную реку), тайге, лесотундре, тундре (с фрагментами настоящих альпийских лугов) и непосредственно по гористой части Конжаковского массива. Первая половина дистанции завершается подъемом на гору Конжаковский Камень (1569 метров над уровнем моря). Оставшееся расстояние – возвращение назад по этому же маршруту. Первые километры после старта пролегают по старой лесовозной дороге, сухой, отсыпанной галечником и утрамбованной. Дальше дорога переходит в узкую лесную тропу, а уже ближе к финишу превращается в курумник (каменные россыпи на склонах гор), также на пути встречаются снежники, что эффектно смотрится летом, особенно в жаркую погоду. Но Конжак своенравен, и иногда вместо июльской жары он может встретить зимним холодом и заснеженной вершиной. Недаром соревнование называют горным экстремальным марафоном.

В горном марафоне «Конжак» принимают участие чемпионы мира, Европы, России в беге на 100 км и суточном беге, победители сложнейшего сверхмарафона «Комрадс» (ЮАР). Сюда входят горные альпинисты, покорившие Эверест, Макалу, Лхозце, Жанну, чемпионы мира по ориентированию, лыжным гонкам и полиатлону, а также марафонцы, конькобежцы, хоккеисты, боксеры, футболисты, биатлонисты, триатлонисты, пловцы, лыжники, горные туристы, участники Зимних и Летних Паралимпийских игр. Ещё участвуют просто приверженцы активного образа жизни. На марафон съезжаются жители более двухсот российских городов, а так же гости из ближнего и дальнего зарубежья. Возрастной рейтинг участников так же не знает границ. Самый маленький участник, преодолевший всю дистанцию 5-ти летний малыш, самому старшему, покорившему всю дистанцию участнику, 82 года. Преодоление марафонской трассы по горной пересеченной местности осуществляется как бегом, так и ходьбой. В 2016 году конжаковский марафон будет включен в один из этапов ультрамарафона

«Транс-Урал», что делает его еще более интересным и увлекательным для спортивного туризма.

Главной целью горного марафона «Конжак» являются: популяризация здорового образа жизни посредством проведения соревнований в экологически чистой среде, привлечение большого числа любителей оздоровительного бега, выявление наиболее сильных и выносливых спортсменов. Марафонцы приобретают основы горного туризма, получают возможность испытать себя при резком перепаде высот, температур, повысить выносливость. У туристов появляется возможность знакомства с естественной средой обитания диких животных и растений, приобщение к природе, обучения правилам поведения в лесу, воспитания духа коллективизма и взаимовыручки.

При восхождении по маршруту марафона можно любоваться величавыми красотами Северного Урала, получить возможность вдыхать полной грудью свежий воздух и получить будоражащий всплеск энергии, свойственный горному восхождению. Никого не оставляет равнодушным резкая перемена растительности: от типичной тайги до тундры, а выше тундры – каменистые россыпи. Конечно, трасса марафона сложна для неподготовленных людей, необходимо трезво оценивать свои возможности. Но даже если у кого-то не хватит сил и подготовки преодолеть всю дистанцию, можно добраться до живописной «Поляны художников» и вдоволь налюбоваться горными красотами. На Конжаке всем хватит места, и именитым спортсменам, и активным туристам, и просто любителям природы.

Литература:

1. Федотов Ю.Н., Востоков И.Е. Спортивно-оздоровительный туризм: Учебник / Под общ. ред. Ю.Н. Федотова. – М.: Советский спорт, 2002. 364с.

2. Международный горный марафон «Конжак». – URL: http://marafon.krasnoturinsk.org/

О.А. Пришвицына
Уральский колледж бизнеса, управления и технологии красоты
Екатеринбург, Россия

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПАРИКМАХЕРОВ

Глядя на современную молодежь можно с уверенностью сказать, что это «потерянное» поколение. Молодые люди выпивают, курят, употребляют наркотические вещества. Все свободное время проводят в интернете и у телевизора, ведя более сидячий образ жизни, кроме того, получают высококалорийную пищу. В условиях современной социально-экономической ситуации проблема здоровья студента приобретает глобальный характер. Поэтому стоит прививать любовь к здоровому и безопасному образу жизни у обучающегося в самом начале его обучения.

Как бы странно не звучало, но профессия парикмахер одна из травмоопасных.

Быть парикмахером значит:

- весь день стоять на ногах;
- оказывать услуги порой в самых неудобных позах (например, если клиент низкого роста или наоборот слишком высокий);
- постоянно контактировать с различными химикатами;
- использовать острые предметы и электроприборы.

Более 50 % парикмахеров жалуются на здоровье. Самые распространенные жалобы это:

- боли в спине и шейном отделе (радикулит и остеохондроз - следствие того, что постоянно приходится нагибаться над клиентом, так как кресло не поднимается до желаемого уровня);
- варикозное расширение вен;

- аллергия и астма (потому что приходится дышать различными аэрозолями, а также мелкими волосками)
- головные боли;
- ухудшение состояния ногтей;
- от недостатка света страдает зрение, так как приходится напрягать глаза;
- Постоянный контакт с химическими препаратами вызывает развитие контактного дерматита и прочие трудноизлечимые заболевания кожи.

Здоровье сберегающая технология – это система принимаемых мер, включающая взаимосвязь и взаимодействие всех факторов образовательной среды, направленных на сохранение здоровья студента на всех этапах его обучения и развития.

Поэтому учебное заведение, которое обучает специалистов по данной профессии, в первую очередь следует организовать учебный процесс так, чтобы заранее оградить студентов от развития вышеперечисленных проблем со здоровьем, привить полезные навыки и расширить рамки нахождения в данной профессии.

Для этого необходимо:

- подготовить кабинет, лабораторию к безопасной работе – в лаборатории для проведения практического занятия, рабочие места должны располагаться согласно санитарным нормам, чтобы студенты не мешали друг другу во время работы. Помещение должно проветриваться, так как используются различные вещества. Естественное и искусственное освещение, температурный режим также должны соблюдаться, согласно санитарным нормам. Регулярное проведение влажной уборки помещения, соблюдение чистоты и порядка в лаборатории. На случай чрезвычайной ситуации должны иметься: аптечка, огнетушитель.

- проверять исправность инструментов для работы – оборудование и инструменты перед началом занятий проверяются преподавателем. При их не исправности не допускать использование в работе.
- дозировать время труда и отдыха студентов – для меньшей утомляемости студента следует чередовать теоретическую и практическую работу, т.к. у человека есть пик и спад работоспособности. Студент хорошо воспринимает информацию первые 20 мин., потом следует спад работоспособности. Для снятия напряжения хорошо подойдут не только практика, но и мини зарядка.
- инструктирование по технике безопасности – для выполнения, какой-либо работы, обучающийся должен иметь спецформу (фартук, перчатки для работы с красителями, удобная обувь). Также важно приучить студента после выполнения работы прибирать рабочее место.
- контроль технологии выполнения работы – преподаватель должен внимательно следить за ходом выполнения работы (если группа большая, следует разделить на две подгруппы, для того чтобы ни один студент не остался без внимания). Очень важно следить затем, чтобы обучающийся правильно держал руки, не нагибался к клиенту, а использовал подъемное кресло.

Выполняя вышеперечисленные требования можно выработать у студента ряд навыков, которые пригодятся ему в дальнейшей работе и сберегут его здоровье.

Немало важно привить у студента желание следить за своим здоровьем и заниматься спортом. Для парикмахеров это очень важно. Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки, а так же занятия спортом в свободное время.

При приеме на работу, работодатель так же должен выполнять некоторые условия для здоровья своего работника. К этим условиям относятся:

- организация рабочей атмосферы (соблюдение санитарных норм, обеспечение безопасности работника).
- нормирование времени (перерыв между клиентами не менее 5 мин., так как несколько клиентов подряд очень большая нагрузка).
- обеспечение зоны отдыха, возможность сменить обстановку.

Здоровье будущего работника зависит не только от учебного заведения, но и от самого студента и его заинтересованности в здоровом будущем.

Правильный образ жизни – залог успеха.

Литература:

1. http://krasota-tomsk.ru/journal/articles/35/
2. http://uchebnyezavedenia.ru/

А.Е. Пяткова

(научн. руководитель **Л.Г. Скоробогатова** к.п.н., доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ОБ ИННОВАЦИОННОМ ПОТЕНЦИАЛЕ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНОГО ОРИЕНТИРОВАНИЯ В АКТИВНОЙ РЕКРЕАЦИИ

Существует множество форм представления ориентирования: ориентирование на велосипедах, пешие прогулки с элементами ориентирования, ориентирование на лошадях, подводное ориентирование. Хорошим примером является проект «Бегущий город». По состоянию на 2012 год это самые масштабные в России соревнования по городскому ориентированию, впервые в России проведённые группой энтузиастов в 2000 году в Санкт-Петербурге, иначе называемые организаторами познавательно-состязательной формой активного краеведения. В качестве элемента уже разработанной туристской программы могут выступать формы мини-ориентирования, так называемые лабиринт и ориент-шоу. Также нельзя

оставить без внимания «Трейл-О» (Международное название – Trail Orienteering (trail-O, также Pre-O, старое название – «ориентирование по тропам») – вид спорта, заключающийся в точной интерпретации ситуации на местности с помощью карты [1]. Участники за контрольное время преодолевают (обычно в заданной последовательности) дистанцию, состоящую из пунктов, на каждом из которых в пределах видимости располагаются несколько призм (флагов). Участники должны определить и зафиксировать, какая из этих призм (флагов) на местности соответствует обозначенной на карте и заданной легенде (возможно и никакая). При этом на карте могут *намеренно* отсутствовать некоторые имеющиеся на местности ориентиры. Движение участников допускается только по разрешенным тропинкам (дорожкам) или маркированным участкам местности. Спортсмен может по своему выбору стартовать или пешком (бегом), или на велосипеде, или на одноместной коляске, приводимой в движение руками или электромотором. Время прохождения дистанции в расчёт не принимается, результат определяется по количеству правильных ответов. На некоторых контрольных пунктах называемых «Тайм-КП» [2] дополнительно фиксируется время принятия решения, но и в таком случае время передвижения *между* контрольными пунктами не учитывается. Преимуществом Трейл-О является то, что в таких соревнованиях могут принимать участие, как здоровые люди, так и люди с ограниченными возможностями и с отклонениями в состоянии здоровья. Таким образом, появляется возможность охватить большой спектр потенциальных потребителей туристского продукта и практически весь возрастной сегмент туристского рынка. Ранее упоминалось, что с помощью ориентирования на местности можно существенно разнообразить туристский продукт. Можно и наоборот. Предположим, турист самостоятельно будет перемещаться из одного обозначенного пункта в другой (пунктами может выступать что угодно, представляющее интерес со стороны конкретно взятого потребителя

туристского продукта, начиная от достопримечательностей, заканчивая туристскими центрами). Средством получения информации о маршруте будет выступать карта, с уже обозначенными промежуточными точками. Появляется уникальная возможность комбинировать различные виды туризма, ведь в предлагаемый туристу маршрут можно заложить множество различных составляющих. В одной туристской программе можно объединить спортивный, экстремальный, познавательный, рекреационный, самодеятельный, приключенческий, экологический и другие виды туризма. Предполагается, что разработанный таким образом новый туристский продукт будет пользоваться спросом – за счёт комбинирования и интегрирования различных видов туризма (на базе ориентирования на местности), а также учитывая его доступность для достаточно большого сегмента рынка (материальные, возрастные, физиологические показатели).

На основании вышеизложенного предлагается рассматривать ориентирование не только как вид спорта, являющийся составной частью спортивного туризма, но и как самостоятельный элемент в системе оказания туристских услуг. Полагается, что развитие ориентирования будет способствовать и развитию внутреннего и въездного туризма на территории РФ, в частности Свердловской области. Спортивное ориентирование – ресурс для развития внутреннего и въездного туризма Екатеринбурга и Свердловской области. При проведении крупных соревнований перед организаторами ставится задача привлечения к участию как можно большего количества человек. Соревнования, имеющие разный статус, предполагают привлечение разного количества участников, например районные, городские, всероссийские. Всероссийские соревнования [3] собирают спортсменов и просто любителей со всех регионов России, и даже зарубежные гости сегодня уже не в новинку. Для успешного проведения любого мероприятия необходимо подкрепление хорошо развитой инфраструктурой, в частности средствами размещения и предприятиями питания.

Таким образом, спортивное ориентирование выступает фактором мультипликативного воздействия на сферу туризма и социальную сферу. Продвижение спортивного ориентирования, несомненно, будет способствовать развития детско-юношеского туризма в регионе. Наша задача сохранить и преумножить опыт для будущих поколений. Необходимость развития внутреннего и въездного туризма на территории Российской Федерации также актуализирует проблему подготовки и переподготовки профессиональных кадров в туризме. Ни для кого не секрет, что в России нередки случаи, когда даже на руководящие должности выдвигают непрофессионалов, о рядовых работников даже не приходится упоминать, данный факт никак не может способствовать развитию туризма. Поэтому существует объективная потребность в специалистах с ярко выраженной направленностью, реализуемой ими в профессиональной деятельности. Однако существуют проблемы, связанные с недостаточной разработанностью теории и методике профессионального туристского образования вопросов, касающихся ориентирования на местности, а так же слабой ориентированностью на овладение практическими навыками, реализуемыми в сфере организации и проведения туристских программ, культурно-массовых, спортивно-массовых мероприятий, в основу которых закладывается ориентирование.

Литература:

1. Ширинян А.А., Иванов А.В., Современная подготовка спортсмена ориентировщика./ А.А. Ширинян, А.В. Иванов. – М.:, 2010. 65 с.

2. Борисов П.С. Технология спортивного туризма. / П.С. Борисов. – М. : 2012. 92 с.

1. https://ru.wikipedia.org/

К.Д. Рзянина
(науч. руководитель **Ю.Ю. Чигвинцева**, тьютор)
Уральский колледж строительства, архитектуры и предпринимательства
Екатеринбург, Россия

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ И ГОТОВНОСТЬ К СДАЧЕ НОРМ ГТО СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА

В наше время высоких технологий и механизмов человек все меньшее времени уделяет движению, а это способствует ухудшению качества жизни и здоровья. Поэтому очень важно развивать спортивную составляющую нашей жизни. Массовый спорт, по мнению руководства страны, должен стать более доступным не только для молодёжи, но и для людей всех возрастов.

Выбор темы обусловлен тем, что без физической культуры, в обучении не хватает тонуса. Поэтому необходимо разработать программу таким образом, чтобы количество часов физической культуры в неделю было оптимальным для организма обучающегося и давало положительный результат.

Актуальность проблемы заключается в том, что, по мнению экспертов, занятия физической культурой в образовательных учреждениях не удовлетворяют потребность растущего организма в движении и активности. Для гармоничного развития молодых людей и укрепления его здоровья нужен дополнительный самостоятельный тренинг. Сдача нормативов и получение значка ГТО – хороший стимул для обучающегося повысить уровень своей тренированности [7].

По данным Минздрава, в стране ежегодно возрастает количество тучных людей, а также случаев сахарного диабета, серьёзных сердечных патологий и прочих болезней, связанных с низкой физической активностью. Встает задача по профилактике гипокинезии (недостаточной двигательной активности), которая порождает гиподинамию (нарушения и снижение функциональной активности органов).

Образ жизни – культура питания, движения, использование свободного времени, творчество – влияет на духовное и физическое здоровье, укрепляя или разрушая его. Для растущего организма особое значение имеет соблюдение режима дня. Особенно актуальна тема здоровья становится по отношению к обучающейся молодежи, поскольку это будущие специалисты, выпускники высших школ и показатель общественного здоровья через 10-30 лет [3].

Занятия на уроках, участие в соревнованиях, одним словом, физическая культура – одна из основ здоровья обучающегося. «Ничто так не истощает и не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие». Аристотель.

Возвращение комплекса может стать фактором, который поможет изменить сложившуюся ситуацию в стране по улучшению здоровья нации.

Цель работы – узнать насколько обучающиеся осведомлены о программе ГТО, и выявить их физическую активность.

Задачи, которые необходимо решить для реализации цели:

1. Провести анкетирование среди студентов второго курса.
2. Собрать информацию по результатам нормативов в нескольких группах.
3. Провести сопоставительный анализ.
4. Поиск информации по данной теме.

Готов к труду и обороне (ГТО) – разрабатываемая программная и нормативная основа физического воспитания населения России. Регулируется "Положением о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне».

Программа физической подготовки под названием «Готов к труду и обороне (ГТО)» существовала в СССР с 1931 по 1991 годы и была направлена на оздоровление рядовых граждан. Долгосрочной целью являлось развитие всеобщего физкультурного движения в СССР и укрепление обороноспособности страны. Программа действовала в профессиональных и

образовательных учреждениях (на заводах, в школах, вузах, техникумах и профессиональных училищах) [5].

Граждане, успешно выполняющие программы несколько лет подряд, получали специальный «почётный значок ГТО». Также за это предоставлялись льготы при поступлении в физкультурные и спортивные учебные учреждения.

Цели всероссийского комплекса ГТО:

-улучшить здоровье нации;

-увеличить число граждан страны, систематически занимающихся физической культурой;

-увеличить продолжительность жизни граждан России;

-сформировать у населения потребность вести здоровый образ жизни;

-модернизировать и улучшить систему физического воспитания;

-дать толчок к развитию массового детского, школьного и студенческого спорта в стране;

-увеличить количество спортклубов и физкультурных организаций.

Для того чтобы узнать насколько обучающиеся осведомлены о программе ГТО и их физической активности, была разработана анкета среди обучающихся 17-18 лет, в опросе приняли участие 64 человека, студенты специальностей «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений» и «Информационные системы обеспечения градостроительной деятельности».

Были получены следующие результаты:

На вопрос «Как расшифровывается комплекс «ГТО»?» студенты дали такие ответы: Большинство, а именно 92 %, дали верный ответ, 8 % ответили неправильно.

Вопрос об отношении к комплексу ГТО выявил следующие результаты:

Положительно относятся к этой программе 48 %, а 8 % отрицательно и 44 % отметили, что им это безразлично.

Важнейшей целью комплекса «ГТО» респонденты отметили:

- увеличение продолжительности жизни населения – 30 %;

- закаливание организма – 37 %;

- улучшение досуга всего населения России – 33 %.

На вопрос, «В каком возрастном периоде сдают комплекс «ГТО», опрашиваемые дали следующие ответы:

- с 6 лет до 70 лет и старше 19 %;

- с 10 лет до 55 лет женщины и до 60 лет мужчины 62 %;

- без ограничений в возрасте, с рождения 19 %.

Интересно, что большинство опрошенных заблуждается и выбирает вариант, в котором период сдачи комплекса ГТО заканчивается при наступлении пенсионного возраста.

После анализа анкет выяснилось, 36 % опрашиваемых считают, что смогут сдать нормы ГТО на данный момент, хотя бы на бронзовую медаль, 30 % думают, что не смогут, а 34 % сомневаются.

В анкете на вопрос: «Сколько, по Вашему мнению, надо подтянуться минимальное количество раз из виса на высокой перекладине (для мужчин) и из виса лежа на низкой перекладине (для женщин) вашего возраста?» Правильных ответов – 11 %.

Однако следует отметить, что 24 % девушек и 13 % юношей норматив занизили. Поставили высокую оценку 58 % девушек и 84 % юношей.

Выяснилось, что зарядку по утрам делает 25 % обучающихся, не делают 75 %. На вопрос анкеты «Посещаете ли вы какие-либо спортивные секции?» и 70 % ответили отрицательно, 23 % заявило, что посещают секции и 7 % занимаются самостоятельно.

Подводя итоги, можно сказать, что о нормах ГТО осведомлено большинство обучающихся и они готовы принять участие в сдаче нормативов. Но только четверть делают по утрам зарядку и треть опрошенных занимаются дополнительно физической активностью. В основном виды спортивных секций указали: смешанные единоборства, баскетбол, фитнес, футбол, танцы. Дополнительно указали: занятия дома, тренажерный зал.

Из этого можно сделать вывод, что в колледже нужно включать занятия или секции по смешанным единоборствам и фитнесу, для того, чтобы привлечь молодежь к активному и здоровому образу жизни и сделать доступными те направления спорта, в которых заинтересованы студенты.

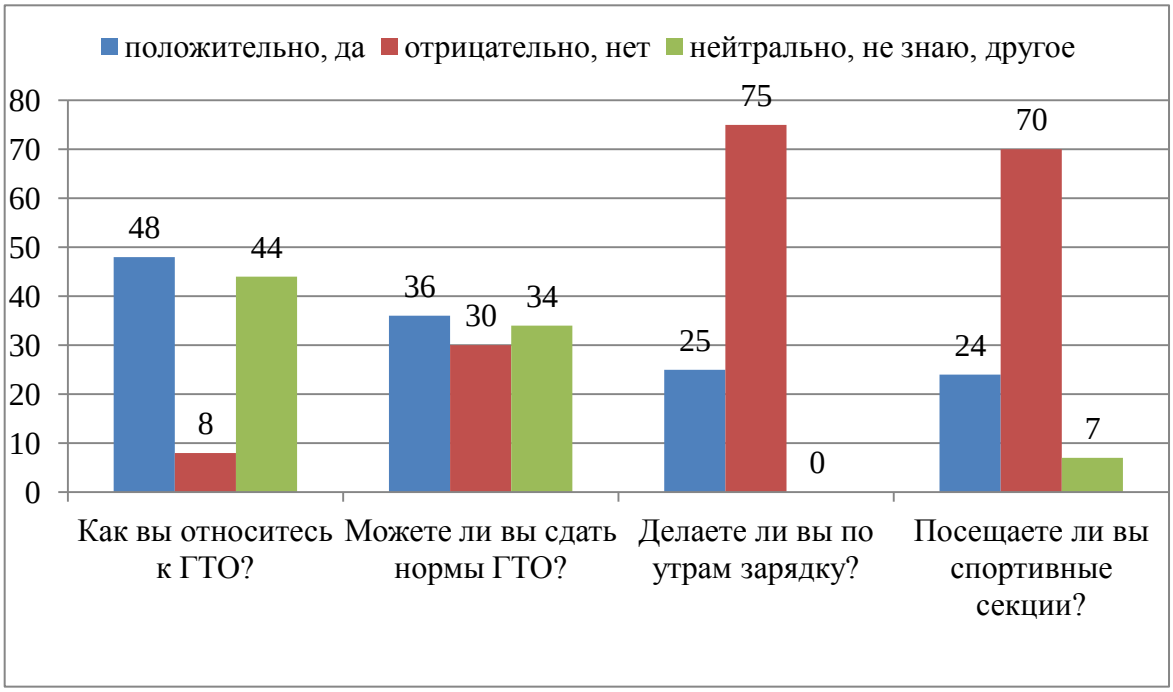


Рис. 1. Результаты анализа анкеты

Но нет более неточной науки, чем статистика. И чтобы не быть голословными, мы решили узнать, насколько готовы к сдаче комплекса ГТО студенты двух групп второго курса. Влияет ли количество часов в неделю по физической культуре и дополнительная спортивная нагрузка обучающихся на показатели физических качеств.

Были выбраны 3 норматива: прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см), подтягивание из виса на высокой перекладине низкой перекладине (кол-во раз) или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз), а так же наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье (см).

В результате исследования по нормативу прыжок в длину с места в группе ИСП-21 показатель составил: среди девушек 150 см, среди юношей

220 см. В группе С-201: среди девушек 153 см, среди юношей 239 см. Нормативы ГТО по прыжку с места на бронзовую медаль такие: для девушек 170 см, для юношей 215 см [6].

Результат следующего испытания – подтягивание из виса на высокой перекладине для юношей и подтягивание из виса лежа на низкой перекладине или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу для девушек: В группе ИСП-21 среди девушек – 16 раз, среди юношей – 9 раз. В группе С-201 показали следующие результаты: девушки в среднем выполнили упражнение – 16 раз, юноши – 12 раз. По этим испытаниям в таблице норм ГТО указано, что для девушек количество подтягиваний из виса лежа на низкой перекладине или отжиманий должно составлять минимум 10, а подтягиваний из виса на высокой перекладине для юношей 9.

В последнем испытании наклон вперед из положения, стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье группы справились с такими результатами: ИСП-21: девушки +17 см, юноши +16 см; С-201: девушки +17см, юноши +17 см. Из таблицы норм ГТО минимум для девушек в этом испытании это +8 см, для юношей +6 см.

Из выше изложенного можно сделать вывод, что большинство обучающихся справились с нормативами на хорошо, т.е. бронзовый значок. Уровень физической подготовленности в обеих группах хороший, не прошли в среднем по нормативу прыжок в длину с места только девушки из обеих групп, значит, на занятиях физической культуры стоит уделить внимание развитию скоростно-силовых качеств. Количество часов по физической культуре нужно увеличивать, чтобы добиться высоких результатов. Проанализировав исследования можно сказать, что только те студенты, кто дополнительно занимаются физической активностью, посещают секции, готовы сдавать нормы ГТО на отличный результат.

Литература:

1. Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 “О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по образовательным программам среднего профессионального образования (утвержден Приказом Министерства образования и науки от 14.06. 2013. № 464).

3. Безруких Н.А. Формирование установки студентов на здоровый образ жизни в образовательном процессе профессиональной школы: автореф. дис. канд. пед. наук. – Саратов, 2006. С. 188.

4. Белова Н.И. Основные направления формирования здорового образа жизни учащейся молодежи: автореф. дис. канд. социолог. наук. – М., 2006. С. 170.

5. Готов к труду и обороне, материал из Википедии – свободной энциклопедии. https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне.

6. Указ Президента РФ В.В. Путина о ГТО 2014, нормы ГТО. http://www.gto-normy.ru/ukaz-prezidenta-rf-putina-o-gto/.

7. Возрождение норм ГТО в России. http://vashsport.com/vozrozhdenie-norm-gto-v-rossii/.

В.Л. Рудакова

(науч. руководитель **М.В. Шубина** ст.преподаватель)

Вятский государственный гуманитарный университет

Киров, Россия

УСЛОВИЯ ДЛЯ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ В СИСТЕМЕ ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ

Создание благоприятной атмосферы в системе дошкольного образовательного учреждения, которая направлена на физическое развитие ребенка, оказывает значительное влияние на полноценное здоровье каждого

ребенка. Для того чтобы ребенок получил как можно больше здоровьесберегающей информации и упражнений, педагогу нужно постоянно поддерживать среду в максимально положительном состоянии, руководствуясь определенными правилами и требованиями.

Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования «От рождения до школы» под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой, предлагает перечень условий для педагогов, руководствуясь которыми они могут обеспечить полноценное физическое развитие детей в дошкольном образовательном учреждении [1]. Рассмотрим эти условия.

Для того чтобы стимулировать физическое развитие детей, важно:

– ежедневно предоставлять детям возможность активно двигаться;
– обучать детей правилам безопасности;
– создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере;
– использовать различные методы обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием бегать, лазать, прыгать.

Приведем примеры вариантов реализации данных условий в системе детского сада.

Первое – воспитателю необходимо каждый день предоставлять детям возможность для самостоятельной деятельности, в которой они могут удовлетворить свои потребности в движении. В противном случае недостаточная двигательная активность неблагоприятно сказывается на растущем организме ребенка. Так, в течение дня можно наблюдать, как воспитатель рационально организует деятельность в разное время дня. Утром до завтрака проводится зарядка, которая включает в себя различные виды ходьбы и бега, общеразвивающие упражнения с предметами, например, флажки, платочки, кегли, кубики, обручи, мячи и другое. Подобные упражнения способствуют активному оздоровлению организма ребенка, развивают силу мышц, подвижность суставов, а также формируют правильную

осанку и учат правильно ориентироваться в пространстве начиная с младших групп детского сада. В конце утренней зарядки, воспитатель обязательно проводит ходьбу в умеренном темпе и игры малой подвижности для восстановления дыхания, а также включает элементы здоровьесберегающих технологий, которые способствуют полноценному физическому развитию, проводятся они в режиме смены динамических поз (стоя, сидя, лежа).

Наибольшая самостоятельность в активизации действий детям предоставляется на дневной и вечерней прогулках. Прогулка способствует не только повышению выносливости и устойчивости ребенка к неблагоприятным воздействиям внешней среды, особенно к простудным заболеваниям, но и является самым доступным средством закаливания детского организма. На прогулке дети играют, много двигаются, двигаются при этом самостоятельно, без подсказок воспитателя. Такие движения усиливают обмен веществ, кровообращение, газообмен и улучшают аппетит.

Меньше времени уделяется для активизации действий между занятиями и в часы игр после дневного сна. Такие «паузы» предоставляются детям для снятия напряжения, усталости, отдохнуть после умственной нагрузки и вынужденной позы, или восстановление сил, поднятия настроения и мышечного тонуса после процесса, который не дает детям возможность использовать двигательную активность.

Таким образом, свободная активная деятельность, является важной составляющей в процессе всего дня пребывания в детском саду, но для того, чтобы эта деятельность была достаточно представлена для детей, ее ограничивают во временном промежутке, стараясь обеспечить в каждом виде деятельности.

Вторым важным условием, без которого не может обойтись ни одно занятие, отвечающее за физическое здоровье ребенка, является обучение детей правилам безопасности. Так, на любом занятии, направленном на физическое развитие, педагог обучает детей различным навыкам, приемам выполнения

движений, показывая правильное выполнение движений сначала на своем теле; требует от детей не подходить и ни в коем случае не прикасаться к снарядам и тренажерам, если занятие не требует их использования; обучает правильному выполнению движений с инвентарем (мячи, обручи, скакалки и т.д.) и заданий на снарядах; запрещает находиться детям в зале или на физкультурной площадке без присмотра взрослого, поэтому воспитатель постоянно сопровождает вход и выход каждого ребенка из зала, если это необходимо, оставляя при этом вместо себя взрослого человека; предупреждает о соблюдении интервала и дистанции между детьми при выполнении упражнений с предметами (палки, обручи, скакалки и т.д.), в противном случае они могут не только помешать стоящему рядом и себе, но и привести к тяжелым последствиям; постоянно обращает внимание детей на правильное положение позы и осанки во время занятия; рекомендует детям следить за своим здоровьем и принимать меры по его улучшение, если оно этого требует; огромное внимание уделяет тому, чтобы на каждом занятии в обязательном порядке дети знакомились с правилами поведения на занятии, контролировали свое поведение и исправлялись во время замечаний.

Таким образом, соблюдение правил безопасности является обязательным элементом каждого занятия, которые требуют высокой ответственности, как от педагога, так и от каждого ребенка. В первом случае это ответственность за всю группу – за каждого ребенка, в последнем это ответственность за себя и за остальных с кем «Я» взаимодействую.

Следующим, не менее важным условием является обеспечение доброжелательной атмосферы. На протяжении всего занятия должна преобладать только дружеская атмосфера, доброжелательные отношения между каждым ребенком, детьми и взрослыми. Неблагоприятной ситуацией, которая может возникнуть в коллективе детей на занятии по физическому развитию, является конфликт. Возникнуть он может по разным причинам, например, начинается спор, кто первым будет идти в колонне. Поэтому педагог

должен уметь использовать любые педагогические приемы для их разрешения. Обычно, дети всегда положительно готовы на любой вид деятельности, поэтому для того, чтобы положительно настроить детей на занятие, педагогу не создает особого труда. Таким образом, в условии, которое рекомендует создавать доброжелательную атмосферу эмоционального принятия, способствующую проявлениям активности всех детей в двигательной сфере, большее место занимает, всеми усилиями и возможностями не допустить или в быстром времени решить, конфликтных ситуаций.

И последнее условие, которое требует большой педагогической практики от организатора деятельности, является использование различных методов обучения, помогающие детям с разным уровнем физического развития с удовольствием выполнять занятие.

Опираясь на документ, который все дошкольные образовательные организации обязаны реализовывать – Федеральный государственный образовательный стандарт, можно сказать, что он обязывает воспитателей при организации деятельности учитывать не только индивидуальные потребности детей, но и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Для этой цели ФГОС предлагает включать в программу содержание коррекционной работы и/или инклюзивного образования, если планируется ее освоение детьми с ограниченными возможностями здоровья [2]. Так, программа «От рождения до школы», разработанная на основе ФГОС ДО содержит такой раздел. Программа предлагает включать в систему занятий по физическому развитию для детей с ОВЗ (ограниченные возможности здоровья) адаптивную физическую культуру (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества. Методика работы с детьми с ОВЗ представлены в таблице [3].

Адаптивная физическая культура в дошкольном образовательном учреждении		
Восстановительные занятия	**Коррекционно-развивающие занятия**	**Лечебно-профилактические мероприятия**
Утренняя гимнастика	Ходьба, бег, лазание, ползание, лазанье, катание, бросание, метание, прыжки и т.д.	Ходьба босиком по массажной дорожке,
Прогулки	Подвижные игры, спортивные игры и упражнения, пальчиковые игры и т.д.	Массаж
Физкультминутки	Ритмическая гимнастика	
Самостоятельная двигательная деятельность	Гидроаэробика, бассейн	

Важным также является и то, что от того, к какой категории детей с нарушениями развития относится ребенок, зависит содержание проведения методики. Для кого-то противопоказаны определенные формы работы (например, бассейн) – для таких детей должны быть предусмотрены другие виды организации их активности.

Таким образом, мы рассмотрели условия физического развития детей в системе дошкольного образовательного учреждения, и можно сказать, что все четыре условия взаимосвязаны между собой, играют существенную роль в организации деятельности детей в течение всего дня. К тому же, физическое развитие очень важно для здоровья детей, так как позволяет реализовать их врожденное стремление к движению.

Литература:

1. От рождения до школы. Примерная общеобразовательная программа дошкольного образования (пилотный вариант) / Под ред. Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой. – М. : МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2014. – С. 143.

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 октября 2013 г. N 1155 г. Москва «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования». Федеральный государственный образовательный

стандарт дошкольного образования http://www.rg.ru/2013/11/25/doshk-standart-dok.html.

3. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие / Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. С. 26-33.

А.М. Савина

(науч. руководитель **К.А.Рямова** к.п.н., доцент)

Уральский юридический институт МВД России

Екатеринбург, Россия

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ОБСЛЕДОВАНИЯ, КАК ОСНОВА РЕКОМЕНДАЦИЙ ПО ВЫБОРУ СПОРТА

Как нам известно, число россиян, которые занимаются спортом, в последнее время, значительно выросло (рис. 1). Об этом свидетельствуют данные опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения (который проводился в апреле 2015 г. среди 1600 человек в 46 регионах России) [3]. И в настоящий момент очень важно не упустить рост данных показателей и разными способами поддержать культ соблюдения здорового образа жизни (ЗОЖ) у граждан нашей страны.

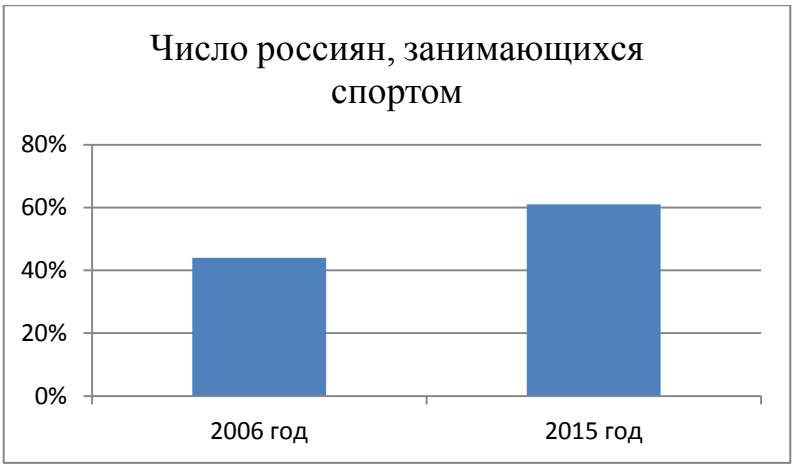


Рис. 1 Данные опроса Всероссийского центра изучения общественного мнения

По мнению Всемирной организации здравоохранения, фактор формирования здорового образа жизни в целом – является одним из главных приоритетов страны [4]. И важным вкладом в формирование ЗОЖ является создание условий для занятий физической культурой и спортом различных групп населения.

Для создания данных условий нам необходимо комплексно проанализировать не только места проведения данных занятий, но и проанализировать такие личностные характеристики, как: психологические (свойства нервной системы и темперамента) и физиологические (тип телосложения). На основе изучения, которых, мы сможем подобрать подходящую спортивную деятельность, и развить личность в этой сфере, приучить к соблюдению здорового образа жизни.

Таким образом, нашей целью будет являться – создание проекта, с помощью которого будет привлекаться широкий круг людей к занятиям массовым и профессиональным видам спорта, а так же будут разрабатываться индивидуальные рекомендации по выбору определенного вида спорта, с помощью использования психофизиологических обследований.

Для осуществления данного проекта необходимо создать специальный информативно-спортивный электронный ресурс, который позволит продемонстрировать существующие спортивные федерации, спортивные школы, клубы, команды, объединения и организации. Представить их в виде выставочных стендов для каждого отдельно взятого вида спорта.

Специфика данного электронного ресурса в том, что он будет посвящен только тем спортивным федерациям, которые существуют в конкретном городе (например, в г. Екатеринбурге существует 25 различных спортивных федераций, а в городе Владимире – их всего 8 (без учета спортивных школ и клубов)). То есть, каждый желающий, кто зашел на данный электронный ресурс, может ознакомиться со стендами, узнать какие секции существуют в его городе, увидеть особенности каждой из них. Получить грамотные

консультации с тренерами и с известными спортсменами ведущих спортивных школ.

Так же помимо демонстрации, каждый желающий может пройти специальные психофизиологические обследования, для дальнейшей разработки индивидуальных рекомендаций по выбору того или иного вида спорта.

Для начала разработки таких рекомендаций, мы должны выяснить, к какому виду спорта больше склонна личность. Важно знать, насколько устойчив и связан с психологическими особенностями выбор того или иного вида спорта. Ведь это стремление (склонность) связано с наличием у человека определенных типологических особенностей проявления свойств нервной системы.

Данные свойства нервной системы, мы можем исследовать с помощью следующих психологических методик:

- Личностный опросник Г. Айзенка.

С помощью **методики Айзенка** определяют экстраверсию (направленность личности на внешний мир) и нейротизм (результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения) – свойства, лежащие в основе темперамента.

Принадлежность к типу темперамента выявляется при помощи системы координат, на которой отмечаются результаты по шкале «нейротизм» и шкале «экстраверсия» [1].

Типы темпераментов:

1. Сангвиник – сильный, подвижный, уравновешенный;
2. Холерик – сильный, подвижный, неуравновешенный;
3. Флегматик – сильный, инертный, уравновешенный;
4. Меланхолик – слабый, неуравновешенный, отзывчивый.

- Методика Е.П. Ильина. Теппинг-тест.

С помощью методики Ильина определяют коэффициент функциональной асимметрии и свойства нервной системы по психомоторным показателям. От сильного типа нервной системы до слабого типа [2].

Далее полученные результаты выявленных свойств нервной системы сопоставим с таблицей типологических особенностей свойств нервной системы в эффективности деятельности спортсменов (табл. 1).

Таблица 1

Тенденции в выраженности типологических особенностей свойств нервной системы у представителей разных видов спорта

Типологические особенности	***Нервная система***		***Подвижность возбуждения***	***Подвижность торможения***	***Внешний баланс***	***Внутрений баланс***
Вид спорта	*слабая*	*сильная*				
Лыжные гонки	+	+	инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Биатлон	+		подвижность	подвижность	уравновешенность	уравновешенность
Прыжки на лыжах с трамплина		+	средн.подвижность	средн.подвижность	уравновешенность	торможение
Лыжное двоеборье	средняя сила н.с.		подвижность	средн.подвижность	уравновешенность	уравновешенность
Фехтование:						
рапира	+		подвижность		уравновешенность	уравновешенность
сабля		+	инертность	подвижность	уравновешенность	уравновешенность
шпага	+		подвижность		уравновешенность или возбуждение	
Спортивная гимнастика		+	инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Художественная гимнастика	+		инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Акробатика	+	+	подвижность	подвижность	уравн. или возбужд.	уравновешенность
Спортивные игры (баскетбол, волейбол)	разная сила н.с.		подвижность		уравновешенность	уравновешенность
Настольный теннис	+		инертность	инертность	возбуждение	возбуждение
Бадминтон	+		инертность	инертность	разный внеш.б.	
Хоккей с шайбой	разная сила н.с.		средн.подвижность	средн.подвижность	уравн. или возбужд.	
Футбол	+		инертность	инертность	уравновешенность	уравн. или возбужд.
Легкая атлетика:						
короткий спринт	+		подвижность	подвижность	уравн. или возбужд.	
длинный спринт	сильная или средняя		инертность		уравновешенность	возбуждение
средние и длинные дистанции	+		средн.подвижность или инертность		уравновешенность	
барьерный бег	средняя сила н.с.		средн.подвижность	средн.подвижность	уравновешенность	
метания	слабая или средняя		инертность		уравновешенность	
Плавание (спринт)	средняя сила н.с.		подвижность	подвижность	уравновешенность	
Гребля на байдарках и каноэ	разная сила н.с.		подвижность	подвижность		отсутствие или торм.
Прыжки в воду	+		подвижность	подвижность	уравновешенность	
Велосипедные гонки:						
на треке	+		подвижность	подвижность	уравновешенность	
на шоссе	+		инертность	подвижность	уравновешенность	
Городки	+		инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Тяжелая атлетика	+		инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Борьба классическая		+	инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Парашютный спорт	средняя или слабая		инертность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Стрельба из лука		+	инертность	инертность	уравн. или тормож.	уравновешенность
Мотогонки		+	подвижность	инертность	уравновешенность	уравновешенность
Спортивное ориентирование	+		инертность		возбуждение	

Подобрав подходящие виды спортивной деятельности, мы должны так же учесть и физиологические особенности личности – тип ее телосложения, который мы узнаем с помощью измерений антропометрических показателей

организма. За основу типов телосложения взята классификация В. Г. Штефко [5].

Согласно этой классификации выделяют четыре возможных типа строения тела (рис. 2):

• астеноидный;

• торакальный;

• мышечный;

• дегестивный.

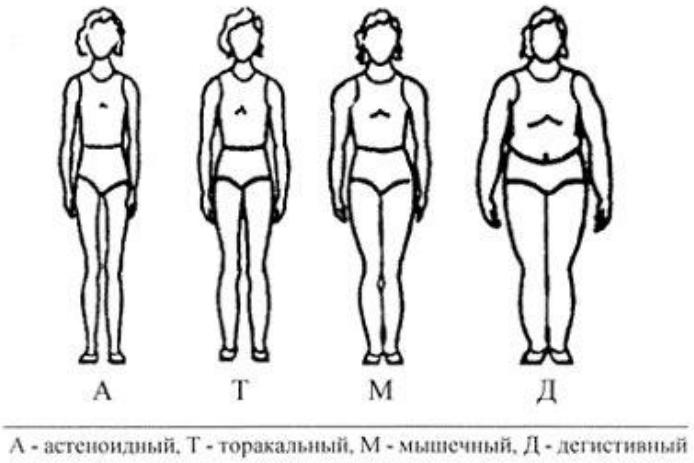


Рис.2 Классификация типов телосложений по В.Г. Штефко

Считается, что люди астеноидного типа не показывают хороших результатов в видах спорта, связанных с проявлением выносливости, силы, скоростной силы. Однако они могут выполнять довольно значительную работу при кратковременных напряжениях. Данный соматический тип предрасположен к развитию скоростных способностей.

Личности торакального типа способны показывать высокие результаты в равновесии, средние результаты в упражнениях скоростного характера и на выносливость.

Наиболее типичными для мышечного соматического типа являются высокие показатели гибкости позвоночного столба, функции равновесия,

хорошие скоростно-силовые качества, средний уровень развития выносливости и силы.

У людей, относящихся к дегестивной типологической группе, как правило, низкие показатели скоростных и скоростно-силовых способностей, выносливости и относительной силы; средний уровень развития функции равновесия и гибкости.

Наряду с приведенными «чистыми» типами, часто встречаются переходные, смешанные, типы: астеноидно-торакалъный и дегестивно-мышечный. Астеноидно-торакальный тип отличается высокими скоростно-силовыми способностями, выносливостью, относительной силой, средними показателями функции равновесия и гибкости. Что касается дегестивно-мышечного типа, то этот тип практически не отличается от мышечного.

Так же на основании этих показателей для оценки спортивной пригодности целесообразно определение пропорций тела, в первую очередь соотношения длины тела с длиной конечностей, веса с ростом и др.

Получив результаты данных обследований, перейдем к разработке индивидуальных рекомендаций, которые будут включать в себя:

- Тип темперамента (сангвиник, холерик, меланхолик, флегматик);
- Тип телосложения (астеноидный, торакальный, мышечный, дегестивный);
- Перечень видов спорта, подходящий к полученным результатам;
- Перечень спортивных организаций, которые существуют в городе проживания, и в которых преподаются подходящие виды спорта.

Кроме того, для более широкого распространения, наш проект, возможно, разместить на информационном ресурсе (интернет-сайт). В данном источнике будет опубликован полный список спортивных организаций, их адреса, тренерский состав, расписание секций и т.д. Так же возможно решение психологических тестов в режиме – онлайн, и измерение своих антропометрических показателей, с целью автоматического подбора типов

темперамента и телосложения, и с последующим определением списка подходящих видов спорта.

Таким образом, все участники проекта получат возможность не просто увидеть, яркие презентации спортивных школ города, которые существуют на данный момент в том или ином городе, но они смогут пройти специальные обследования, в ходе которых получат индивидуальные рекомендации для выбора того или иного спортивного направления для себя или своего ребенка. Особенность данного проекта в том, что им можно воспользоваться в любом месте, в любое время, с любого электронного устройства.

Создание проекта позволит привлечь широкий круг людей к занятиям массовым и профессиональным видам спорта, что в свою очередь поспособствует формированию здорового образа жизни у населения и приведет к повышению конкурентоспособности российского спорта на международной арене. Так как при правильном выборе подходящего вида спорта, человек, а значит, и все население страны сможет раскрыть свой потенциал на достаточно высоком уровне.

Литература:

1. Ваш психолог / Г. Айзенк / Методика Айзенка по определению темперамента. Режим доступа URL: http://www.vashpsixolog.ru/psychodiagnostic-school-psychologist/69-diagnosis-emotional-and-the-personal-sphere/303-eysenck (дата обращения: 23.12.2015).

2. Все профессиональные психологические тесты / Е.П. Ильин / Теппинг-тест. Режим доступа URL: http://vsetesti.ru/369/ (дата обращения: 23.12.2015).

3. Всероссийский центр изучения общественного мнения / Пресс-выпуск №2837. Режим доступа URL: http://wciom.ru/index.php?id=236&uid=115256 (дата обращения: 16.06.2015).

4. Концепция федеральной целевой программы «развитие физической культуры и спорта в российской федерации на 2016-2020 годы» (утв.

распоряжением Правительства РФ от 2 января 2014 г. N 2-р). Режим доступа URL: http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/70455850/#ixzz44Q7KQCPV (дата обращения: 17.07.2015).

5. Наука – это жизнь. Сборник научно-познавательных статей, заметок и публикаций / Конституция тела В.Г. Штефко. Режим доступа URL: http://nauka.relis.ru/37/9806/37806136.htm (дата обращения: 16.01.2016).

В.М. Савина

(науч. руководитель **В.Н. Николаенко** к.п.н. доцент)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ТЕНДЕНЦИИ РАЗВИТИЯ АКТИВНОГО ТУРИЗМА В МАЛОМ ИСТОРИЧЕСКОМ ГОРОДЕ (НА ПРИМЕРЕ ГОРОДА НЕВЬЯНСК)

В статье 2 «Туризм – фактор индивидуального и коллективного совершенствования» Глобального этического кодекса туризма (ЮНВТО) заявлено, что туризм – деятельность, чаще всего ассоциирующаяся с отдыхом, досугом, спортом и общением с культурой как привилегированное средство индивидуального и коллективного совершенствования; когда туризм практикуется с духовным раскрепощением, он становиться уникальным фактором самообразования, терпимости и познания законных различий между народами и культурами, и их разнообразия [1]. Раскрывая тему, мы обопремся на эту общую рамочную установку.

История путешествий и современное развитие туризма предполагает в первую очередь передвижение в пространстве и различную градацию интенсивности деятельности человека в процессе туризма. Отсюда идет разделение туризма на активную и пассивную формы. Первая из них требует значительного физического напряжения и доступна далеко не всем категориям туристов, а вторая ориентирована на более спокойную и менее напряженную в смысле, прежде всего физических, а не интеллектуально – психологических

нагрузок, программу тура. Если первая форма являет собой осязаемые действия, направленные на тело человека, вплоть до испытания тела в практиках рискованного телесного действия (эскапизм), то во втором случае – это путешествие в ландшафте культуры, связанное с неосязаемыми действиями, направленными на сознание и духовный мир человека. Вместе с тем, граница между « активным» и «пассивным» в туризме неопределенная и неустойчивая. Так, выделение и отнесение к спортивному туризму пассивной формы, предполагающей участие туристов в спортивных мероприятиях в качестве зрителей и болельщиков, признаться хоть и далеко не всеми специалистами [2], являет собой определенную попытку фиксировать в координатах «испытания тела» нижнюю границу интенсивности деятельности человека в процессе туризма спортивной направленности. В пространстве градаций этой границы находиться и пассивное время провождения по формуле «три S» – море – солнце – пляж (Sea – Sun – Sand). Аналогично можно фиксировать и нижнюю границу интенсивности туризма « с духовным раскрепощением» – это пассивный отдых, связанный, в овладении каким – либо хобби, народным промыслом (плетение корзин и т.д.), чаще всего предпочитаемым людьми старшего поколения [3].Но основное не в том, что усталость « с одной стороны или с другой стороны», а тенденции «и↔и» нарастающего проектно организованного процесса их синергетического соединения и повышения общей интенсивности деятельности человека в процессе туризма. В данной связи показательно то, что на смену «трем S», постепенно приходит формула «три L» – национальные традиции – пейзаж – досуг (Lore – Land – scape – Leisure), отвечающая растущей диверсификации индивидуальных и коллективных запросов на использование синергетической потенции активного туризма, разворачивающегося в пространстве окультуренного или культурного ландшафтах с символически встроенными в них смыслами. Под этим углом зрения не вдаваясь в дополнительные пояснения, обратимся к одному из малых исторических городов Свердловской области – Невьянску.

Город расположен на восточном склоне Уральского хребта, на реке Нейва, в 99 км к северу от Екатеринбурга и в 40 км к югу от Нижнего Тагила. «Дедушкой русской металлургии», назвал Невьянск русский поэт Владимир Андреевич Жуковский, посетивший завод в 1837 году. В этом городе начинается подлинная история горнозаводской промышленности Урала. Здесь витает дух Демидовских времен, и свято хранятся традиции древних ремёсел. Невьянские мастера прославили свой город: они первыми применили чугун в художественном литье, овладели искусством нанесения прорезных узоров на листовое железо. Здесь лились колокола, изготовлялась медная посуда с орнаментом. На весь мир стала известна школа Невьянской иконописи. Недалеко от Невьянска были открыты золото – платиновая жила, месторождение асбеста, найдены минералы лиственит и невьянскит. Среди особо привлекательных музейных объектов, есть удивительная Невьянская наклонная башня, которая своей историей и архитектурой не оставляет равнодушным никого. В городе Невьянске проектируется создать большой музейный комплекс, в основе которого лежит проект «Старый Невьянский завод» предполагается в ближайшие годы реставрация уникальных заводских корпусов 18-19 веков, музеефикация легендарных подземелий, что, несомненно, привлечет значительное увеличение потока туристов.

Анализ современного состояния активного туризма в Свердловской области показывает, что в последние годы эта сфера в целом развивается стабильно и динамично. В частности отмечается ежегодный рост внутреннего туристского потока в город Невьянск, но пока только с познавательными целями, поэтому организуются новые мероприятия для привлечения людей к спорту, такие как «Майская прогулка», «День Невьянской наклонной башни», соревнования по сплаву на байдарках, охотничий биатлон, скалолазание, трофи-маршруты. Многие из них имеют комплексный спортивно – познавательный (культурноориентированный) характер. Однако есть и ряд

противоречия, в чем – то способствующие или тормозящие развитие активного туризма:

1. В туристском спортивном движении заметно возросла коммерческая составляющая. Она состоит в том, что достаточно большое количество предпринимателей из сферы туристского бизнеса, информационно – рекламной области, а также государственно – управленческих и образовательных структур пытаются найти себя в секторе спортивного туризма, считая, что в перспективе он может принести значительные финансовые и иные дивиденды. Эта проблема понятна и она естественным образом отражает состояние развития всего города на современном этапе.

2. Проблемой развития спортивного туризма является заметная демократизация отношений между человеком, государством и природой, исчезновение одних и появление других запретов и ограничений. И как следствие всего этого заметное снижение управляемости в движении. Некоторые могут сказать – ну и хорошо, ведь в основе спортивного туризма на 80 % заложены самодеятельные основы. Все так, но люди забывают, что существуют разнообразные проблемы, связанные с безопасностью проведения мероприятий по спортивному туризму. Ведь с каждым годом спортивному туризму покоряются все более сложные и опасные препятствия, расширяется перечень средств передвижения в природной среде. Внедряемая союзом туристов России большая классификационная свобода приводит к появлению и развитию новых подвидов туризма, как внутри уже существующих, так и вне их. Все сказанные выше моменты нашли свое отражение и в современной нормативной базе спортивного – в походной практике это формирование понятий связанных с безвидовой классификацией, а также узаконивание укороченных по длине походов с прохождением ограниченного объема определяющих препятствий любых категорий трудности из разных видов туризма.

3. К третьей проблеме можно отнести выхолащивание основной сути спортивного туризма – природной среды его обитания. Появляются все чаще мероприятия, которые уже трудно назвать туристскими. Хотелось бы подчеркнуть, что это ни в коей мере не исключает проведение подобных соревнований, как тренировочных и базы для роста массовости в спортивном туризме. Необходимо также добавить, что на искусственных дистанциях используются приемы и навыки уже не свойственные тем, которые применяются в природной среде на реальном маршруте. Эта тенденция со временем видимо приведет, как это уже было со спортивным ориентированием, к появлению иного вида спорта, использующего отдельные элементы туризма, а по сути представляющего набор дистанций с иными принципами соревновательности. В основу, которых уже сейчас закладываются в первую очередь скоростные параметры, наглядность, элементы шоу. Право на жизнь таких мероприятий, без сомнения, существует только при одном существенном условии, что финансирование их не должно производится за счет развития основных туристских форм, к каким относятся спортивные туристские школы, заочные и очные чемпионаты, туриады, а также мероприятия из класса туристского многоборья.

4. Особенностью развития спортивного туризма является то, что он, как и вся страна входит в полосу большего государственного регулирования всех процессов, и как следствие этого, возникает большее внимание со стороны государства за его развитием. Более того, спортивный туризм стал некой зоной борьбы заинтересованных в его развитии министерств и ведомств, курирующих вопросы спорта, турбизнеса и образования. Причина этого заложена в самом спортивном туризме, являющимся комплексной массовой спортивно-оздоровительной технологией с одной стороны и представляющего, с другой стороны, фундаментальную базу для развития коммерческого экстремального туризма и связанную с ним систему подготовки кадров широкого профиля: для национальных парков, зон рекреации, МЧС, системы туристских и молодежных

клубов, управленческого сектора, и традиционного направления – организации и проведения спортивных походов, путешествий и туров.

Завершая, еще раз отошлем к названию статьи 2 Глобального этического кодекса туризма, «Туризм – фактор индивидуального и коллективного совершенствования». Преобразуем это название в актуальный девиз «Духовность – Спорт – Природа».

Литература:

1. Долженко Г.П. Основы туризма: учебное пособие / Г.П.Долженко – М: ИКЦ «МарТ», 2008. 320 с.

2. Кусков А.С. Основы туризма: учебник/А.С.Кусков, Ю.А.Джаладян. – М.:КНОРУС,2013. 400 с.

3. Туризм, гостеприимство, сервис: словарь – справочник / Г.А. Аванесова, Л.П. Воронкова, В.Н. Маслов, А.И. Фролов / Под ред. Л.П. Воронковой. – М.: Аспект Пресс, 2002. 367 с.

Р.Р. Саярова

Уральский государственный институт путей сообщения

Екатеринбург, Россия

Н.А. Линькова, к.п.н., доцент

Registered Nurse, Tempsmart Agency

Brisbane, Australia

ИССЛЕДОВАНИЕ НАЛИЧИЯ «СИНДРОМА МЕНЕДЖЕРА» У СТУДЕНТОВ ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ВУЗА

Актуальность. Зачастую, предъявляемые учебным процессом нагрузки, не всегда сказываются положительно на функциональном состоянии студентов, в том числе и на их психике. В данном случае основными факторами риска могут быть, в первую очередь, нервно-эмоциональное напряжение и социальная незащищенность. Учащаяся молодежь достаточно тяжело

переносит смену перехода от школьного обучения к университетскому. Новый образ жизни и появление проблем, которые студенты должны уметь решать самостоятельно, порой ухудшают состояние здоровья и снижают качество жизни, особенно студентов первого года обучения [3, 4, 5. 6].

Порой эмоциональный стресс не дает студенту полноценной возможность обучаться, появляются трудности в выполнении учебных заданий, присутствуют косвенные признаки депрессии и чувство тревоги, основными причинами могут быть: большие учебные нагрузки; страх перед будущим; нежелание учиться или разочарование в профессии. Особенно тяжело студенты переносят сессионный период, в сочетании с совмещением работы [3, 7, 8, 9, 10].

На появление синдрома менеджера влияет качество жизни студента. Как известно, современный учебный труд требует высокого напряжения как физических, так и умственных усилий. При нехватке времени, наблюдаются частые нарушения режима учебного труда и необходимого для восстановления сил отдыха. Кроме того, студенты не всегда соблюдают режим питания и двигательной активности. Увеличивает стресс сессионный период с возможными неудачами в учебе и личной жизни [3, 4, 5, 6].

Для успешной учебной деятельности студент должен обладать не только хорошим физическим, но и психическим здоровьем. Его нервная система должна адекватно реагировать на стресс, при этом он должен проявлять свои умственные способности, быть тактичным, уметь общаться как с преподавателями, так и с коллективом студентов, проявлять организаторские способности и предъявлять высокие требования к себе. Такая активная жизнедеятельность студентов имеет огромную эмоциональную и психическую нагрузку [3, 4]. Учащаяся молодежь должна обладать навыками по снижению эмоционального и психического стресса, с целью снижения риска нарушения функционирования нервной системы, что может привести к состоянию

«синдром менеджера». В связи с существующей проблемой, необходимо определить наличие симптомов данного состояния у студентов.

Цель исследования: изучение степени выраженности «синдрома менеджера» у студентов первого курса Уральского государственного университета путей сообщения.

Задачи: провести опрос среди студентов первого курса, определить наличие «синдрома менеджера» у студентов, сделать вывод по проделанной работе.

Методика и организация исследования. Опрос проводился по методике В.В. Бойко для диагностики «синдрома менеджера» [1]. Анкета состоит из 84 пунктов с предполагаемым ответом «да» или «нет» по определению фазы стресса: *«напряжение», «резистенция», «истощение»*. Для каждой фазы указаны свои симптомы, которые демонстрируют степень выраженности «синдрома менеджера», что демонстрирует уровень эмоционального выгорания. Ответы оценивались в баллах с 1-10 по 12 симптомам как сумма показателей. Нами была подробно изучена фаза *«напряжение»*.

В опросе приняли участие студенты Уральского государственного университета путей сообщения первого курса (30 человек), девушки и юноши в возрасте 17-18 лет.

Результаты и их обсуждение. Определено, что фаза *«напряжение»* распространяется на 28,7 % опрошенных студентов, 60 % из которых находятся в стадии формирования фазы, у 6 % она сформирована и у остальных 34 % не сформирована. Средний балл по симптому переживания психотравмирующих обстоятельств составляет 12,1 баллов. Результаты опроса показали, что 33 % опрошенных студентов имеют признаки складывающегося симптома сгорания, у 6 % отмечен доминирующий характер симптома; у 33 % признаки сложившегося симптома и у 28 % симптом не сложился. Средний балл по симптому неудовлетворенности собой составляет 8 баллов. При этом 74 % опрошенных имеют не сложившийся симптом, у 14 % – складывающийся

характер, у 6 % – сложившийся и у 6 % респондентов симптом доминирует. Средний балл по симптому «загнанности в клетку» составляет 11,4 балла. При этом 47 % респондентов имеют не сложившийся симптом, 6 % – складывающийся характер и у 14 % обследованных симптом сложившийся, у 33 % доминирует. Средний балл по симптому тревоги и депрессии составляет 9,4 балла. При этом 53 % респондентов имеют не сложившийся симптом, у 33 % – складывающийся характер и у 14 % симптом доминирует.

Выводы. Таким образом, можно говорить о том, что среди опрошенных студентов первого курса обучения присутствует уровень эмоционального выгорания. В результате проделанной работы определено, что синдром менеджера в студенческой среде существует и проявляется как стресс-реакция на эмоционально-напряженную учебную и коммуникативную деятельность, проходит ряд стадий и может привести к дальнейшему ухудшению функционального состояния.

Литература:

1. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М., 1996. 472 с.

2. Васильев В.Н. Здоровье и стресс. – М., 1991. 160 с.

3. Гаранян Н.Г., Холмогорова А.Б., Евдокимова Я.Г., Москова М.В., Войцех В.Ф., Семикин Г.И. Предэкзаменационный стресс и эмоциональная дезадаптация у студентов младших курсов // Социальная и клиническая психиатрия. 2007.

4. Евдокимова Я.Г. Интерперсональные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: дисс. … канд. психол. наук. М., 2008.

5. Linkova-Daniels N.A. The problem of the students depression and methods of its study. // Инновационный транспорт. – Екатеринбург: УрГУПС, 2014. – № 1 (11) – С. 62.

6. Linkova-Daniels, N.A., Ershova A.V. Analysis depression state full-time students. / Problems of quality sports and health-improving activities of educational

institutions: Материалы междунар. научно-пактич. конференции, Екатеринбург, 2013. – P. 97-100.

7. Москова М.В. Личностные факторы эмоциональной дезадаптации студентов: Автореф. дис. … канд. психол. наук. М., 2008.

8. Макарова Г.А.. Синдром эмоционального выгорания // Вопросы социального обеспечения. 2005. – № 8. – С 11-21.

9. Сидоров П. Синдром эмоционального выгорания [текст] / П. Сидоров // Медицинская газета, 2005. – № 43 – С. 98.

10. Трущенко М.Н. К вопросу о синдроме выгорания : традиционные подходы исследования и современное состояние проблемы // Психология: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конференции – Уфа, 2012. С. 18.

Я.Ю. Свиридов

(науч. руководитель **Е.Н. Мироненко** к.п.н., доцент)

(науч. руководитель **А.А. Терещенко** доцент)

Омский государственный университет путей сообщения

Омск, Россия

ВНЕДРЕНИЕ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» В ЖИЗНЕДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

С 1 сентября 2014 года в соответствии с Указом Президента Российской Федерации № 172 введен в действие на территории Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», который сегодня является программной и нормативной основой физического воспитания населения. Постановлением Правительства Российской Федерации от 11 июня 2014 года № 540 утверждено Положение о Комплексе ГТО, а Распоряжением Правительства Российской Федерации от 30 июня 2014 года № 1165-р утвержден План мероприятий по поэтапному внедрению ГТО.

В соответствии с Приказом № 574/1 Минспорта России от 9 июля 2014 года утвержден также список 12 субъектов Российской Федерации, осуществляющих организационно-экспериментальную апробацию внедрения Комплекса ГТО: это Белгородская, Владимирская, Московская, Свердловская, Смоленская и Ярославская области, республики Карелия, Марий Эл, Удмуртия, Мордовия, Татарстан и Красноярский край.

План мероприятий по поэтапному внедрению Комплекса ГТО на территории Омской области согласован в Министерстве спорта Российской Федерации В.Л. Мутко и утвержден Губернатором Омской области В.И. Назаровым 21 июля 2014 года. В период с 2014 по 2017 годы должны быть реализованы 3 этапа введения Комплекса ГТО на федеральном и региональном уровнях:

I этап – организационно-экспериментальный. Период его реализации: май 2014 – декабрь 2015 г. В рамках данного этапа нормы ГТО вводятся среди обучающихся общеобразовательных организаций в отдельных субъектах РФ.

II этап – введение комплекса ГТО среди обучающихся всех образовательных организаций страны и взрослого населения в отдельных регионах. Период его реализации: январь – декабрь 2016 г.

III этап – повсеместное введение комплекса ГТО среди всех категорий и групп населения РФ. Период его реализации: январь – декабрь 2017 г.

В Приказе Минспорта России № 739 от 29 августа 2014 года определен Порядок организации и проведения тестирования населения, который осуществляется центрами тестирования по выполнению видов испытаний, нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Выполнившие нормативы комплекса будут отмечены золотыми, серебряными или бронзовыми знаками отличия, а также получат массовые спортивные разряды и звания. В СССР было два вида значков – золотой и серебряный, а в России к ним добавится еще и бронзовый значок ГТО, что

делает воссоздаваемый комплекс еще более схожим с Олимпийскими играми для масс.

Целями Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются 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.

Задачами Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса являются:

- увеличение числа граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом в Российской Федерации;

- повышение уровня физической подготовленности и продолжительности жизни граждан Российской Федерации;

- формирование у населения осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании и ведении здорового образа жизни;

- повышение общего уровня знаний населения о средствах, методах и формах организации самостоятельных занятий, в том числе с использованием современных информационных технологий;

- модернизация системы физического воспитания и системы развития массового, детско-юношеского, школьного и студенческого спорта в образовательных организациях, в том числе путем увеличения количества спортивных клубов.

Сегодня высшие учебные заведения осуществляют подготовку специалистов в рамках Федеральных государственных образовательных стандартов, где цель всех учебных дисциплин определена, как формирование компетенций, то есть способностей применять знания и умения, успешно действовать на основе практического опыта.

За все эти годы произошло смещение акцента: преподаватель физической культуры и спорта свою деятельность должен, прежде всего, направлять на передачу опыта и знаний в физическом совершенствовании, а не на повышение уровня физической подготовленности.

Получается противоречие: с введением нормативов Комплекса ГТО возрастут затраты времени на специальные тренировки, а на оздоровительные и профессионально-прикладные задачи, которые в основном реализуют современную цель физического воспитания, время сократится.

Многие специалисты в области ФК и спорта отмечают несовершенство нормативных требований Комплекса ГТО – 2014. 81,6 % студентов и 77,3 % студенток 18-24 лет не могут выполнить нормы ГТО. Особенно студенты не справляются с зачетными требованиями, характеризующими скоростно-силовую подготовку, общую выносливость и силу.

На наш взгляд, более целесообразный путь внедрения Комплекса ГТО в настоящее время должен быть не тотальным с размахом, а наоборот, элитным, основанным на индивидуальных подходах.

Сегодня уже стало нормой для преуспевающих людей следить за своей физической подготовленностью, посещать фитнес-клубы, бассейны, спортивные залы, корты и т.д. Такие люди интересны и привлекают к себе внимание окружающих. Становится понятным, что достижение успеха в жизни, во многом зависит от уровня здоровья и работоспособности гражданина.

Массовый охват населения соревнованиями по сдаче норм ГТО, на наш взгляд, не может привести к приобщению к физической культуре и здоровому жизни. Для любого действия необходим стимул, а для такого действия, как постоянная физическая тренировка, тем более!

Именно в студенческие годы формируются взгляды на профессиональный рост и образ жизни. Следовательно, участие в сдаче норм ГТО надо сделать привлекательным для студентов!

Можно создать множество бонусов для получивших значок ГТО: повышенная стипендия, премия, путевка на отдых, возможность бесплатного посещения спортивных мероприятий, платных спортивных секций и т.п.

В рамках работы по внедрению Комплекса ГТО в ОмГУПСе сделаны первые шаги: размещены на информационных стендах университета и кафедры Физического воспитания и спорта нормативные документы, виды испытаний (тесты), нормативы, требования к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта, проводятся спортивно-массовые мероприятия, организовываются встречи с выдающимися спортсменами, ветеранами спорта.

В 2015 году в университетском студенческом городке построена площадка для воркаута, с элементами тренажеров, для подготовки к сдаче норм ГТО.

В 2015 году мы попробовали протестировать 28 студентов – спортсменов различной квалификации в сдаче норм ГТО в центре тестирования на базе СибГУФКиС. Более 30 сотрудников университета сдавали нормы ГТО в прошлом году. Положение о спартакиаде сотрудников ОмГУПСа 2016 года составлено таким образом, что итог командного первенства по факультетам и институтам подводится исходя из выполнения участниками испытаний норматива, соответствующего значку отличия комплекса ГТО. Дистанции также приближены к дистанциям комплекса.

На кафедре Физического воспитания и спорта регулярно проводятся методические занятия по видам спорта и физических упражнений, входящих в комплекс ГТО.

Начав работу по привлечению студентов и сотрудников к сдаче норм комплекса ГТО, мы пришли к следующим заключениям:

1. Для привлечения большего числа населения к сдаче норм ГТО, необходимо в первую очередь создать условия для занятий физическими упражнениями в шаговой доступности от мест проживания населения:

оборудовать во дворах комплексы тренажеров для подготовки к сдаче норм, сделать доступным для всех слоев общества посещение спортивных объектов.

2. Необходимо от принудительного подхода. Создать льготы и привилегии для выполнивших нормы ГТО на золотой, серебряный значок и бронзовый значок.

3. Необходимо открыть достаточное количество центров тестирования, для беспрепятственного прохождения регистрации и сдачи норм.

4. Необходимо нормативы оценки физической подготовленности школьников и студентов привести в соответствие с нормативами ГТО.

5. Наличие у абитуриента значка ГТО должно обязательно учитываться при поступлении в ссузы и в вузы.

6. Для работников нужно создать материальный стимул для сдачи норм ГТО.

7. Привлечение к тренировкам по сдаче норм необходимо начинать уже с младших классов школы.

8. Необходимо проводить соревнования по сдаче норм ГТО для разных возрастов населения, на разных уровнях, начиная от внутришкольного, или внутриуниверситетского, заканчивая Российским и Международным масштабом!

Литература:

1. Ваганова И.Ю., Терентьев А.Е. Проблема изменения федеральных государственных образовательных стандартов в свете внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

В.Ю. Сморчков

Л.А. Яруллина

Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма

Казань, Россия

ПРОБЛЕМЫ В ПРОДВИЖЕНИИ ТУРИСТСКО-СПОРТИВНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ В СОЦИАЛЬНЫХ СЕТЯХ

Выбранная проблема актуальна на сегодняшний день. В настоящее время наблюдается ухудшение физического и психического здоровья детей и подростков. По данным официальной статистики динамика заболеваемости свидетельствует об ухудшении здоровья подростков 15-18 лет в Республике Татарстан [1]. О перспективности развития данного вида туризма свидетельствует статистика: согласно исследованиям Momondo по сравнению с 2015 г. у россиян значительно возросла популярность спортивного отдыха. Согласно результатам аналогичного исследования, в прошлом году провести отпуск в активных тренировках планировали 17 % наших соотечественников. В 2016 г. это число выросло до 36 % [2].

Если в советский период турклубы организовывались при высших ученых заведениях, крупных предприятиях и вплотную курировались профсоюзами и государством, то на сегодняшний день спортивный туризм носит стихийный характер, и осталась лишь малая часть из тех организаций, которые занимаются туризмом профессионально. При росте престижа здорового и активного образа жизни среди молодежи, многие не знают о спортивном туризме как таковом. Причиной тому является недостаточная реклама и продвижение – о спортивных мероприятиях узнают лишь глубоко заинтересованные люди, потенциальные же участники остаются в стороне.

Продвигать спортивный туризм возможно с помощью таких популярных социальных сетей как «В Контакте» и «Instagram». Ведь именно с помощью Интернета наиболее эффективно влиять на молодежь. Помимо этого, Интернет

– это двусторонняя связь, и таким образом имеется возможность получать отклик и общаться с потенциальными участниками напрямую.

Грамотное создание концепции продвижения спортивного туризма приведет к формированию кардинально нового отношения у молодежи к туристско-спортивному движению. Определенный толчок даст также сотрудничество с социальными группами «В контакте», анонсирующими предстоящие события разнообразного характера. Именно на таких ресурсах можно «зацепить» целевую аудиторию – людей, имеющих время и желание проявить активность, посетив то или иное мероприятие.

Продвижение спортивного туризма возможно с помощью краудсорсинга. Краудсо́рсинг (англ. crowdsourcing, crowd – «толпа» и sourcing – «использование ресурсов») – передача некоторых производственных функций неопределённому кругу лиц, решение общественно значимых задач силами добровольцев, часто координирующих при этом свою деятельность с помощью информационных технологий[3]. Он представляет собой эффективное двустороннее взаимодействие инициатора и исполнителя («толпы»). Преимуществом данного метода можно считать быстрое распространение, отсутствие затрат на рекламу и PR, конкретное воздействие на целевую аудиторию.

Т.к. целевой аудиторией является подростки и молодежь, важно быть «всегда онлайн». Однако анализ групп Казанских турклубов ДДЮТиЭ «ПРОСТОР» и ДДЮТиЭ Вахитовского района в социальной сети «В Контакте» показывает, что не делается ничего для того, чтобы заинтересовать потенциального участника. Посты выкладываются в среднем 4-5 раз в месяц без определенной периодичности. В первой упомянутой группе состоит 409 участников, во второй – всего 111.

Нами был проведен анализ активности использования социальной группы Федерации спортивного туризма России (ТССР) (В контакте) в целях

продвижения туристско-спортивного движения России. Выявленные проблемы, сдерживающие продвижение данной группы представлены в таблице 1 (табл.1).

Таблица 1

Проблемы, сдерживающие продвижение социальной группы «Федерация спортивного туризма России (ТССР)» (В контакте)

	Небольшое количество подписчиков – 987 человек (март 2016).
	Низкая периодичность публикации материалов – 1 материал в среднем за 2,5 суток.
	Не используются возможности фотоальбомов.
	Небольшое количество видеозаписей – 7 (март 2016), а также низкий интерес к их содержанию (от 8 до 352 просмотров за 2,5 года).
	Небольшое количество ссылок на страницы туристско-спортивных организаций – 10 ссылок.
	Низкий процент публикаций красочных материалов (видеороликов, фотографий, карт и др.) – 49,5 %

Результаты анализа показывают, что данная группа существует с декабря 2013 года, за два года и три месяца было опубликовано 327 записей, что составляет в среднем одну запись в период за 2,5 суток. Активный прирост количества подписчиков наблюдается с начала 2016 года (за 3 месяца – прирост около 300 человек), всего же на момент написания тезисов в группе состояло 987 человек. Анализ публикуемого контента показывает, что в первые полтора года работы в группе выкладывалась различная нормативно-правовая информация, а также результаты соревнований и другие официальные документы. За последние полгода в группе появляется все больше красочной информации (фотография, видео контент, отчеты и др.). Анализ загруженного видео и фото контента показывает, что данный инструмент популяризации страницы практически не используется – фотографии не выкладываются, загружено 7 видеороликов, из которых можно выделить один, который способствует продвижению группы: Экспедиция на р. Шуйло – красочный материал, отчет о прохождение водного маршрута в Китае. Количество рекомендуемых ссылок туристских

клубов или общественных организаций – 10, что также доказывает недостаточное использование этого способа продвижения группы.

Анализ существующих проблем в продвижении туристско-спортивных организаций в социальных сетях показывает, что применение социальных групп на местном уровне (в Республике Татарстан), оправдано лишь в рамках коммуникации участников состоящих в этих туристско-спортивных организациях, как метод продвижения идей спортивного туризма этот инструмент практически не используется.

Социальная группа туристско-спортивной организации федерального уровня (ФСТР ТССР – В контакте), показывает положительный тренд в превращение этого инструмента в метод продвижения идей туризма. Также выявлены ряд основных проблем, которые сдерживают данный процесс: низкая периодичность публикации материалов, ряд инструментов не применяется или мало используется (фотоальбомы, видеозаписи, ссылки и др.), а также выявлен низкий процент публикации красочных материалов.

Рекомендации. Для популярности группы в социальной сети важно создать меню, со всей необходимой начинающему туристу информацией, сделать его понятным любому и приятным глазу, регулярно обновлять контент, выкладывать фотографии с походов и просто качественные фото красот России, статьи, соответствующей тематики, интересные факты. Необходимо создать интерес и потребность. Следует тут же сориентировать участника в плане цен, необходимого снаряжения, дат и т.д., так как сегодня человек привык удовлетворять потребность сразу после ее появления. Постоянных и активных участников группы, помогающим продвигать идею, можно упоминать в самой группе, либо вознаграждать материально – подарочной атрибутикой или бесплатным походом. Это определенно создаст дополнительную мотивацию к распространению идеи.

Следует помнить, что вторичная аудитория всегда превышает размеры первичной. Именно поэтому стоит размещать не только анонс-информацию о

предстоящем мероприятии, но также и пост-релизы, то есть итоги, впечатления участников, качественные фотографии.

Крайне необходимо, чтобы участник упомянул о событии в соц. сетях. Это откроет доступ к тому кругу лиц, для которого его мнение является весомым. Эти люди и войдут в так называемую «вторичную аудиторию» - те, кто узнает о мероприятии, посмотрит фотографии в соц. сетях, прочитают о впечатлениях участников.

Литература:

1. Сморчков В.Ю. Голубева Г.Н. Горные походы 1-2 категории сложности, как средство физического оздоровления студентов // Университетский спорт: Здоровье и процветание нации: IV Междунар. науч. конф. студентов и молодых (23-26 октября 2014 года). – Душанбе, Таджикистан. – С. 34-38.

2. Выяснилось, как туристы-индивидуалы проведут это лето [Электронный ресурс] // Турбизнес. 4 февраля 2016. URL: http://www.tourbus.ru/news/10056.html (дата обращения: 03.03.2016).

3. Краудсорсинг [Электронный ресурс] // Википедия. Свободная энциклопедия. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Краудсорсинг (дата обращения: 01.03.2016).

А.Н. Солнцев

Д.В. Шухарт

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ПОДГОТОВКУ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

В процессе своего естественного становления и развития физическая культура постепенно тесно связалась с разнообразными сферами деятельности

людей: образованием и воспитанием, рабочей и профессиональной деятельностью, отдыхом и свободным времяпрепровождением, сохранением и улучшением здоровья.

Физическая и психическая подготовка – одни из главных составляющих трудовой деятельности, и вполне очевидно, что раскрытие закономерностей развития и функционирования и практическая реализация исторически определились как прикладная функция физической культуры. Часть физической культуры, в ведении которой находится исследуемая функция, в последнее время все чаще получает название «профессионально-прикладная физическая культура».

Любая работа предъявляет свои вполне определенные довольно жесткие требования к специалисту. Физические и психические качества и способностям предопределяют специфику каждой профессии. Очень часто работникам необходимы специальные целенаправленные занятия спортом и двигательными упражнениями, позволяющими сотрудникам серьезно поднять собственный уровень владения избранной специальностью.

В современных условиях производства, с постоянным ростом потребления, особую важность приобретает эффективность труда каждого работника. Резервы повышения эффективности, напрямую зависят от физических и психических качеств отдельно взятого работника.

Российская Федерация – огромная по своим размерам страна. Очевидно, что такие масштабы государства вызывают определенные сложности, когда необходимо переместить груз или пассажиров из точки А в точку Б. Потому одним из главных направлений работы всех предприятий по улучшению результативности своей работы является грамотная логистика.

Исторически ведущим видом транспорта страны является железнодорожный. Тысячи тонн грузов ежедневно принимаются к перевозке и сохранная доставка их точно в срок – задача специалистов железной дороги. ОАО «РЖД» – это огромная многотысячная компания, и от каждого отдельно

взятого сотрудника зависит работа абсолютного большинства компаний и заводов.

Разберем ситуацию на примере профессии поездного диспетчера – одной из самых важных, ценных и сложных на железной дороге (к тому же, это одна из самых распространенных специальностей). Основная задача работников этой профессии: грамотное распределение вагонопотоков с максимально высокими качественными и количественными показателями.

Рабочее место специалиста представляет собой пульт управления довольно крупных размеров, следя за которым специалист должен выполнять операции по приему, обработке, формированию и отправлению поездов. Работник находится в состоянии постоянного стресса, напряжения и активной умственной работы. От специалиста, от его физического и психического состояния, профессиональных компетенций и умения работать в сложных ситуациях зависит слаженная работа всей железной дороги. Лишь грамотно подготовленный во всех отношениях специалист способен на эффективную деятельность в стрессовых ситуациях.

От скорости реакции, способности концентрировать внимание, а также физической подготовленности зависит работоспособность диспетчера четко и быстро выполнять свою работу в непрерывно меняющихся условиях. А, в свою очередь, система железных дорог требует конкурентно-способных специалистов, имеющих не только специальные знания и умения, но и высокий уровень работоспособности.

Что может помочь в вопросе повышения эффективности работника? Игровые виды спорта, в частности, баскетбол. Эта игра обладает огромным набором упражнений для развития внимания, координации и ловкости. При игре в баскетбол игроку необходимо контролировать одновременно огромное количество процессов: сохранять контроль над мячом, проводить результативные атаки на одном конце площадке (разыгрывать разнообразные комбинации), защищаться на другой (применяя разные способы защиты), и при

этом держать в голове огромное количество правил. Одних только положений по ограничению времени за одну атаку может набраться целых пять: ограничение командного владения мячом, ограничение на выведение мяча со своей половины, нахождение в трехсекундной зоне противника, ограничение владения мячом игроком, ограничение игрового времени периода. Таким образом, можно смоделировать такие «рабочие» условия, требующую одновременно и контроля над ситуацией, и обостренного внимания, и умения работать в стрессовой ситуации.

В нашем университете (УрГУПС) проходят подготовку студенты по направлению инженер путей сообщения (поездной диспетчер). В их подготовку по учебному плану обязательно включена дисциплина физическая культура, которая ставит в процессе обучения следующие цели:

1) расширить и улучшить список индивидуальных физических навыков, способностей и физкультурно-образовательных знаний, которые способствуют освоению выбранной профессиональной деятельности;

2) ускорить освоение и развитие профессионально значимых физических качеств и напрямую связанных с ними умений, обеспечить стабильность увеличенного за счёт этого уровня дееспособности;

3) увеличить степень устойчивости организма по отношению к неблагоприятным воздействиям условий окружающей среды, в которых проходит трудовая деятельность, поддерживать увеличение его возможностей к адаптации, сбережению и улучшению здоровья;

4) оказывать поддержку в успешной реализации общих задач, осуществляемых в системе профессиональной подготовки будущих специалистов, формированию моральных, умственных, волевых и других качеств, которые определяют целеустремленных, высокоактивных членов общества, создающих его материальные и нематериальные ценности.

В программу физического воспитания будущих диспетчеров обязательно включаются игровые виды спорта. Важная задача при подготовке специалистов

для железной дороги – активизировать их познавательную деятельность в процессе обучения, а это означает, прежде всего, развивать их мышление.

Любой командный вид спорта подразумевает взаимодействие ее членов. Баскетбол развивает способность принимать решения, мыслить: «считывать» действия партнера и на основе этого выполнять те или иные действия.

Цель игры – победа над соперником, и чтобы этого добиться, необходимо действовать сообща. Команда должна представлять собой четко отлаженный механизм. Где как не в игре моделируется типичная, необходимая в повседневной жизни на работе ситуация? Компания хочет добиться успеха – важна работа каждого отдельного сотрудника и взаимодействие между всеми работниками.

Именно поэтому успешные компании уделяют много внимания корпоративному спорту и поддержанию здоровья своих сотрудников, именно поэтому и в нашем университете стараются прививать любовь к спорту и объясняют важность этой составляющей в будущей жизни.

Множество примеров подтверждают, что выпускники вузов, которые активно занимались во время обучения физической культурой и спортом, успешно трудятся в сложных условиях предприятий. Тому свидетельствует опыт компании «Ernst & Young». Компания провела исследование, опросив руководителей на предмет того, как спорт влияет на их работу. Опрошенные рассказали, что спорт положительно сказывается на работе. 76 % отметили, что наиболее эффективными работниками оказались именно те, кто занимаются спортом или занимались им ранее, кроме того, они более эффективны в команде, нежели те, у которых такого опыта не было. Они также признались, что заимствуют из спорта техники поведения, которые могут улучшить работу команды.

Таким образом, мы рассмотрели на примере баскетбола, возможности моделирования «рабочих» ситуаций и оценили влияние спорта в целом на студентов и их будущую работу в качестве сотрудников компаний.

Литература:

1. Федорова С.В. Профессионально-прикладная физическая подготовка: учеб. пособие. – Владивосток: Дальрыб. ВТУЗ, 2003.

2. Коджаспиров Ю.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: сборник лекций. http: //www.sportclubmai.ru / heading / papers / 213 / f03.htm (дата обращения 24.03.2016).

В.В. Солонцова

(науч. руководитель **Ю.Н. Огурцова** к.б.н., доцент)

Уральский государственный экономический университет

Екатеринбург, Россия

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ОБРАЗОВАНИЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ МОЛОДЕЖИ

Статья посвящена проблемам сохранения и укрепления здоровья студентов и формированию у них здорового образа жизни в процессе физического воспитания.

В современном мире, характеризующимся быстрым ростом научных знаний, информатизацией и интеллектуализацией общества, ориентацией государства на модернизацию образования, особое внимание уделяется здоровью молодежи, формированию физической культуры личности, навыков здорового образа жизни. Поэтому стали применяться попытки создания такой системы образования, которая наряду с обеспечением необходимых условий для полноценного естественного развития личности, понимания основ здорового образа жизни, предлагала бы практическое освоение навыков сохранения и укрепления физического и психического здоровья [1].

Состояние здоровья молодежи является важнейшим слагаемым здорового потенциала нации, поэтому сохранение и развитие здоровья студентов и

формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Здоровый образ жизни – свод исторически проверенных и отобранных временем и практикой норм и правил жизнедеятельности, нацеленных на то, чтобы человек:

- умел высокоэффективно и экономично трудиться, рационально расходовать свои силы, знания и энергию в процессе своей профессиональной, общественно-полезной деятельности;
- владел знаниями, умениями и навыками восстановления и оздоровления организма после напряженного труда;
- постоянно углублял свои нравственные убеждения, духовно обогащался, развивал и совершенствовал свои физические качества и способности;
- самостоятельно поддерживал и укреплял свое здоровье.

Добровольный отказ от вредных привычек, связанных с табакокурением, пьянством, наркоманией, токсикоманией – важное и абсолютно обязательное условие естественного и нормального образа жизни студента. Нередко бывает так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, гиподинамией, перееданием уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине. Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней [2].

Здоровье – это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Вообще, можно говорить о трех видах здоровья: о здоровье физическом, психическом и нравственном (социальном).

Физическое здоровье – это естественное состояние организма, обусловленное нормальным функционированием всех его органов и систем. Если хорошо работают все органы и системы, то и весь организм человека (система саморегулирующаяся) правильно функционирует и развивается.

Психическое здоровье зависит от состояния головного мозга, оно характеризуется уровнем и качеством мышления, развитием внимания и памяти, степенью эмоциональной устойчивости, развитием волевых качеств.

Нравственное здоровье определяется теми моральными принципами, которые являются основой социальной жизни человека, т.е. жизни в определенном человеческом обществе. Отличительными признаками нравственного здоровья человека являются, прежде всего, сознательное отношение к труду, овладение сокровищами культуры, активное неприятие нравов и привычек, противоречащих нормальному образу жизни. Нравственно здоровым людям присущ ряд общечеловеческих качеств, которые и делают их настоящими гражданами. Целостность человеческой личности проявляется, прежде всего, во взаимосвязи и взаимодействии психических и физических сил организма. Гармония психофизических сил организма повышает резервы здоровья, создает условия для творческого самовыражения в различных областях нашей жизни. Активный и здоровый человек надолго сохраняет молодость, продолжая созидательную деятельность, не позволяя «душе лениться» [3] .

Здоровье – по определению Всемирной организации здравоохранения –это состояние полного физического, духовного и социального благополучия; а не только отсутствие болезней и физических дефектов. [5]

Ныне преобладает мнение, что здоровье народа на 50 % определяется образом жизни, на 20 % – экологическими; на 20 % – биологическими (наследственными) факторами и на 10 % – медициной. Следовательно, если человек ведет здоровый образ жизни, то все это предопределяет на 50 % высокий уровень его здоровья. И, наоборот, человек, ведущий нездоровый

образ жизни, подрывает свое здоровье, обрекает себя на страдания и мучения, преждевременную старость и безрадостную жизнь. Каждый человек в течение всей своей жизни должен находиться в сфере норм и правил здорового образа жизни.

Лекции и семинары, практические и лабораторные занятия, учебные и полевые практики, зачетные и экзаменационные сессии – основное время становления личности будущего специалиста высшей квалификации. Все виды учебной работы рассчитаны из 36-часовой учебной недельной нагрузки. Это и аудиторные и внеаудиторные занятия, самостоятельные работы, контрольные мероприятия и т.д. Все это требует от студентов не только основательной эрудиции и подготовленности, но и большой сосредоточенности, высокой работоспособности, чрезвычайной нацеленности и прямого использования всех своих резервов и наработок, навыков и умений в области здорового образа жизни на решение всех основных задач и проблем, связанных с формированием специалиста высшей квалификации. Студентам рекомендуется:

- являться на учебные занятия полностью отдохнувшими. Ежедневная утренняя физическая зарядка поможет являться на учебу в хорошей физической форме;
- быть активными на учебных занятиях;
- умело и активно использовать перерывы между занятиями.

Основная направленность здорового образа жизни в занятое (несвободное) время студента нацелена на восстановление и оздоровление студента после учебы. Сон, питание, личная гигиена, воспитание детей (младших братьев и сестер), уход за лицами преклонного возраста, разного рода временные работы в целях пополнения бюджета и т.д. – вот основные составляющие внеучебного (занятого) времени.

Во внеучебное время жизнедеятельность студента чрезвычайно многообразна. Занятое время студентов не должно быть бесконечно продолжительным. Наоборот, задача состоит в том, чтобы все жизненно

важные и неотложные задачи и проблемы выполнялись в разумно-сжатые сроки, чтобы студент выкраивал для себя несколько часов свободного времени. Свободное время студента – это пора активной творческой деятельности, самообразования, культурного потребления, активной физкультурно-спортивной подзарядки своего организма, товарищеских встреч и общения, активного отдыха и т.д.

В последнее время резко меняется характер труда. Доля физического труда уменьшается, а умственного – возрастает. Работники умственного труда (это касается и студентов) во время своей трудовой деятельности, как правило, не получают необходимой двигательной, физической нагрузки. Но без должной физической нагрузки человек в обязательном порядке столкнется с проблемами гипокинезии, гиподинамии, адинамии и т.д. Все это означает, что объективные (в основном производственные) обстоятельства будут и далее принуждать современного человека (и студентов в том числе) больше, чаще и основательнее обращаться к физической культуре и спорту, овладевать нормами и правилами здорового образа жизни. Образование в области культуры здорового образа жизни может способствовать принятию наиболее правильных и полезных для здоровья решений в выборе образа жизни, способствующих его сохранению и укреплению притом условии, если одновременно создается поддерживающая физическая и социальная окружающая среда [4].

Состояние здоровья и образ жизни многих студентов свидетельствует о неблагополучии, которое может привести к существенным ограничениям реализации ими в будущем биологических и социальных функций. Особое место и ответственность в оздоровительном процессе отводится образовательной системе и образовательному учреждению, которые должны сделать образовательный процесс сберегающим, способствующим формированию культуры здорового образа жизни.

Литература:

1. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования. Теория и практика: [Текст]: учеб.-метод. пособие./под науч. ред Э.М. Казина. –Кемерово: Изд-во КРИПКи-ПРО, 2009. 347 с.

2. Зотова, Ф.Р. Коррекция психического состояния подростков средствами физической культуры [Текст]: Теория и практика физической культуры. 2009. – №5. – С.83-87.

3. Столяров В.И. [Текст]: Концепция физической культуры и физкультурного воспитания (инновационный подход) / В.И. Столяров, И.М. Быховская, Л.И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 1998. – №5. – С.11.

4. Физическая культура. Основы здорового образа жизни. / Под ред. Ю.П. Кобякова. – Ростов: Феникс, 2014.

5. Википедия. Официальный сайт [Электронный ресурс]. – Режим доступа https://ru.wikipedia.org/wiki/ Здоровье.

Т.Ю. Степина

П.А. Скворцова

Уральский государственный университет сообщения

Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ОБЕСПЕЧЕНИИ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ

В современном обществе здоровый образ жизни набирает все большую популярность. Основной составляющей здорового образа жизни была и остается физическая культура. Именно физические нагрузки помогают поддерживать в работоспособном состоянии весь организм человека. В последнее время возросло число факторов, которые раньше не составляли проблем для врачей, педагогов, родителей учащихся. Год от года возрастают

учебные нагрузки, досуг все чаще отдается просмотру видеофильмов и компьютерным играм, что приводит к гиподинамии, нарушениям осанки и зрения.

Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. По данным Министерства здравоохранения и социального развития только 30 % российских школьников остаются относительно здоровыми [1]. С каждым годом увеличивается число детей с различными заболеваниями, как правило, эти заболевания начинают проявляться у детей в школе, а в университет молодые люди приходят уже с существующими проблемами в состоянии здоровья [1, 2, 3].

Главным в сохранении и укреплении здоровья является соблюдение основ здорового образа жизни (ЗОЖ), которые не всегда соблюдаются молодежью. Одним из важных элементом ЗОЖ является физическая культура [2, 3, 4].

Цель работы – изучение теоретических и методических основ, способствующих ведению здорового образа жизни.

Задачи исследования: проанализировать состояние здоровья студентов г. Екатеринбурга; определить понятие здоровья, здорового образа жизни; раскрыть содержание физической культуры как фактора формирования здорового образа жизни учащихся и студентов

В рамках настоящего исследования был проведен анализ заболеваемости студентов в вузах города Екатеринбурга за 2013-2015 г.г.

Полученные данные показали отрицательную тенденцию роста заболеваемости среди студентов вузов. В 2013 и 2014 г.г., составляла 403 случая заболеваемости на 1000 студентов, а в 2015 году достигла 454 случаев. При этом было выявлено, что 29 % студентов по состоянию здоровья относятся в специальную медицинскую группу.

В таблице 1 представлены основные показатели заболеваемости студентов вузов города Екатеринбурга за 2013-2015 г.г.

Таблица 1

Показатели заболеваемости студентов вузов города Екатеринбурга за 2013-2015 гг

Заболевания функциональных систем и органов	Численность больных студентов, чел. на 1000 чел./%			Изменение (+, -)
	2013	2014	2015	
Опорно-двигательного аппарата	137/13,7	142/14,2	157/15,7	2
Органов чувств	108/10,8	110/11	119/11,9	0,9
Нервной системы	65/6,5	68/6,8	73/7,3	0,5
Желудочно-кишечного тракта	35/3,5	31/3,1	41/4,1	0,6
Почек	28/2,8	22/2,2	24/2,4	-0,4
Органов кровообращения	17/1,7	16/1,6	21/2,1	0,4
Органов дыхания	13/1,3	14/1,4	19/1,9	0,5

По данным, приведенным в таблице 1 видно, что большая численность заболеваний среди молодежи приходится на опорно-двигательный аппарат и органы чувств, а также нервную систему.

На наш взгляд, интенсивный учебный труд и возможно не соблюдение основ здорового образа жизни учащейся молодежью может привести к отклонению в состоянии здоровья. С целью объяснения данной проблемы появилась задача определить роль физической культуры в формировании здорового образа жизни.

Проблема здоровья молодежи имеет большое значение среди общечеловеческих ценностей. Очень важно для студенческой молодежи соблюдать основы здорового образа жизни, т.к. интенсивный и высокоинформативный учебный труд предъявляет высокие требования к надежности организма [1, 4].

По мнению Г.М.Соловьева, культура здорового образа жизни, это часть общей культуры, которая формируется с помощью теоретических знаний и практических умений. Большое значение при этом имеет мотивационная

составляющая, в результате чего формируется потребность к сохранению и улучшению собственного здоровья [5].

Для обеспечения качества учебного процесса в области оздоровления и профилактики действенными является единая комплексная программа, которая включает два направления: физкультурно-оздоровительное и спортивно-оздоровительное. С этой целью рассматривается состояние здоровья учащейся молодежи и их физическая подготовка, возможность организации дополнительных занятий, разработки методик с целью мониторинга и улучшения данных показателей на каждом этапе развития.

Интересно, что в настоящее время существует незначительное количество публикаций по проблеме формирования здорового образа жизни молодежи, как базового элемента мобильности, конкурентоспособности и нравственной зрелости личности, показателя их готовности к активной жизнедеятельности в современных условиях. Проблема имеет достаточно большое значение, и повышается при формировании здорового образа жизни.

Таким образом, воспитание у студенческой молодежи потребности к ведению здорового образа жизни формирует культуру здоровья личности, как части общей культуры.

Современный учебный труд предъявляет высокие требования к функциональному состоянию организма, в то же время от состояния здоровья зависит эффективная профессиональная деятельность человека. Поэтому, важной задачей педагогов в настоящее время, является обучение и привитие молодежи потребности к ведению здорового образа жизни.

Выводы. Имеется необходимость изучения проблематики здорового образа жизни у студентов высших учебных заведений, написание новых современных оздоровительных технологий, на что указывает состояние здоровья данной категории молодежи.

Совершенствование здоровьесберегающей системы в условиях вуза требует дальнейших фундаментальных и прикладных исследований в области

охраны здоровья студенческой молодежи и преподавателей, совершенствования форм и методов оздоровительной, воспитательной и информационной деятельности, укрепления материально-технической базы и финансирования теоретических и экспериментальных работ по здоровьесбережению.

Литература:

1. Колокольцев М.М. Особенности двигательных качеств студентов Прибайкалья с учетом типов их конституции // Теория и практика физической культуры. 2015. – № 7. – С. 35-37.

2. Линькова Н.А. Технология организации учебного процесса по физическому воспитанию студентов оздоровительного отделения. Вестник УРГУПС / Научный журнал – № 3 (27), Екатеринбург, 2015. – С. 81-86.

3. Линькова Н.А., Степина Т.Ю. Современная концепция развития физического воспитания студентов оздоровительного отделения высшего учебного заведения. // Физическая культура, спорт и здоровье: Виртуаль / Сборник научных трудов Всероссийской научно-практической конференции, Йошкар-Ола, 2015. С. 38-42.

4. Казантинова Г.М. Психологические аспекты учебного труда студентов / Г.М. Казантинова // Современные технологии формирования активной жизненной позиции у студентов как средство реализации государственной молодежной политики: Матер. Междунар. науч.-практ. Конф. – Волгоград, 2009. Т.2. – С. 241-245.

5. Соловьев Г.М. Здоровый образ жизни: научно-теоретические и методические основы: Учебное пособие. Часть 1. – Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. 290 с.

В.Д.Сурикова
(науч. руководитель **А.Ю. Жмыхова** к.п.н., доцент)
Астраханский государственный технический университет
Астрахань, Россия

ВОЗДЕЙСТВИЯ ДЫХАТЕЛЬНОЙ ГИМНАСТИКИ А.Н. СТРЕЛЬНИКОВОЙ И ТОЧЕЧНОГО МАССАЖА НА ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ СТУДЕНТОВ

Дыхательная гимнастика – это система дыхательных упражнений, направленная на профилактику и лечение заболеваний связанных с органами дыхания, сердечно-сосудистых болезнях, вегето-сосудистой дистонии, половых расстройствах у женщин и мужчин, сахарного диабета, а также для похудения.

О дыхательной гимнастике Стрельниковой А.Н. известно очень широкому кругу людей. Результаты этой гимнастики удивляют. При помощи нескольких простых дыхательных (динамических) упражнений (одну часть которых нужно выполнять, сжимая грудную клетку на вдохе), можно остановить приступы удушья при бронхиальной астме, излечиться от гайморита и хронического бронхита, восстановить потерянный голос, уменьшить заикание.

Сегодня гимнастика Стрельниковой имеет очень широкое применение: эту дыхательную гимнастику рекомендуют не только при заболеваниях связанных с дыхательной системой, и при различного рода сердечно-сосудистых заболеваниях, ВСД (вегето-сосудистой дистонии) и др. В очень короткий срок она способна сотворить чудо и помочь даже лежачим больным в непростых тяжелых случаях.

Точечный массаж – один из самых древних методов лечения. Он возник на Востоке, на территории современных Китая, Кореи, Монголии и Японии после того, как древние лекари обратили внимание на то, что на теле человека

существуют особые «жизненные» точки, связанные с внутренними органами и системами. Воздействуя на эти точки, можно было не только улучшить общее состояние больного, но и восстановить нарушенные функции органов.

Адаптационные способности студентов 1 курса затруднены в связи с конфигурацией актуального стереотипа. С целью облегчения адаптации первокурсников в Астраханском государственном техническом университете на кафедрах физического воспитания, технологии спортивной подготовки и прикладной медицины в течение года употребляются разные методики, обеспечивающие приспособление студентов к новым условиям жизнедеятельности. В числе этих методик – дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой [2,4] и точечный массаж [1].

Исследовано воздействие дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и точечного массажа на процессы адаптации студентов 1 курса в связи с конфигурацией актуального стереотипа. Из 90 обследованных студентов 45 человек занималось дыхательной гимнастикой, 45 – практиковали точечный массаж в течение 2-х месяцев 5-6 раз в неделю. Адаптационные способности оценивали по познавательным возможностям студентов, которые изучили при помощи психических тестов по показателям краткосрочной памяти и концентрации внимания.

Результаты исследования проявили, что обе методики содействуют достоверному улучшению адаптации студентов при переходе от школьного обучения к обучению в ВУЗе. Наилучшие результаты показала дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой. Эта гимнастика содержит в себе физические упражнения, при которых выполняются недлинные и насыщенные вдохи носом с одновременным уменьшением объёма грудной клеточки. Выдох укорочен и пассивен.

Точечный массаж делался по определённым точкам, которые в китайской медицине именуют «жизненными» точками. В опытах использовались последующие точки: на лице – инь-тань и сы-джу-кун, на голове – бай-хуэй, на

шейке – да-чжуй, на предплечье – ней-гуань и да-мин, на кисти – хе-гу и на голени – узу-сань-ли. Эти точки при помощи нервных путей связаны с внутренними органами и с их консульством в коре мозга.

Гимнастика и точечный массаж проводились 5-6 раз в неделю на упражнениях физкультуры, в перерывах меж занятиями и в свободное от занятий время в течение 3 месяцев. Познавательные процессы изучили при помощи психических тестов по показателям краткосрочной памяти и концентрации внимания [3]. Краткосрочная память изучалась по методике «память на числа». Задание заключалось в том, что обследуемым студентам в течение 20 секунд демонстрировалась таблица с 12 двузначными числами, которые необходимо уяснить. После закрытия таблицы, студенты должны были записать числа по памяти на бланке. Оценка краткосрочной зрительной памяти выполнялась по количеству верно воспроизведённых чисел. Для исследования концентрации внимания употреблялся буквенный вариант корректурной пробы. Испытуемым студентам предлагался бланк с разными знаками в количестве 40 рядов по 40 букв в каждом. В каждом ряду нужно вычеркнуть определённую букву, которая стоит первой. Время работы – 5 минут. Концентрация внимания оценивалась по количеству изготовленных ошибок. Результаты исследования обрабатывали статистически. Психические характеристики после трехмесячных занятий существенно поменялись: при использовании дыхательной гимнастики краткосрочная память стала лучше на 98 %, а концентрация внимания – на 41 %. При использовании точечного массажа краткосрочная память стала лучше на 56 %, концентрация внимания – на 28 %. Таким образом, обе методики оказали положительное воздействие на познавательные процессы. Гимнастика А.Н. Стрельниковой сопровождается как гипероксией, увеличивающей доставку кислорода к мозгу, так и гиперкапнией, приводящей к расширению мозговых сосудов. Применяемые точки для массажа также делают лучше мозговое кровообращение, регулируют уровень кровяного давления и уменьшают возбудимость нервной системы. Результаты исследования

позволяют применять обе методики для более удачного обучения студентов в ВУЗе.

Литература:

1. Лувсан Г. Очерки способов восточной рефлексотерапии / Г. Лувсан. - Новосибирск: Наука, 1991. 432 с.

2. Парфёнова И.К. Черта воздействия дозированной гипоксии и дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой на познавательные процессы студентов / И.К. Парфёнова, М.С. Иванова, А.Ф. Щекин и др. // Разработка, исследование и маркетинг новейшей лекарственной продукции: сб. науч. тр. – Пятигорск, 2009. – Вып. 64. – С. 799-800.

3. Римский Р.Р. Альманах психических тестов / Р.Р. Римский. – М.: КПС, 1995. 400 с.

4. Щетинин М.Н. Дыхательная гимнастика А.Н. Стрельниковой / М.Н. Щетинин. – 4 изд., перераб. и доп. – М.: Метафора, 2006. 345 с.

А.Р. Тенчурина

Т.Ю. Степина

Уральский государственный университет сообщения

Екатеринбург, Россия

СПОРТ И ДОПИНГ

Вопросы, касающиеся применения лекарственных средств в спорте давно привлекают к себе внимание, как профессиональных спортсменов, так и людей занимающихся любительским спортом. Что такое допинг? Допустимо ли его применение для достижения высоких спортивных результатов? Вредно ли это для здоровья?

Под допингом в спорте подразумевают запрещенные препараты, позволяющие значительно улучшать результаты. Допинг (англ. doping, от англ. dope) – давать наркотики. В настоящее время понятия спорт и допинг стали неразделимы.

Уровень развития современного спорта, те нагрузки, которые испытывает организм спортсмена, настолько высоки, что попытки вообще отказаться от использования лекарственных препаратов оказывают негативное влияние на здоровье спортсмена. Новые рекорды, ужесточение требований к квалификационным нормативам, рост интенсивности тренировок постепенно приводят спортсменов к пределу их физических возможностей. Приспособление организма к тяжелым физическим и психоэмоциональным нагрузкам, переездам в иные климатические условия и часовые пояса, необходимость проведения восстановительных и профилактических мероприятий, а также множество иных причин диктует необходимость применения фармакологических препаратов для обеспечения полноценной спортивной деятельности. Не секрет, что спорт высоких достижений – это не только тренерские и спортивные технологии, но еще и медицина с фармацевтикой.

Изучение данной темы обусловлено очередным допинговым скандалом с Российскими спортсменами. Проблема является чрезвычайно сложной, поскольку включает в себя тесно связанные между собой медицинские, юридические, политические, нравственные, организационные и социальные аспекты.

Решение проблемы влечет за собой цепь сопутствующих вопросов: как совершенствовать систему допинг-контроля, какие препараты запретить к использованию, какие меры предъявлять к спортсменам, нарушившим правила.

Применение допинга спортсменами не только наносит ущерб их собственному здоровью, но и подрывает идеологические основы спорта. Эта проблема содержит и нравственный аспект: ведь употребление допинга ведёт к неравенству условий для участников соревнований, и это неравенство вытекает не из уровня подготовленности, что предусматривается правилами соревнований в любом виде спорта, а определяется уровнем развития фармакологической промышленности, медицинской науки и экономическими

возможностями их привлечения в спортивную сферу. Развитая фармакологическая промышленность, конкурентная борьба фирм и сопровождающая ее реклама, часто значительно превышающая истинные возможности того или иного препарата, помогают таким спортсменам и отдельным спортивным руководителям добиваться победы на соревнованиях любым путем.

Общеизвестно, что запрещенный Всемирным антидопинговым агентством с начала 2016 года сердечный препарат мельдоний обнаружен в пробах около ста российских спортсменов. Но, является ли данный препарат допингом? Изобретатель мельдония, латвийский профессор Ивар Калвиньш заявил, что его препарат не создавался в качестве допинга.

«Мельдоний позволяет клеткам компенсировать недостаток кислорода при физических нагрузках. Таким образом, мельдоний является защитным препаратом, не приводящим к увеличению производительности энергии или физических возможностей человека», – утверждает Ивар Калвиньш, создатель известного теперь на весь мир вещества. Чудодейственный эффект мельдония был абсолютно субъективным, как у обыкновенного плацебо. И какой же был смысл разрушать свою карьеру ради «витаминки»[1]?

Мельдоний – метаболический препарат, который улучшает обмен веществ, уменьшает нагрузку на сердце, улучшает состояние сосудов и за счет этого состояние организма в целом. Он не является стимулятором. Он попал в список ВАДА в 2016 году, хотя создан был еще в 70-е годы прошлого века. Родина мельдония – Латвия, тогда еще входившая в состав СССР. Практически сразу препарат стал обязательным для всех профессиональных спортсменов советского (а позже и постсоветского) пространства. Поэтому его запрет ставит постсоветских и западных спортсменов в неравные условия в фармакологической войне за спортивные достижения. И дело не в том, что он дает преимущества в результатах, а в том, что его гарантированно не найдут в

пробах спортсменов, которые не пользуются помощью советской фармакологии.

С таким объемом работы, который проделывает профессиональный спортсмен, организм без посторонней помощи может просто не справиться. Мельдоний долгое время воспринимали именно как поддерживающий препарат. Сфера его действия широка: согласно производителю, показаниями к применению является лечение сердечно-сосудистых заболеваний, абстиненции, а также послеоперационный период для ускорения реабилитации.

Мельдоний зарегистрирован и продается в основном в России и на территориях бывшего Советского Союза. В Европе и Соединенных Штатах Америки об этом препарате мало что знают, а большинство спортсменов пользуется аналогами, которые не запрещены.

Одиннадцатикратный олимпийский чемпион, 17-кратный чемпион мира по плаванию Майкл Фелпс, поддержав российских спортсменов, категорично высказался, заявив: «Это просто смешно, запрещать восточноевропейский мельдоний, но разрешая его американские аналоги. На кого это все рассчитано, на полных идиотов, далеких от американского спорта [2]?»

В современном мире год от года растет значение спортивных побед на крупнейших международных турнирах. В политическом аспекте они повышают национальный престиж и демонстрируют мощь государства. В экономическом плане страны, занимающие лидирующие позиции на международной спортивной арене, получают право на проведение крупнейших международных турниров, что привлекает иностранный капитал в экономику государства. Победы улучшают и материальное положение самих спортсменов: высокие гонорары и социальные льготы способствуют успешной адаптации к обществупосле завершения спортивной карьеры. Победители становятся национальными героями и чем более успешен спортсмен, тем чаще победа на крупных соревнованиях становится смыслом его жизненных устремлений.

Успех в спорте, как и в любом другом соперничестве, можно достигнуть либо мобилизуя собственные силы, либо дезавуируя соперников. Практически в мировой спортивной борьбе используется и то, и другое.

В действительности же на спортивные успехи работает вся страна. Работает на эти успехи и наука. Включенность науки предполагает, в частности, и создание определенных биологических препаратов, усиливающих возможности спортсменов. И это началось не сегодня. Понятно, что государства, не имеющие такой научной базы, объективно проигрывают в такой конкурентной борьбе. Антидопинговые структуры идут вслед за развитием науки и устанавливают запреты на появившиеся препараты. Ученые создают новые. Пока они не определены в качестве допинга, использование их легально. И вопрос тут не о честности спортсменов, а о возможностях национальных научных школ.

Исходя из вышесказанного, проблему подготовки российских спортсменов нужно решать комплексно, т.к. успех в спорте – это системное явление. Он, в долгосрочной перспективе, невозможен без развития массового детского спорта. Когда нет подобного фундамента, а ставится задача достигнуть успеха любой ценой, тогда-то и возникает искушение допинга. Хотя надо не только обеспечивать комфортное бытие топовым спортсменам, а создавать социальную инфраструктуру, готовить тренерские кадры, развивать научную спортивную школу, современную фармакологию и медицинское обеспечение.

Литература:

1. http://www.championat.com/other/article-242728-meldonnaja-jama-pochemu-v-doping-skandale-javnye-sledy-provokacii.html(Дата обращения 20.03.2016)
2. http://www.24feed.ru/2016/03/4957 (Дата обращения 20.03.2016)

И.Н. Тулякова, студентка 3 курса
В.Н. Николаенко, к.п.н., доцент
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ТУРИЗМ КАК ФАКТОР РАЗВИТИЯ ЖИЗНЕННО ВАЖНЫХ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА

Самодеятельный туризм спортивно-оздоровительной направленности – это наиболее многовариантная форма активного отдыха человека, его гармоничного развития, предоставляющий человеку возможность свободного выбора формы собственной активности, реализуемой в условиях походной жизни по самостоятельно разработанному маршруту [2]. Для многих людей самодеятельный туризм становится не просто хобби или способом оздоровления, но и частью их жизни. Стремление человека к самовыражению, общению с другими людьми и миром природы, к самоутверждению и спортивным достижениям, представляет собой мотивацию самодеятельного туризма, способствует формированию здорового образа жизни всех людей, начиная с детей дошкольного возраста и заканчивая пенсионерами.

Многочисленные научные исследования показывают, что на психофизиологические параметры человеческого организма напрямую полезно влияет объем его двигательной активности. Практически всё население России в той или иной мере использует положительный потенциал, заложенный в спортивно-оздоровительном туризме, и в первую очередь, оздоровительный эффект ходьбы и естественное полезное влияние природной среды [3].

Спортивно-оздоровительный туризм подразумевает преодоление маршрута активным способом, т.е. без применения обычных транспортных средств, рассчитывая только на собственные силы, реализуя умения и навыки передвижения пешком, на лыжах, плавания на плотах и лодках, езды на велосипеде и т.д.

В наше время большинство людей малоподвижны. Они ходят пешком от автостоянки или автобусной остановки до своего учреждения, от рабочего стола до буфета «Макдональдса». Даже молодежь не очень балует себя физическими нагрузками. Недостаток движения плохо сказывается и на состоянии здоровья, и на возможности человека во всех сферах жизни.

Медицинские исследования показывают, что физические упражнения, спорт и туризм помогают улучшить психическое состояние, кровообращение и защитить организм от сердечных заболеваний. Двигательная активность – вот в чем нуждается человек для нормального функционирования, укрепление здоровья и хорошего настроения [1].

В настоящее время эффективность занятий спортом и туризмом общепризнанна. Во время туристских походов, связанных с переноской тяжестей, тренируется выносливость, сила, умение ориентироваться на местности, пользоваться компасом, навигационными приборами, воспитывается умение подчиняться, способность к коллективным действиям, жить интересами коллектива. Воспитываются и другие свойства характера, такие, как желание, помочь ближнему, взаимопомощь, взаимовыручка, сопереживание и т.п. Человек расширяет круг знакомств и приобретает друзей. Все это в сочетании с большими физическими нагрузками, которые могут продолжаться долго, и связаны с достижением баланса между потребностями организма в кислороде и его доставкой. Организм отвечает на повышенные физические нагрузки позитивными физическими сдвигами. Это и будет тренировочный эффект у туристов.

Перечислим некоторые физические сдвиги:

− общий объем крови возрастает настолько, что улучшается возможность транспорта кислорода, и поэтому человек проявляет большую выносливость при напряженной физической нагрузкой;

− объем легких увеличивается, некоторые исследования связывают это с более высокой продолжительностью жизни;

− сердечная мышца укрепляется, лучше обеспечивается кровью;

− количество холестерина снижается, уменьшает риск развития атеросклероза;

− укрепляется костная система;

− туризм помогает справиться с физическими и эмоциональными стрессами;

− повышается работоспособность;

− туризм – реальный путь к похудению или поддержанию веса в норме. Этот аспект привлекает молодежь заниматься туризмом. Но нужно сказать, что физические упражнения и туристские походы могут только способствовать похудению, а главным фактором является диета;

− улучшается (повышается) координация движений.

В физиологии координация – согласование деятельности различных органов и систем организма, обусловленное сочетание процессов возбуждения и торможения в центральной нервной системе. Например, при сгибании конечности возбуждение нервных клеток, посылающих импульсы к мышцам – сгибателям, вызывает одновременно торможение клеток, связанных с мышцами – разгибателями; возникающие при этом расслабление разгибателей облегчает сгибание конечности.

Немаловажную роль в развитии координации играет мозжечок и вестибулярный аппарат.

Мозжечок – отдел головного мозга человека, участвующий в координации движений и сохранении позы, тонуса и равновесия тела; функционально связан с регуляцией вегетативной, сенсорной, адаптационно-трофической, условно-рефлекторной деятельности организма.

Вестибулярный аппарат (от лат.Vestibulum – преддверие), орган, воспринимающий изменения положения головы и тела в пространстве, направление движения тела у человека; часть внутреннего уха. Вестибулярный аппарат – сложный рецептор вестибулярного анализатора.

Тренировка вестибулярного аппарата включает движения, раздражающее его (наклоны, повороты, прыжки, упражнения на батуте, перекладине и т.п.), а

также повторное воздействие на организм угловых и прямолинейных ускорений с помощью вращающихся установок (центрифуги), качели и др.

Развиваются мышцы тела человека, скелетная мускулатура.

Изменение мышц под влиянием физической нагрузки. «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны точно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь», − утверждал Гиппократ.

Для поддержания оптимальных физических и психических качеств (здоровья) необходима постоянная двигательная активность, которая, прежде всего, воздействует на обменные процессы в организме. Общеизвестно, что в основе жизни лежит обмен веществ.

При мышечной работе по сравнению с состояние покоя обмен веществ в организме возрастает во много раз. Физические нагрузки при трудовых процессах, естественных движениях человека, занятиях спортом влияет на все системы организма, в том числе на мышцы.

Мышцы – активная часть двигательного аппарата. В теле человека – около 600 мышц. Большинство из них парные и расположены симметрично по обеим сторонам тела человека. Мышцы составляют: у мужчин – 42 % веса тела, у женщин – 35 %, у спортсменов – 45-52 %.

В различных видах спорта нагрузка на мышцы различна как по интенсивности, так и по объему, в ней могут преобладать статистические или динамические элементы. Она может быть связанна с медленными или быстрыми движениями. В связи с этим и изменения, происходящие в мышцах, будут не одинаковы.

При нагрузках преимущественно динамического характера вес и объем мышц тоже увеличивается, но в меньшей степени. Мышечные волокна располагаются более параллельно, по типу веретенообразных. Количество миофибрилл увеличивается, а саркоплазмы – уменьшается. При пониженной нагрузке мышцы становятся дряблыми, уменьшаются в объеме, капилляры их

суживаются, в результате чего мышечные волокна истощаются, двигательные бляшки становятся меньших размеров. Длительная гиподинамия приводит к значительному снижению силы мышц. При умеренных нагрузках мышцы увеличиваются в объеме, в них улучшается кровообращение, открываются резервные капилляры. По наблюдениям ученых, под влиянием систематической тренировки происходит рабочая гипертрофия мышц, которая является результатом утолщения мышечных волокон (гипертрофии), а также увеличивается их количества (гиперплазии). Утолщение мышечных волокон сопровождается увеличением в них ядер, миофибрилл. При явлениях хронического переутомления одновременно с возникновением новых мышечных волокон происходит распад и гибель уже имеющихся.

Влияние туризма и занятий спортом на скелет. Под влиянием усиленной мышечной деятельности в скелете происходит существенные изменения. На состояние скелета оказывают влияние и другие факторы, связанные с занятием спортом: характерное положение тела спортсмена, у туриста с рюкзаком за плечами (у велосипедистов, конькобежцев, боксеров, гребцов и т.д.) сила давления на скелет (у тяжелоатлетов), сила растяжения при висах, при скручивании тела (у акробатов, гимнастов, фигуристов и др.) при правильно дозированных нагрузках эти изменения обычно бывают благоприятными. В противном случае возможны патологические изменения скелета.

Наиболее простой механизм возникновения у спортсменов изменения скелета можно представить следующим образом. Под влиянием усиленной мышечной деятельности происходит рефлекторные расширение кровеносных сосудов, улучшается питание работающего органа, прежде все мышц, а затем и близлежащих органов частности кости со всеми ее компонентами (надкостница, компактный слой, губчатое вещество, костномозговая полость, хрящи, покрывающие суставные поверхности костей и др.).

Все изменения в скелете появляются постепенно. Через год занятий спортом и длительными походами можно наблюдать отчетливо выраженные

морфологические изменения костей. В дальнейшем эти изменения стабилизируются, но перестройка скелета происходит на протяжении всего тренировочного процесса. При прекращении активной спортивной деятельности приспособительные изменения костей остаются довольно продолжительное время.

Изменения, происходящие в скелете под влиянием занятий спортом, касаются и химического состава костей, и внутреннего их строения, и процессов роста и окостенения. Кости, несущие большую нагрузку, богаче солями кальция, чем кости, несущие меньшую нагрузку. На рентгенограммах кости спортсменов имеют более четкий рисунок, чес кости обычного человека, что объясняется большей оссификацией костной ткани, лучшим насыщением ее минеральными солями.

Влияние физических упражнений на органы кровообращения. Заболевание крови и органов кровообращение представляет одну из основных причин заболеваемости и смертности в промышленно-развитых страна мира. Около 25 % всего взрослого населения страдает от какой-либо формы патологии системы кровообращения и сердечно-сосудистой системы. Значимость профилактических мероприятий, в том числе физических упражнений, определяется масштабами нанесенного этим заболеваниями ущерба. Как показали эпидемиологические исследования последних 40 лет, физические упражнения – реальный путь к продлению жизни, сохранению активности и здоровья. В то же время низкая физическая активность рассматривается как составная часть многофакторного риска заболевания органов кровообращения.

Двигательная активность всесторонне развитого молодого человека должна формироваться в детских лет и потребность в ней увеличивается с годами. Туристические походы разной продолжительности влияют на весь организм в целом и являются средством достижения хорошей тренированности,

повышение трудоспособности, улучшения настроения и бодрости, укрепления здоровья и способствует продлению жизни.

В целом туризм охватывает все слои населения вне зависимости от возраста. В зависимости от материального достатка и потребностей людей сейчас предлагаются следующие виды спортивно-оздоровительного туризма:

− спортивный (пеший, авто, мото, вело, водный туризм, спелео, лыжный, конный, комбинированный и т.п.);

−экстремальный (горный, снегоходы, сноуборды, дайвинг).

Все это расширяет возможности молодежи и населения в целом в оздоровлении и делает туризм важным фактором здоровьесбережения.

Литература:

1.Ветитнев А.М., Кусков А.С. Лечебный туризм: учебное пособие / А.М. Ветитнев, А.С. Кусков. – М.: ФОРУМ, 2010. 592с.

2.Велединский В.Г. Спортивно-оздоровительный сервис: учебник/ В.Г. Велединский. – М.: КНОРУС, 2014. 216 с.

3.Сухарев Е.Е. Курортное дело: учебное пособие / Е.Е. Сухарев. – М.: Омега – Л, 2012. 224 с.

А.А. Тяжелова

(науч. руководитель **Е.Б. Титова**)

Казанский национальный исследовательский технический университет

Казань, Россия

ГТО – НОВОЕ ИЛИ ХОРОШО ЗАБЫТОЕ СТАРОЕ

Что нового в системе образования? Ответ: «Хорошо забытое старое». Мои родители хорошо помнят фразу Советского Союза « Готов к труду и обороне», в то время это был обязательный комплекс упражнений, который начинали выполнять со школьной скамьи и продолжали на предприятиях. И это не была мода на нововведение, это был образ жизни советского человека, направленный на поддержание здоровья и повышение трудоспособности.

Физически развитые, здоровые люди, готовые перевыполнять трудовые нормы были в почете. А значок ГТО, приколотый на лацкане пиджака, вызывал восхищение и зависть. Возможно, сегодня эти ценности прошлого кажутся смешными. ГТО давно остался бы лишь на страницах истории, если бы не неожиданное событие, произошедшее совсем недавно и удивившее многих россиян. Президент Российской Федерации В.В. Путин подписал указ о возрождении комплекса «Готов к труду и обороне», направленного на мотивацию российских граждан к здоровому образу жизни и занятию спортом.

Правительством РФ разработано множество нормативно правовых документов по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Ведется большая работа по подготовке центров тестирования ГТО.

ГТО – это не просто получение знака отличия, это в первую очередь самосовершенствование. Занимаясь физической культурой, ты подготавливаешь себя к выполнению нормативов ГТО. Ты ставишь перед собой цели, физически развиваешься, оттачиваешь свою координацию, становитесь более целеустремленным. Знак отличия ГТО – это показатель активной жизненной позиции гражданина Российской Федерации, его стремление к здоровому образу жизни.

Наличие знаков отличия комплекса ГТО (в соответствии с Приказом Министерства образования России № 1147) у поступающих на обучение в высшие учебные заведения будет учитываться образовательными организациями при приеме. Обучающимся, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО, может быть назначена в установленном порядке повышенная государственная академическая стипендия.

Как видно, правительство всерьез задумалось об оздоровлении нации. Следующий шаг – создание возможностей для качественных занятий спортом. Хорошо было бы, если все государственные образовательные учреждения, начиная с детских садов и заканчивая высшими школами, имели хорошую физкультурно-спортивную базу. Если в правительственных документах все

цели и задачи направлены на оздоровление населения РФ, то необходимо, чтобы все занятия по физической культуре были доступны и бесплатны. Только в этом случае можно употреблять слова – массовое, масштабное вовлечение населения к здоровому образу жизни. Большая заслуга нашего государства в том, что во всех государственных образовательных стандартах включен модуль – физическая культура.

Физкультурный комплекс ГТО рассчитан на 11 возрастных категорий, начиная с 6-летнего возраста. Это значит, что даже в детском саду физическому воспитанию малышей будет уделяться достаточное внимание для того, чтобы воспитать из них здоровую, как телом, так и духом, личность.

Преподаватели нашего ВУЗа, серьезно отнеслись к президентскому указу. В КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева в план работы спортивно – массовых мероприятий включены тестовые испытания ГТО. Второй год подряд студенты принимают активное участие в этих мероприятиях. В 2013 году студенты нашего университета участвовали в экспериментальном проведении Комплекса ГТО среди студентов VI возрастной ступени.

В 2014-2015 учебном году в тестовых испытаниях приняли участие 2727 человек, на золотой знак отличия, тесты никто не выполнил, на серебряный знак – 1 юноша и 5 девушек, бронзовый знак- 97 юношей и 10 девушек. С открытием Центров тестирования, эти ребята могут официально принять участие в тестовых испытаниях и подтвердить свои результаты с получением знака отличия.

Средний показатель выполнения тестов

Наименование теста	**мужчины**	**женщины**
прыжок в длину с места (см)	226	163
подтягивание из виса на высокой /низкой перекладине	10	9
тест на гибкость	8	12
поднимание туловища из положения лежа на спине	43	34
сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.	38	9
Рывок гири (16кг.)	40	-
Плавание (50 мет.)	1.02,00	б/вр
Бег 100 мет.	13,7	17,1
Бег 3000 мет.	13.24	12.10

Комплекс ГТО представляет систему сбора и анализа по динамике физической подготовки студентов, а также получение объективной информации о состоянии и тенденциях развития учебного процесса для коррекции образовательной деятельности.

Наблюдая за своими однокурсниками, замечаешь, что после выполнения тестовых заданий ГТО, каждый начинает активно развивать те физические качества, которые имеют слабую физическую подготовленность. Кто-то больше упражнений делает на гибкость, кто-то силовые, скоростные прыжковые упражнения, а это уже говорит о заинтересованности и стимулировании человека к достижению результатов. Поэтому, с уверенностью можно сказать, что физкультурно-спортивный комплекс оказывает положительное воздействие на оздоровительную работу с населением.

В настоящее время люди больше времени стали уделять активному образу жизни, занимаются спортом и физическими упражнениями, на второй план ушли вредные привычки. Люди начали понимать, что лучше посвятить себя здоровому образу жизни, чем тратить свое время и деньги на нездоровые увлечения и лечение. Занимаясь физической культурой нам некогда «загонять» себя в стрессовые и депрессивные состояния. Проводя большую часть своего свободного времени на природе, заменяя комфортабельные курорты – на туристические походы, просмотр телевизора на спортзал, автомобильные поездки на пешие прогулки, мы не заметно для себя вырабатываем в себе полезную привычку – быть здоровым.

Литература:

1. Титова Е.Б. ГТО: первые шаги современной молодежи // XIII Всероссийская НПК Тюмень, 2015 .

2. Указ № 172, от 24.03.2014, Президента РФ.

А.Ш. Устинова

Д.В. Якимова

Екатеринбургский экономико- технический колледж

Екатеринбург, Россия

ВНЕДРЕНИЕ И РЕАЛИЗАЦИЯ КОМПЛЕКСА ГТО В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

24 марта 2014 года Президент Российской Федерации подписал указ «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» [3]. История комплекса ГТО насчитывает более 80 лет, однако с развалом СССР программа была забыта [5]. Популярность комплекса, имевшая место в прошлом столетии, не исчезает и сегодня, поскольку государственная политика направлена на оздоровление нации. Телевизионные каналы транслируют развлекательные мероприятия о физкультуре и спорте, международные и российские соревнования; увеличена продолжительность занятий физкультурой в образовательных учреждениях, уделяется должное внимание спортсменам-инвалидам, введены ограничения на рекламу алкогольных напитков, полностью введен запрет рекламы табака, пропагандируется здоровое питание, двигательная активность, ведущие политики государства то и дело демонстрируют приверженность занятиям спортом. И это лишь поверхностный обывательский взгляд на изменения последних лет в области популяризации здорового образа жизни. По-прежнему основная роль укрепления здоровья детей и молодежи отводится дошкольным и образовательным учреждениям с учетом специфики их деятельности.

Современный комплекс ГТО, в отличие от своего предшественника, разработан с учетом нормативов для взрослой, или так называемой пожилой, части населения. К слову, возрастные ограничения имеют только нижний предел: школьники уже с 6 лет смогут стать участниками программы, верхний возрастной предел начинается с 70 лет у женщин и мужчин и далее не

ограничен. Заинтересовать и привлечь все население страны для участия в программе – несомненное преимущество комплекса. Бесспорно, успешная реализация проекта положительно отразится на достижении его главной цели – увеличения продолжительности жизни населения с помощью систематической физической подготовки.

Для внедрения программы принят ряд нормативных правовых актов на разных уровнях. Наибольший интерес представляют нормативные документы федерального уровня: Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) "О физической культуре и спорте в Российской Федерации", Федеральный закон от 14.12.2015 N 359-ФЗ "О федеральном бюджете на 2016 год", Указ Президента РФ от 28.07.2014 N 533 "Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 "О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Постановление Правительства РФ от 11.06.2014 N 540 (ред. от 30.12.2015) "Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Приказ Минспорта России от 19.08.2014 N 705 "Об утверждении образца и описания знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Приказ Минспорта России от 20.11.2015 N 1067 "Об утверждении формы бланка удостоверения о награждении знаком отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)", Приказ Минспорта России от 01.12.2014 N 954/1 "Об утверждении Порядка создания Центров тестирования по выполнению видов испытаний (текстов), нормативов, требований к оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта и Положения о них" [4] и др. Поскольку нормы права, содержащиеся в нормативно-правовых актах, наделяют правами и обязанностями участников правоотношений, необходимо

обратиться за их разъяснениями к федеральному законодательству, где наибольший интерес представляет ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»[1]. В названном законе глава 3.1 посвящена содержанию правоотношений по реализации комплекса ГТО. Среди них особое внимание необходимо обратить не на права, а на обязанности физкультурно-спортивных клубов и их объединений: обеспечение необходимых условий для подготовки населения к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, участие в организации работы по развитию физической культуры и спорта среди различных категорий граждан и групп населения, обеспечение условий для охраны и укрепления здоровья лиц, проходящих подготовку к выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО и др.

Весьма расплывчатая и нечеткая формулировка некоторых положений закона определяет императивность норм по отношению к физкультурно-спортивным комплексам и их объединениям по сравнению с диспозитивностью норм, регламентирующих деятельность федеральных органов исполнительной власти и органов местного самоуправления в реализации программы. В частности, оказание финансовой, имущественной, информационной, консультационной и иной помощи прямо не регламентировано, а вытекает из корреспондирующего свойства прав и обязанностей. Напротив, определенная законом обязанность клубов включать в Устав условия, порядок приобретения и утраты членства в физкультурно-спортивном клубе, права и обязанности членов физкультурно-спортивного клуба, а также порядок уплаты вступительных и членских взносов конкурирует с положением ст. 31.4, которая гласит о том, что подготовка к выполнению нормативов и их выполнение является бесплатным. Проанализировав представляющие наибольший интерес статьи упомянутого закона, можно прийти к выводу о том, что для успешной реализации программы необходима конкретика в определении прав и обязанностей во избежание коррупционных схем в деятельности заинтересованных лиц. На основное мероприятие "Внедрение и реализация

Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне" бюджет Российской Федерации на 2016 год предусматривает 252480,0 тыс. руб., а субсидии на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) (Межбюджетные трансферты) составляют 127440,0 тыс. руб. [2].

В первую очередь, недостаточность финансового и имущественного обеспечения негативно скажется на процессе внедрения комплекса. И этому есть объяснения. Несмотря на то, что часть предусмотренных комплексом обязательных испытаний не требует специального инвентаря, оборудования и площадок, выполнение некоторых из них невозможно без капиталовложений. Должны быть созданы или восстановлены в необходимом количестве (в зависимости от плотности населения) для комфортного занятия физкультурой и спортом стадионы с беговыми дорожками, турниками и перекладинами, площадками для прыжков в длину; подготовлена предусмотренная нормами ГТО пересеченная местность; обеспечена территориальная и финансовая доступность бассейнов и т.д. На сегодняшний день предложенная программа внедрения комплекса ГТО может быть воспринята широкой аудиторией как идейная, направленная в необозримое будущее. Причин для такого понимания несколько: доступная спортивная инфраструктура населенных пунктов – ровесница нынешних пенсионеров, на модернизацию которой государство не готово расходовать средства; отсутствие в шаговой доступности специальных площадок для физкультуры и спорта; платность услуг физкультурно-оздоровительных комплексов, непосильная большей части населения; чрезмерная занятость населения в условиях экономического кризиса и т.д. Поэтому критикуемый всеми малоподвижный образ жизни, особенно в условиях мегаполиса, вполне обоснован рядом объективных причин.

Средства массовой информации в освещении вводимого комплекса ГТО обращают внимание на перспективу системы поощрений для участвующих в

программе. В частности, разработанный одноименный сайт содержит информацию о льготах при поступлении в ВУЗы или повышенную государственную академическую стипендию лицам, имеющим золотой знак отличия комплекса ГТО.[6]

Литература:

1. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 03.11.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

2. Федеральный закон от 14.12.2015 N 359-ФЗ «О федеральном бюджете на 2016 год».

3. Указ Президента РФ от 24.03.2014 N 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

4. http://www.consultant.ru/

5. https://ru.wikipedia.org/

6. http://www.gto.ru/

И.А. Фатхуллина

Д.А.Шатунов, старший преподаватель

Елабужский институт Казанского (Приволжского) федерального университета

Елабуга, Россия

СОЦИАЛЬНАЯ ЗНАЧИМОСТЬ И ЭКОНОМИЧЕСКАЯ СУЩНОСТЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

На современном этапе развития общества здоровье и здоровый образ жизни – это одна из главных идей, которая все активнее проникает в российскую действительность. Отношение человека к здоровью обусловлено объективными обстоятельствами и субъективными факторами, проявляется в действиях, поступках, вербально выражается во мнениях и суждениях. Любое современное государство способствует развитию системы физической культуры и спорта внутри страны. Это делается по нескольким причинам:

спорт и занятия подвижными играми делают население более здоровым и менее подверженным заболеваниям всех типов; растет работоспособность людей, их творческая активность и трудоспособный возраст; спорт является проверенной альтернативой вредным. Все эти факторы в совокупности дают значительные эффекты для экономики и повышения благосостояния общества.

Однако простое знание благоприятного влияния спорта на экономику и уровень жизни населения не дает ответов на многие теоретические и практические вопросы, касающиеся организации систем физической активности в стране – начиная от детско-юношеского и инвалидного спорта и заканчивая профессиональным спортом на высшем уровне.

Указать наиболее рациональные и действенные пути развития спорта в стране, правильные пропорции по финансированию различных физкультурно-спортивных направлений, поддержки фитнеса и спортивного бизнеса, может лишь экономика спорта и коллективы ученых, специализирующиеся в различных ее отраслях [1].

Главными целями экономики спорта как отрасли знания являются:

- формирование и корректировка национальной модели развития спорта в стране;
- определение численности и кадрового состава отрасли физической культуры и спорта с учетом качества рабочей силы и уровня оплаты труда;
- разработка среднесрочных и долгосрочных (стратегических) прогнозов развития индустрии спорта на национальном и международном уровне;
- выработка рекомендаций для федеральных и местных властей по вопросам экономики спортивного образования, науки, инвестиций в человеческий капитал.

Экономика спорта как наука призвана также ответить на следующие вопросы, как:

– каковы должны быть оптимальные объемы финансирования системы физической культуры и спорта в стране;

– какую государственную поддержку должен получать национальный спортивный бизнес;

– ограничения какого рода следует вводить на иностранную рабочую силу в области спорта;

– каким образом необходимо поддерживать отечественных производителей спортивной одежды, обуви, инвентаря, оборудования и информации [2].

Физическая культура и спорт играют важную роль в экономике государства, которая заключается в следующем:

- физическая культура и спорт выступают альтернативой вредным привычкам, тем самым сокращая экономические потери во многих сферах жизни общества;
- любая физическая активность благоприятно сказывается на состоянии здоровья, вследствие чего увеличивается продолжительность жизни населения, а, следовательно, и трудоспособный возраст людей;
- в сфере физической культуры и спорта создаются рабочие места, что является фактором обеспечения экономического роста;
- налоговые поступления из данной сферы позволяют государству своевременно решать социальные проблемы населения [3].

Физическая культура и спорт благоприятно воздействуют на состояние здоровья населения, и, соответственно повышают качество рабочей силы. Таким образом, в результате регулярных занятий физкультурой и спортом в экономической системе снижается общее количество невыходов на работу по болезни, что оказывает положительное влияние на рост ВВП и благосостояние общества.

По мнению экспертов, систематические занятия, спортом, туризмом и другими видами двигательной активности благоприятно влияют и на умственную деятельность. В результате многочисленный экспериментов было

установлено, что физкультура и спорт продлевают продолжительность жизни и увеличивают трудоспособный возраст человека.

Государственная поддержка развития сферы физкультурно-оздоровительных услуг имеет большое политическое и социальное значение: интенсивное развитие спортивного движения напрямую связано с укреплением здоровья граждан России. Спортивные победы национальных команд поднимают престиж страны, приводят к росту патриотизма, растущая спортивная индустрия становится важной частью национальной экономики. По состоянию на 2014 г., в России численность населения, занимающихся спортом, составила всего 27 % , что значительно меньше, чем в развитых странах: в США этот показатель составил 40 %, а в Германии 60 % [4].

Таким образом, государству предстоит сложная задача по совершенствованию системы физической культуры и спорта в стране.

Литература:

1. Физическая культура [Электронный ресурс] : учеб. пособие / Е.С. Григорович [и др.]; под ред. Е.С. Григоровича, В.А. Переверзева. – 4-е изд., испр. – Минск: Вышэйшая школа, 2014. 251 С.

2. Жильцов, Е.Н. Экономика и управление социальной сферой [Электронный ресурс] : Учебник для бакалавров / Под ред. д.э.н., проф. Е.Н. Жильцова, д.э.н., проф. Е.В. Егорова. – М.: Издательско-торговая корпорация «Дашков и К°», 2015. С.214-215.

3. Братановский С.Н. Правовая организация управления физической культурой и спортом в Российской Федерации [Электронный ресурс] : монография / С.Н. Братановский, М.В. Лукин. – М. : РИОР, 2013. 195 С.

4. Здоровье и физическая культура студента: Учеб. пособие / В.А. Бароненко, Л.А. Рапопорт. – М.: Альфа-М: НИЦ ИНФРА-М, 2014. 159 с.

Е.А. Хайрулина
(науч. руководитель **С.В. Кузнецов**)
Уральский юридический институт МВД РФ
Екатеринбург, Россия

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СОТРУДНИКОВ ПРАВООХРАНИТЕЛЬНЫХ ОРГАНОВ

Воспитание – важнейшая часть в становлении человека личностью. Испокон веков люди всех народов вырабатывают свои особенности воспитания в зависимости от идеологии, качества жизни, устроения быта, целей. И это нормально – нормально для народа придерживаться своего мнения по воспитанию. Кто-то считает, что для формирования из ребенка нормального человека нужен ремень, как средство воспитания (или же розги, например), кто-то считает, что нельзя запрещать ребенку делать что-либо и ограничивать его свободу до определенного возраста – методов много, книг по воспитанию еще больше, но демагогии о том кто прав, а кто виноват не суть моей работы. Все это было лишь способом привлечь внимание к одной проблеме: люди все чаще отвлекаются на множество «новейших» решений всех проблем и новых разработок, которых на данный момент превеликое множество, берут отовсюду понемногу и удивляются: почему это не действует? Хотя сами не учли тот факт, что способы взяты из абсолютно разных источников, а для воспитания, для взращения кого бы то ни было, важна система. Система, которая строится на целях. Итак, цель воспитания, о которой я буду говорить – это сильный и духовно, и физически боец за правопорядок, то есть, излагая привычным языком, профессиональный сотрудник правоохранительных органов.

С точки зрения восточной философии, человек – звено в единой системе мирового развития, боевые искусства – часть этой системы. На востоке сочетание физических тренировок и психотренинга позволяло максимально развивать человеческие возможности. Если игнорируется духовная сторона, то

физический аспект теряется. Поэтому я считаю, что физическое воспитание сотрудника должно рассматриваться через призму восточных единоборств. На востоке боевая техника становилась таким же видом искусства, как живопись, стихосложение, каллиграфия или медицина. *К процессу обучения чаньские монахи предъявляли 5 основных требований: постепенность, непрерывность, умеренность, самоконтроль и выдержка, учтивость.* Таким и должно быть обучение в правоохранительных органах, ибо сотрудник полиции тот же монах, только проповедующий закон. Уже в VI веке для поступления в монастырь требовалось сдать экзамен на сообразительность, выносливость, терпение и упорство.

Следующий аспект – это отношения между учителем и учеником. Истинную традицию можно передать только при личностном общении, ее нельзя описать в книге, прочесть и выучить. Этот пункт, пожалуй, реализовать в ВУЗ'ах сложнее всего, так как количество обучающихся намного больше в соотношении с количеством преподавателей, у которых просто физически не хватит времени на личностный подход к каждому. Между тем, на востоке это считается одним из важнейших средств становления ученика мастером – они считают, что благодаря общению, построенному на принципе «от сердца к сердцу», в сознание ученика проникают доверие, признательность и прилежание, возможно свободное развитие индивидуальности подопечного.

Основное требование для успешной реализации китайской концепции обучения единоборствам в современном военно-педагогическом процессе сформулировал китайский исследователь Сю Шаотин, в своей работе «Основные требования к занятиям цигун в ВУЗах» он указал, что обучая по исследуемой концепции, не следует перенимать методику современного учебного процесса. Более того, заострил внимание Сю Шаотин, после очередного этапа обучения, обучающиеся должны писать сочинение по теме «Суть обучения...». Формами обучения являются лекции и тренировки,

семинары и учения, причем время практических занятий должно существенно превышать время теоретических занятий в пропорции не менее 9:1

Основой философского психологического обучения на востоке являются морально-этические нормы: общекультурные принципы воспитания единоборцев, сформулированные на основах конфуцианской морали (дао дэ), отражали взаимосвязь с военной и трудовой практикой и стимулировали их нравственное, умственное и физическое развитие. Подобных принципов придерживаются и в вузах МВД, реализуя воспитание трудом, физическую подготовку и всяческое стимулирование нравственных качеств, и интеллектуальное развитие, как приоритет. Однако обучающимся в системе МВД не хватает терпимости и не у всех достаточно осознания цели, ради которой стоит совершенствоваться.

Знания и интеллектуальные способности определяют кругозор личности, иерархию ее оценок, ценностей и результатов деятельности; мотивы характеризуют направленность личности, стимулируют и мобилизуют ее на проявление активности в сфере физической культуры; ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни, профессиональной и созидательно-активной деятельности; потребности являются главной побудительной направляющей и актуализирующей силой поведения личности в сфере физической культуры; физическое совершенство предполагает такой уровень здоровья, физического развития, психофизических и физических возможностей личности, которые составляют фундамент ее активной, преобразующей, социально значимой, физкультурно-спортивной деятельности и жизнедеятельности в целом; социально-духовные ценности определяют общекультурное и специфическое развитие культуры личности; физкультурно-спортивная деятельность отражает ценностные ориентации и потребности, характеризует физкультурную активность личности.

Таким образом, формирование физической культуры личности – это процесс целенаправленного, организованного с помощью специальных методов

и разнообразных средств и форм активного обучающего взаимодействия преподавателей и обучающихся.

Определив высшую педагогическую цель процесса в обучении – воспитание физической и духовной культуры личности, далее мы должны определить принципы организации тренировочного процесса. На наш взгляд, они следующие.

1. Высокая мотивированность.
2. Непрерывность и систематичность.
3. Постепенность.
4. Единство ОФП и СФП.
5. Волнообразность нагрузки.
6. Цикличность.
7. Индивидуализация тренировочного процесса.
8. Сознательность.
9. Медитативность.

То есть, в нашем обучении не хватает именно личностного подхода, который подталкивал бы к большей сознательности.

Мы видим путь воспитания профессионального сотрудника правоохранительных органов таким образом.

Д.Е. Ходакова

(науч. руководитель **А.И. Салмова** преподаватель)

Казанский национальный исследовательский технический университет

Казань, Россия

ГТО КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАНИЯ ЗДОРОВОГО ПОКОЛЕНИЯ

«Да... Были люди в наше время, не то, что нынешнее племя...» эта фраза из знаменитого стихотворения М.Ю. Лермонтова знакомая нам с детства – очень актуальна в наши дни так, не редко наши родители, родственники, учителя

обвиняют нас в непохожести на них, другие привычки, другой стиль жизни. Но если задуматься, то возможно они правы.

На сегодняшний день наша страна переходит от индустриального к постиндустриальному обществу. Сейчас на первое место выходят материальные блага, в погоне за счастьем мы забываем, что важно не просто получить удовольствие от покупки новой машины, а также и сохранить здоровье. Возможно, кто-то скажет, что получая достаточное количество денег можно купить и здоровье. Невозможно поспорить, что благодаря современным медицинским и фармацевтическим достижениям практически нет ничего не возможного. Но ведь можно получать бесплатно хорошую фигуру, здоровое сердце, способность подняться на третий этаж без отдышки. В погоне за счастьем мы совсем забываем, что достичь поставленной цели, возможно, не выйдет лишь потому, что могут возникнуть серьезные проблемы со здоровьем.

В последние годы видны позитивные изменения – некоторые молодые люди отказываются от курения, алкоголя, наркотиков и других вредных привычек для поддержания себя в хорошей форме, но, к сожалению, их не так много. В нашем университете был проведен социологический опрос среди первокурсников, согласно которому: вредные привычки есть лишь у 19 % опрошенных. Ответили что курят 18 % от общего числа опрошенных, из них 43 % избавляются от пагубной привычки, еще 33 % хотят бросить курить. Также исходя из данного опроса, нами обнаружено, что в основную группу по состоянию здоровья входят 69 % опрошенных, остальные в специальную и подготовительную. У студентов наблюдаются хронические болезни, проблемы с позвоночником, осанкой, дыхательной и нервной системами и т.д.

Хронические болезни, к сожалению, сложно вылечить, но занятия спортом, которые приносят лишь пользу, являются хорошим средством их профилактики и устранения. Проблемы с осанкой можно решить так же занятиями спортом. К сожалению, во многих школах ученики предпочитают прогуливать занятия по физической культуре. После поступления в институт у студентов часто не бывает

времени на посещения занятий по данному предмету - это объясняется большим объёмом нагрузки по другим дисциплинам, домашними заданиями, курсовыми работами, необходимостью зарабатывать. К тому же сессия превращает студента, грубо говоря, в «овоща на грядке». Он днём и ночью сидит над лекциями, еле-еле успевая покушать, куда тут до спорта? Но государство решило бороться с этой проблемой кардинально. В скором будущем при зачислении в институт буду учитывать результаты сдачи ГТО в качестве дополнительных баллов.

В нашем университете в рамках лекционного курса по физической культуре, на одном из занятий была освещена тема комплекса ГТО. Лектором были показаны фильмы об истории рождения и внедрения нормативов ГТО. Раньше значками ГТО гордились все молодые люди – это считалось почётным. Благодаря этим обязательным нормативам выросло ни одно поколение здоровых и активных людей. В наше время так же есть сдача комплекса ГТО, но сравним результаты: время, за которое раньше пробегали на бронзовую медаль, теперь засчитывается на золотую медаль. Физическая подготовка студентов и школьников очень слабая. Решением данной проблемы может служить введение дополнительных занятий, также необходимо обучать технике и методике самостоятельных упражнений, данная тема тоже была разобрана нами на лекциях. В каждом человеке, пусть даже самом скромном, есть желание быть выше, сильнее, быстрее. Никого не устроит, если он будет на третьем месте. Нужно быть всегда первым. Поэтому человек начинает тренироваться больше, тем самым улучшая своё здоровье. Но и если ты добился первого места, не хочется опускаться вниз, поэтому человек поддерживает своё тело в тонусе. А так как тело в тонусе, то и голова свежа, учиться становится проще.

Считаем, что введение комплекса ГТО позволит приобщить как можно больше молодых людей к занятиям спортом и соблюдению здорового образа жизни и поможет сформировать здоровую и активную нацию!

Литература:

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

2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для вузов. – 3-е изд. – М: Академия, 2004. – 48 с.

3. Манжелей И.В. Инновации в физическом воспитании: учебное пособие. – Тюмень: Издательство Тюменского государственного университета, 2010. 144 с.

И.В. Черникова

(науч. руководитель **А.И. Фишелева** к.п.н., доцент)

Уральский государственный педагогический университет

Екатеринбург, Россия

ТУРИСТСКИЙ ПОТЕНЦИАЛ СКАЛ «СЕМЬ БРАТЬЕВ» НЕВЬЯНСКОГО РАЙОНА В РАЗВИТИИ МОЛОДЕЖНОГО СПОРТИВНО-ЭКОЛОГИЧЕСКОГО ТУРИЗМА

В настоящее время туризм превратился в один из значительных аспектов организации жизни широких слоёв населения Российской Федерации. В последнее время наметилась тенденция приобщения к туристкой деятельности российской молодежной аудитории. На сегодня существуют множество подходов к определению «молодежная аудитория». Так Всемирная туристская организация (ЮНВТО) считает молодежным возраст от 15 до 24 лет. Согласно философу В.В. Павловскому, в узком смысле под молодежью понимается совокупность людей в возрасте в основном от 16-18 до 25-30 лет, а социологу В. В. Семеновой от 17 до 28-30 лет. Е.Л. Писаревский определяет молодежный возраст с 15 до 29 лет [5]. А.С. Кусков отмечает, что в практике работы предприятий туристской индустрии для целей статистики выделяют возрастную категорию молодежи с 18 до 25 лет [4]. Таким образом, средний возраст молодежной аудитории – от 15 до 30 лет. К наиболее популярным видам отдыха у молодежной аудитории можно отнести активные виды туризма,

что соотносится с их возрастными и психолого-педагогическими особенностями: велосипедные, конные, водные, горные туры, разнообразные походы.

Одним из видов, оказывающим положительное влияние на здоровье и эмоциональное состояние молодежной аудитории, является спортивный туризм. Он включает в себя путешествие с использованием физических сил человека на территории, имеющий привлекательный ландшафт или какие-либо туристские объекты. Е.Л. Писаревский отмечает, что спортивный туризм имеет целью занятия физкультурой и спортом, поддержание физической формы посредством участия в спортивных мероприятиях и специализированных классах (треккинг, скалолазание, пешие, велосипедные, конные, горнолыжные путешествия, дайвинг, яхтинг, рафтинг, серфинг и другие) под руководством инструкторов. Иными словами, понятие «спортивный туризм» охватывает широкий перечень форм этого вида туризма. В настоящее время в спортивном туризме получили развитие восемь видов: пешеходный, водный, горный, лыжный, спелео-, автомото-, парусный и велосипедный [5].

Среди видов спортивного туризма большой больший интерес у молодежной аудитории вызывает пешеходный туризм. Л.А. Вяткин определяет пешеходный туризм как наиболее популярный из всех видов туризма, так как турист-пешеходник практически не зависит от других средств передвижения, таких как: байдарки, плоты, лыжи, велосипеды [3]. Молодежь привлекает романтика похода, костров, песен под гитару, палаток или горных домиков. Еда готовится на костре. Рядом, как правило, есть чистая природная вода для питья и умывания. Все это является основой пешеходного туризма. Пешие походы дают возможность соприкоснуться с природой, увидеть редкие пейзажи, испытать себя в преодолении самых разных препятствий – крутых перевалов, таежных дебрей. Одним из популярных способов организации спортивного пешеходного туризма является поход. М.Б. Биржаков описывает спортивный поход как мероприятия, связанные с передвижением человека в природной

среде на любом транспорте или без него, в одиночку или в составе группы, с познавательными, оздоровительными, спортивными и другими целями [2]. По количеству участников в походе рекомендуется формировать маленькие туристские группы (от 4до 11 человек) и средние (от 11 до 16 человек). Оптимальным считается состав группы от 8 до 10 человек. Небольшая численность группы положительно влияет на психологический климат, что создает благоприятную обстановку во время прохождения маршрута.

В настоящее время наметилась тенденция к синтезу разных видов туризма, например сельского и культурно-познавательного или этнографический. В рамках подобных взаимодействий у туристов появляется возможность обогатить свой кругозор, расширить круг впечатлений и переживаемых эмоций. В сочетании со спортивным туризмом нередко соседствует экологический туризм или сокращенно «экотуризм».

Несмотря на большое количество научно-исследовательских и учебно-методических работ, до сих пор не существует единого универсального определения понятия «экологический туризм». Приведем некоторые из них наиболее часто используемых в научной и учебной практике.

Экотуризм – это:

1. туризм, включающий все формы природного туризма, при которых основной мотивацией туристов является наблюдение и приобщение к природе (ЮНВТО – Всемирная туристская организация);
2. природный туризм, способствующий охране природы (WWF – Всемирный Фонд дикой природы);
3. ответственное путешествие в природные зоны, области, сохраняющие окружающую среду и поддерживающие благосостояние местных жителей (Международная организация экотуризма).

По мнению А.С. Кускова, основными целями экотуризма являются: экологическое образование, повышение культуры взаимоотношений человека с природой, выработка этических норм поведения в природной среде, воспитание

чувств личной ответственности за судьбу природы и ее отдельных элементов, а также восстановление духовных и физических сил человека, обеспечение полноценного отдыха в условиях естественной природной среды.

А.С. Кусков выделяет три основных типа экотуризма:

1) классический природный, главным объектом, которого является дикая природа, практически не испытывающая антропогенного воздействия;
2) рекреационный, главным объектом, которого являются территории, видоизмененные человеком, но относительно экологически благоприятные для целей рекреации и туризма;
3) социально-культурный, суть которого состоит в знакомстве и изучении, но без какого-либо вмешательства туристов, культуры, обычаев, образа жизни, верований, особенностей взаимодействия с окружающей средой различных народов, населяющих ту или иную территорию [4].

В Свердловской области существуют большие возможности для организации спортивно-экологических маршрутов для молодежной аудитории, так как на территории области располагаются такие природные объекты как природный парк Оленьи ручьи, Бажовский парк, природный парк Припышминские боры, гора Конжаковский Камень и многие другие. К одному из наиболее перспективных и интересных, с позиции развития молодежного спортивно-экологического туризма Свердловской области можно отнести Невьянский район. Этот район располагает уникальными природными ресурсами, среди которых давно зарекомендовавшие себя у любителей активных видов отдыха: озеро Таватуй, озеро Белоусово, Аятское водохранилище и другие.

Неизменный интерес у любителей природы и спорта уже не один десяток лет вызывают скалы «Семь Братьев» (гора Семибратская). В. Трусов отмечает, что гора Семибратская (442 м) – это удивительный памятник природы.) вблизи поселка Верх-Нейвинский в Свердловской области. На географических картах в наше время можно встретить два названия горы: Семибратская и Семь Братьев.

На вершине находятся гранитные скалы причудливой формы, которые прозвали «Семь Братьев», а в последние годы стали именовать «Семь Братьев и Одна Сестра». Скалы «Семь Братьев» как каменные великаны, стоят на вершине горы и видны над лесом, если смотреть с автострады Екатеринбург – Нижний Тагил [6]. Скалы-останцы являются геоморфологическим, ботаническим, историко-революционным памятником природы и местом произрастания редких растений. Территория, прилежащая к скалам, была местом сходок рабочих и гибели героев Гражданской войны. В народной мифологии создано великое множество легенд и историй о природном объекте, что указывает на значимость скал в жизни людей прошедших эпох. В последнее время благодаря издательству «Азимут» в Свердловской области проходят акции направленные на поддержание чистоты у памятников природы, пользующихся у неорганизованных и организованных туристов наибольшей популярность. К сожалению, экологическая культура тех и других зачастую оставляет желать лучшего. Поэтому проведенная осенью 2015 года акцию у скал «Семь братьев» в рамках движения «Урал – территория чистоты» и установленный аншлаг, напоминающий о правилах поведения у природного объекта, могут быть поддержаны всеми, кто хотел бы не только познакомиться с данной территорий и уникальным природным объектом, попробовать себя в скалолазании под наблюдением опытного инструктора, но и поучаствовать в уборке, прилегающей к скалам территории.

Несмотря на большую привлекательность и возможности скал в развитии молодежного спортивно-экологического туризма по объективным и субъективным причинам их потенциал в основном используются для однодневных походов разных возрастных групп, в то время как на территории, прилагающей к скалам все возможности для развития спортивно-экологических туров для молодежной аудитории. Небольшая удаленность от Екатеринбурга (около 90 км), наличие природных ресурсов для спортивного и экологического туризма и возможность организации однодневного или многодневного ночлега

на маршруте обусловливает появление нового туристского продукта. Анализ возможностей территории, прилагающей к скалам «Семь братьев» позволил спроектировать маршрут путешествия: Екатеринбург – скалы «Семь Братьев» – Екатеринбург. Протяженность маршрута: 184 км, в т. ч. пешком 8 км. Группу обслуживают гид-экскурсовод (1 человек на группу) и инструктор (1-2 человека на группу). Питание: трехразовое питание (завтрак, обед, ужин). Пища готовится на костре. Основной набор продуктов в полевых условиях: крупы и макаронные изделия; молочные, мясные и рыбные консервы; колбасные изделия; сыр; масло, хлеб; печенье; конфеты; кофе; чай; сухофрукты; шоколад. На маршруте туристы размещаются в палатках с тентом по 3-4 человека. Длительность проживания – 1 ночь. Инструкторы размещаются в отдельной палатке.

Число туристов в группе – 15 человек

Основное содержание программы:

1. Экскурсия «Легенды и были скал «Семь Братьев».
2. Обучение скалолазанию.
3. Игровая программа или соревнования.
4. Обучение навыками для похода.
5. Уборка территории.

Краткое описание молодежного спортивно-экологического тура на скалы «Семь Братьев» Невьянского района.

День первый

9:00 Сбор группы возле гостиницы «Маринс Парк Отель». Выезд.

9:00-10:30 Дорога из Екатеринбурга в Верх-Нейвинский.

10:30-12:00 Прибытие в Верх-Нейвинский, пеший поход до скал «Семь Братьев».

12:00-14:00 Экскурсия «Легенды и были скал «Семь Братьев», осмотр скал

14:00-15:00 Обед.

15:00-17:00 Обучение скалолазанию (для желающих), свободное время.

17:00-20:00 Игровая программа или соревнования, обучение навыками для похода.

20:00-21:00 Ужин.

День второй

9:00 Завтрак.

10:00-12:00 Уборка территории.

12:00-13:30 Пеший поход до Верх-Нейвинского.

13:30-15:00 Дорога из Верх-Нейвинского в Екатеринбург.

Таким образом, разработанный молодежный спортивно-экологический тур будет способствовать не только укреплению здоровья молодежной аудитории, но и совершенствованию экологической культуры, напоминая об уязвимости данной территории, воспитанию ответственного отношения к окружающей природе – флоре и фауне, расширению кругозора, развитию познавательного интереса к природным достопримечательностям малой родины.

Литература:

1. Об основах туристской деятельности в Российской Федерации [Текст] : федер. закон: принят Гос. Думой 24 нояб. 1996 г. № 132-ФЗ [измен. 3 мая 2012 г. № 47-ФЗ].

2. Биржаков М.Б. Специальные виды туризма [Текст] / М.Б. Биржаков. – СПб. : СПбГИЭУ, 2011. 70 с.

3. Вяткин Л.А. Туризм и спортивное ориентирование [Текст] : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / Л.А. Вяткин, Е.В. Сидорчук. – 5-е изд., испр. – М. : Академия, 2013. 224 с.

4. Кусков А.С. Туристское ресурсоведение [Текст] : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А.С. Кусков. – М. : Академия, 2008. 208 с.

5. Писаревский Е.Л. Основы туризма [Текст] / Коллектив авторов под ред. Е. Л. Писаревского. – М. : Федеральное агентство по туризму, 2014. 384 с.

6. Трусов В. Легенды горы Семибратской [Текст] / В. Трусов // Веси. – 2006. –№ 6. – С. 37-38.

А.В. Шаповалова
Я.В. Чуб, к.п.н., доцент
Уральский государственный университет путей сообщения
Екатеринбург, Россия

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРОВ-ЭЛЕКТРОМЕХАНИКОВ

Жизнь – это движение; без движения нет жизни. Малоподвижный образ жизни характерен для большинства девушек профессия инженера путей сообщения, которые работают в положении сидя с бумагами и за компьютером. Даже непродолжительный период работы в этих условиях характеризуется первыми проблемами со здоровьем: падает зрение, садится осанка, начинают откладываться жировые складки, падает слух. Избежать негативного действия производственной среды помогают занятия физическими упражнениями и спортом.

В нашем исследовании мы попытаемся разобраться, что важно в профессиональной деятельности инженера путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки. Важно, быть в хорошей физической форме, так как при каждом происшествии надо быть внимательным, быстро реагировать на ситуацию, видеть и слышать изменения на работе автоматики. Инженеры отвечают за жизнь во время пути подвижного состава – «они несут безопасность людей на своих плечах» [1]. Определено, что к 50-ти годам при сидячем образе жизни организм теряет 70 % работоспособности, а при спортивном – всего 30 %. Таким образом, вывод понятен – физическая активность сохраняет человеку две трети максимальной жизненной силы.

Недостаточность установленных связей средств физической культуры и профессиональным здоровьем инженеров электромехаников определило направление нашего исследования. Цель. Выявить содержание физкультурной деятельности, которая была бы ориентирована на формирование и сохранение профессионально важных характеристик инженеров-электромехаников на железной дороге.

Профессиональная подготовка высококвалифицированных работников железнодорожного транспорта начинается в высшем учебном заведении. Занятия физической культурой в железнодорожных вузах введены в обязательный образовательный блок учебных дисциплин. Регулярность занятий обеспечивает поддержание здорового образа жизни, приобретению знаний по применению физических упражнений для противостояния неблагоприятным факторам среды, а также увлекательную деятельность в выбранных видах спорта. Кроме выявленных функций физкультурной деятельности студента в вузе не менее важна роль физических упражнений, направленных на формирование, развитие и сохранение профессионально важных физических и психофизиологических способностей.

Как показано выше, в работе инженеров-электромехаников очень важна скорость реакции. От скорости реакции зависит способность ориентироваться в окружающей среде и принимать адекватные обстоятельствам решения, то есть способность реагировать на ситуацию здесь и сейчас. В профессиональной деятельности инженера, обеспечивающего движения поездов, быстрота реакции основное условие качественной работы.

Развить внимание, быстроту реагирования на ситуацию, оперативность восприятия изменений и готовность к принятию ответственных решений помогут, на наш взгляд, упражнения на развитие скорости движения, игровая и соревновательная деятельность.

Задачи исследования.

1. Провести анализ скоростно-силовой подготовки, игровой и соревновательной деятельности.

2. Сопоставить развиваемые в скоростно-силовой подготовке, игровой и соревновательной деятельности качества с требуемыми в профессиональной деятельности характеристиками инженера путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки.

3. Сделать выводы о значении скоростно-силовых, игровых и соревновательных упражнений в подготовке к профессиональной деятельности инженеров-электромехаников.

В возрасте от 18-23 лет нужно активно развивать физические качества и в том числе быстроту реакций. В этот период жизни человека, максимально активно проявляются силы основных мышечных групп. В дальнейшем это сила уменьшается в зависимости от возраста [4].

Тренировка благоприятно отражается не только на мышцах. Укрепляется и весь опорно-двигательный аппарат, прочнее становятся кости, связки, сухожилия. Систематические занятия физическими упражнениями заметно влияют на внешние формы тела, способствуют его пропорциональному развитию в детском и юношеском возрасте, а в зрелом и пожилом возрасте позволяют надолго сохранить красоту и стройность [2].

Для исследования мы выделили три активных вида упражнений, которые, на наш взгляд, могли бы быть эффективны для подготовки инженеров-электромехаников.

1. Скоростно-силовая подготовка – характеризуется максимальной мощностью усилий (например, бег на короткие дистанции, прыжки, метания и т.п.) [6]. Для формирования скоростно-силовых способностей в подготовке студентов на занятиях по «Физической культуре» применяются комплексы беговых и прыжковых упражнений. Ведущими эти способности становятся в игре баскетбол, волейбол, гандбол, занятиях спринтерским бегом в легкой атлетике [5].

2. Игровая деятельность – это организация физических упражнений в игровой форме. Он характеризуется отсутствием жесткой регламентации действий, наличием вероятностных условий их выполнения. Игровой метод используется для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных или облегченных условиях, развития таких качеств и способностей, как быстрота реакции, координация движений, пространственная ориентация. Соблюдение условий и правил игры содействует воспитанию нравственных качеств: чувства взаимопомощи и сотрудничества, коллективизма, самостоятельности, инициативности, сознательной дисциплинированности и других ценных личностных качеств. Присущий игровому методу фактор эмоциональности способствует формированию устойчивого интереса и положительного отношения к занятиям физическими упражнениями [7].

Характер игровой деятельности на занятиях по физической культуре прослеживается в спортивных играх (баскетбол, волейбол, теннис, футбол и др.), а также любых подвижных играх.

3. Соревновательная деятельность – это выполнение физических упражнений в форме соревнований. Основная черта соревновательного метода – сопоставление сил, занимающихся в условиях организованного соперничества за первенство или высокое спортивное достижение. Соревновательный метод позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств. Обязательное условие соревновательного метода – подготовленность студентов к выполнению тех физических упражнений, в которых они должны соревноваться [7]. Соревнования среди студентов часто проводятся как на учебных занятиях по физической культуре, так и во внеучебное время.

Каждый вид исследуемой физкультурной деятельности студента уже сам по себе способствует формированию требуемых для инженера-

электромеханика характеристик. Однако, анализ особенностей скоростно-силовой подготовки, игровой и соревновательной деятельности позволяет вывести наиболее оптимальный способ их применения в процессе подготовки студентов. Таким способом можно считать сочетание всех трех видов физкультурной деятельности. К примеру, соревнование по выявлению лучшего в выполнении прыжковых и беговых упражнений носит характер игровой деятельности. В проведении эстафеты с применением челночного бега, различных прыжков, поворотов, приседаний и наклонов комплексно сочетаются и скоростно-силовая подготовка, и игровая и соревновательная деятельность.

То же самое относиться и к подвижным играм. Например, в игре «Рыбак и рыбки» играющие (рыбки) располагаются по кругу. В центре – водящий (рыбак) со скакалкой в руках. Водящий приседает или наклоняется и, держа скакалку за один конец, раскручивает ее вокруг себя, перехватывая за спиной. Играющие подпрыгивают, не выходя за пределы движения скакалки, когда она приближается к их ногам. Игрок, допустивший ошибку, становится рыбаком и ловит всех остальных рыбок.

Как видно, для профессионально ориентированной подготовки по дисциплине «Физическая культура» в вузе имеются достаточные условия. Однако возникает вопрос, как сохранять быстроту реакции и оперативность действий инженера в производственной среде?

Недоступность в условиях трудового дня и на рабочем месте инженера-электромеханика спортивного помещения, оснащенного беговыми дорожками и специальным инвентарем, затрудняет выполнение необходимых упражнений. Поэтому на производстве для повышения тонуса мышц и нервной системы можно применить менее активные, но достаточно действенные упражнения. Например, подвижные игры и игровые задания в перерывах в работе обеспечат переключение внимания, активизацию процессов реагирования, короткого, но быстрого (резкого) движения.

Такими мероприятиями могут быть занятия с восприятием:

- на слух – «Ответная реакция» (тренируемый встает спиной к тренеру, тренер хлопает в ладони, а тренируемый в это время должен сделать ответную реакцию, например, присесть, как можно быстрее), «Ложная тревога» (необходимо схватить предмет быстрее соперника по хлопку тренера);

- на зрение – «Чет-нечет» (в парах, каждый по очереди из команды «выбрасывает» на пальцах одно из чисел от одного до пяти, ведомый должен выбросить свое число, но противоположное по значению); «Линейка» (тренируемый должен большим пальцем прижать к стене линейку, которую отпускает тренер, чем меньше сантиметров пролетит линейка, тем лучше) [3].

Активный образ жизни является одним из лучших способов повышения настроения и борьбы со стрессом. Зачастую стресс и плохое настроение порождают неуверенность в себе, рассеивают внимание и снижают точность действий. Все это мешает добиваться поставленных целей. Регулярные занятия (два-три раза в неделю) предложенными физическими упражнениями позволят получить действенный результат по улучшению деятельности инженеров-электромехаников на производстве.

Подводя итоги проведенного исследования, можно сделать вывод, что инженерам путей сообщения систем сигнализации, централизации и блокировки для сохранения хорошего профессионального здоровья необходимы физические нагрузки в скоростно-силовой подготовке, игровых и соревновательных упражнениях. Упражнения, направленные на увеличение скорости реакции, могут оказаться очень полезными для инженеров-электромехаников, которые ведут преимущественно сидячий образ жизни.

Литература:

1. Автоматика и телемеханика на железнодорожном транспорте [Эл. ресурс]. URL:: http://www.eav.ru/publ1.php?publid=2006-12a02 (дата обращения 18.03.2016).

2. Влияние физических упражнений на организм [Эл. ресурс]. URL:: http: // presentway.com / vliyanie-fizicheskix-uprazhnenij-na-organizm / (дата обращения 18.03.2016).

3. Как увеличить скорость реакции. Практика и упражнения [Эл. ресурс]. URL: http://yavara.vodko.info/kak-uvelichit-skorost-reakcii-praktika-i-uprazhneniya/ (дата обращения 18.03.2016).

4. Спорт. Основы спортивной подготовки [Эл. ресурс]. URL:: http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture6.php?print=Y (дата обращения 18.03.2016).

5. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. проф. Ю.Ф. Курамшина.– 3-е изд., стериотип. – М.: Советский спорт, 2007. 464 с.

6. Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.

7. Чуб Я.В. Учебное проектирование физкультурной деятельности в вузе: учеб.-метод. пособие / Я.В. Чуб. – Екатеринбург: Изд-во УрГУПС, 2016.

К.Р. Шахназарян

Н.А. Линькова, к.п.н., доцент

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

Registered Nurse, Tempsmart Agency

Brisbane, Australia

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ УРАЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО УНИВЕРСИТЕТА ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ К ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЕ

Актуальность. Как наука о здоровье гигиена находит все возможности для своего развития во многих странах, в том числе и в

России, так как наше государство берет на себя заботу об охране и постоянном улучшении здоровья всего населения. Личная гигиена— совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека [1, 3].

Личная гигиена включает общие гигиенические правила, одинаковые для людей любого возраста: правильное чередование умственного и физического труда, занятия физкультурой, регулярные приемы полноценной пищи, чередование труда и активного отдыха, полноценный сон. К личной гигиене в узком понимании относятся гигиенические требования к содержанию в чистоте тела, белья, одежды, жилища, а также к приготовлению пищи. Первоочередным является соблюдение чистоты тела.

Гигиенические навыки в жизни каждого студента играют очень важную роль. В них залог сохранения здоровья, гигиена — неотъемлемая часть качества жизни. Выпускнику вуза кроме личностных и профессиональных качеств необходимо иметь крепкое здоровье и физическую подготовленность. Главную роль в решении этой задачи играет формирование у студентов здорового образа жизни [1, 2, 4, 5. 6, 7].

Знание правил и требований личной гигиены обязательно для каждого культурного человека. Гигиена тела предъявляет особые требования к состоянию кожных покровов, выполняющих следующие функции: защита внутренней среды организма, выделение из организма продуктов обмена веществ, теплорегуляция и др. [2, 3]. Личная гигиена имеет особое значение в жизнедеятельности человека для сохранения и укрепления здоровья как элемента здорового образа жизни.

Личная гигиена учащейся молодежи включает в себя, в первую очередь, уход за собственным телом и полостью рта, применение навыков гигиены по снижению риска инфекционных заболеваний. Выполнение требований личной гигиены имеет не только индивидуальное, но и социальное значение, так как пренебрежение ими может привести к

распространению заболеваний в коллективе [1, 3]. Таким образом, является важным проанализировать отношение студентов к личной гигиене.

***Цель исследования*:** изучение отношение студентов Уральского государственного университета путей сообщения (УрГУПС) к личной гигиене.

Задачи исследования:

1. Проанализировать состояние здоровья студентов УрГУПС
2. Выяснить информативность студентов о роли личной гигиены.
3. Определить навыки по применению личной гигиены студентов в их повседневной жизни.

Методика и организация исследования: анализ современных источников, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Вопросы для анкеты были составлены нами исходя из цели и задач исследования. В анкетировании приняли участие 50 студентов УрГУПС с 1 по 3 курсы (юноши и девушки) в возрасте 18-22 года.

Результаты и их обсуждение. Результаты медицинского осмотра показали, что практически половина студентов (46 %) имеют различные хронические заболевания, к числе которых есть заболевания желудочно-кишечного тракта (28 %), заболевания органов дыхания (19 %), заболевания сердечно-сосудистой системы (7 %). Помимо этого, студенты (38 %) регулярно обращаются за помощью к врачу 3-4 раза в течение семестра с жалобами на простудные заболевания, на тошноту и рвоту, на острую боль в желудке и кишечнике. Таким образом, наблюдаются определенные проблемы в состоянии здоровья студентов, что может зависеть от образа их жизни, в том числе и от их отношения к личной гигиене.

В первую очередь, было выяснено, хорошо ли студенты информированы о роли личной гигиены в поддержании собственного здоровья. Определено, что не все студенты знают о развитии возможных

заболеваний при не соблюдении основ гигиены. Так при ответе на вопрос «Можно ли заразиться кишечными инфекциями через грязные руки?», выяснено, что все-таки 10 % респондентов не дали конкретный ответ, но при этом большинство студентов (90 %) уверены, что грязные руки могут быть причиной распространения инфекции. Данные ответы нас насторожили, так как о роли чистоты рук обычно говорят детям уже в раннем возрасте. По нашему мнению 10 % студентов попадают в группу риска и нуждаются в теоретической подготовке по данному вопросу [1, 5, 6].

Особое значение в сохранении здоровья человека имеет уход за полостью рта. Известно, что зубную щетку нужно менять один раз в три месяца. В результате опроса было определено, что чуть больше половины респондентов (51 %) придерживаются этого правила, но все-таки 5 % опрошенных меняют щетку один раз в шесть месяцев, а 1 % респондентов только один раз в год. В таком случае, 6 % опрошенных студентов имеют риск различного рода заболеваний не только полости рта, а так же зависящих от ее гигиены [3]. Кроме того, меньше половины респондентов (42 %) чистят зубы на ночь, остальные считают, что это не обязательно.

Интересным, на наш взгляд, был вопрос о защитных мерах, таких как, предохранение кожи от ожогов, обморожения, травм. Выяснено, что больше половины опрошенных студентов (56 %) даже никогда не задумывались об этом. Данная категория молодых людей не считает необходимостью использовать перчатки в особых случаях, в повседневной жизни достаточно вымыть руки с мылом, но при этом, не всегда эта процедура может ликвидировать всех микробов с поверхности кожи [3]. Интересно, что 32 % респондентов считают, что лучше пользоваться антисептическими салфетками, чем мыть руки с мылом. На наш взгляд, порой студенты не имеют другой возможности ухода за гигиеной рук и салфетки в данном случае защищают от микробов.

Дальнейший опрос показал, около половины студентов (49 %) не

придают большого значения необходимой чистоте одежды и обуви, что может способствовать переносу инфекции и развитию заболевания. Кроме того, не придается большого значения смене постельного белья, около половины респондентов (48 %) меняют его только один раз в месяц, при этом известно, белье нужно менять один раз в неделю в жаркое время года и два раза в холодное [3]. Необходимо дать студентам определенные знания в этой области.

Выводы по проведенным исследованиям. Анализ современных источников показал, что личная гигиена человека как наука представляет собой очень широкое понятие, охватывающее практически все стороны жизни. Задачей гигиены является создание наиболее благоприятных условий для нормального функционирования организма, для полного расцвета физических и духовных сил человека, для высокопроизводительного труда.

Анкетирование выявило, что большинство опрошенных студентов Уральского государственного университета путей сообщения выполняют требования по собственной гигиене. Но при этом, есть категория студентов, не придающая особого значения для снижения риска заболеваний, причинами которых может быть не достаточный уход за собственной чистотой и не применение мер по защите от инфекций. Для повышения уровня здоровья и качества жизни учащейся молодежи, необходимо повышать мотивацию в дальнейшем развитии и совершенствовании навыков по применению элементов личной гигиены. С этой целью, весьма актуальны теоретические занятия в данной области здорового образа жизни студентов.

Литература:

1. Бароненко В.А., Раппопорт Л.А. Культура здорового студент: учеб. пособие / Под ред. В.А. Бароненко, Екатеринбург: ГОУ ВПО «УГТУ-УПИ», 2003. Гл. 8. С. 98-162.

2. Безруких Н.А. Об актуальности формирования установки студентов на здоровый образ жизни // Вестник Саратовского госагроуниверситета им. Н.И. Вавилова. – 2006. – № 4. – С. 81-85.

3. Глиненко В.М. Основные гигиены и экологии человека: учеб.-методическое пособие / В.М. Глиненко, В.А. Лакшин, С.А. Полиевский идр. М.: МГМСУ, 2011. Гл.7. С. 64-120; Гл. 8. С. 123-137.

4. Клушина Н.П., Соломонов В.А. Исследование ценностного отношения к здоровью у студентов вузов // Вестник Северо-Кавказского государственного технического университета. – 2009. – № 2 (19). – С. 75-79.

5. Меньш Е.А. Формирование ценностного отношения студентов к здоровью в процессе межкультурной коммуникации // Вестник Тюменского государственного университета. – 2009. – № 5. – С. 97-105.

6. Паначев В.Д. Исследование факторов ЗОЖ студентов / В.Д. Паначев // Социологические исследования. – 2004. – №11. – С. 98-99.

7. Плаксина О.А. Формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни у студентов педагогических специальностей университет // Сибирский педагогический журнал. – 2007. – № 13. – С. 391-396.

М.С. Шахов

(науч. руководитель **Г.А. Раузетдинова** ст. преподаватель)

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева

Казань, Россия

РЕКРЕАЦИОННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ ТАТАРСТАНА ДЛЯ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО ТУРИЗМА

Для того чтобы лучше понять данную тему стоит рассмотреть такие понятия как туризм и рекреация.

Туризм – это кратковременное путешествие в свободное время, один из видов активного отдыха. Для студентов турклуба – это, как и большие, сложные категорийные походы, так и лёгкие походы выходного дня. Цели у всех походов разные, но есть то, что связывает их все вместе, – это отдых.

Турклуб КАИ в основном специализируется по пешеходному и водному туризму. Пешие туристы – это уникальные люди! Они ходят весь день пешком по пересечённой местности с рюкзаком за 20 кг, а на место бивуака, они ставят палатки, разводят костры, готовят еду и т.д. Водные туристы осваивают реки, преодолевают пороги, завалы, шевера.

Рекреация – это совокупность явлений и отношений, возникающих в процессе использования свободного времени для оздоровительной, познавательной, спортивной и культурно-развлекательной деятельности людей на специализированных территориях, находящихся вне места их постоянного жительства. Другими словами, рекреация – это отдых, с целью восстановить свои физические и духовные силы. Существует очень много видов рекреаций, направленных на все слои общества. Даже выйти погулять в парк – это вид рекреации.

Так как же связаны рекреация и студенческий туризм? Как ни странно, но связаны они очень тесно. В походы студенты ходят, чтобы отдохнуть от городской суеты, повседневной учебной нагрузки. Когда возвращаются с очередного похода, то у них полно сил, что они готовы снова окунуться в повседневные заботы, чтобы через неделю или два пойти ещё в поход. Усталость, отсутствие комфорта и прочее уходит на задний план, потому что перед студентами сама природа. Даже в сложных категорийных походах есть моменты, когда сидят и любуются природой, пейзажами вокруг себя. Эти горные массивы, бескрайние леса, озёра надолго впиваются в память.

Сон на свежем воздухе, еда, приготовленная на костре. Это всё можно отнести к пассивной рекреации, когда студент наслаждается тем, что его окружает.

Есть ещё и активная рекреация – это когда студент занят физическим трудом, в случае пеших походов – это ходьба с рюкзаком, преодоление болот, естественные природные преграды, лыжных походах – это лыжные прогулки, протопка лыжни, на сплавах – это гребля и т.д.

Рассматривая рекреационный туризм, хорошо бы рассмотреть рекреационный потенциал своей республики, республики Татарстан.

О рекреационном потенциале Республика Татарстан достаточно много сказано в статьях Н. Н. Ильиной «Туристский потенциал Татарстана и пути совершенствования туризма в регионе», В. А. Рубцова «Привлекательность территории Республики Татарстан по степени обеспеченности культурно-историческими объектами». Есть прекрасная научная работа под руководством В.П.Сидорова «Природно-рекреационный потенциал Республики Татарстан». У республики большие возможности в развитии этнического, культурного, историко-познавательного, экологического, сельского, рыболовно-охотничьего, сельского, лечебно-оздоровительного туризма, активного туризма любым способом передвижения.

В Татарстане 43 района, 19 городов, 22 поселка городского типа. У каждого района, города свой потенциал, свои возможности. На первом месте, конечно, находится г. Казань. Кроме культурно-исторического центра туризма, Казань в последние годы стал центром спортивного туризма. Всемирная Студенческая Универсиада 2013 года, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2015 года, будущий Чемпионат мира по футболу в 2018 году дали огромный толчок благоустройству города. Были построены спортивные сооружения, такие как Казань-Арена, Дворец водных видов спорта, Центр бокса и настольного тенниса, Дворец единоборств, КСК «КАИ Олимп» и т.д.

Для историко-культурного, познавательного туризма очень интересны комплексы «город Булгар», «остров град Свияжск». Остров Свияжск находится в 30 км от Казани, за полчаса можно добраться автотранспортом. Но особенный интерес вызывает речной транспорт. Например, до Свияжска с

речного вокзала Казани идет речной трамвай. Целых два часа можно любоваться красотой Волги, его крутых, покрытых лесами берегов. Увидеть издалека остров град Свияжск, его церкви, монастыри, городские строения. Церковь Константина и Елены, Собор Всех Скорбящих Радости, Троице-Сергиевский монастырь будут привлекать своей красотой и великолепием.

В последнее время стали привлекательными и массовыми авто-, велопробеги до города Булгар и до острова Свияжск, где участвуют и студенты турклуба КАИ. В Татарстане находится около семи тысяч объектов, которые представляют культурную, историческую, научную, художественную ценность.

Для лечебно-оздоровительного туризма в республике есть19 санаториев, 50 санаториев-профилакториев и 11 детских санаториев [1], многочисленные базы отдыха, которые расположены либо в лесных массивах, либо на берегу Волги и Камы.

Для молодежного активного туризма большой интерес представляет Юрьевская пещера в Камско-Усьтинском районе, расположенная на правом крутом берегу Волги, в Богородских горах. Длина пещеры около 1000 м. Также на этом скалистом берегу находятся гипсовые выработки, которые доступны для посещения. Юрьевская пещера является излюбленным местом, как туристов из Татарстана, так и туристов из соседних областей и республик. Скалистый берег Волги также является прекрасным местом для тренировок и проведения соревнований по скалолазанию, техники горного туризма. В республике более 20 памятников природы международного и федерального уровня. Но Юрьевская пещера, единственная пещера в республике, которая доступна туристам.

Экологический туризм в Татарстане развит не так сильно, как в Республике Мари Эл, который привлекает лесными массивами и многочисленными красивыми лесными озерами. В Татарстане около 30 больших озер, которые интересны для посещения. Один из них каскад

Голубых озер. Озера богато насыщены минералами, зимой не замерзают, стекают в реку Казанку. Особое место занимает озеро Раифского Богородицкого монастыря. Озеро со всех сторон окружено лесом. Оно знаменито тем, что там лягушки не квакают. По старинным преданиям однажды монахи просили у бога милости, чтобы он избавил их от кваканья лягушек, мешающих им молиться. Случилось чудо, лягушки замолчали, и по сей день молчат. Как-то привезли французских жаб, специально для испытания. И они замолчали. Увозили монастырских лягушек, они начали активно прыгать и квакать где-то за километр от монастыря [3]. Рекреационными озерами так же являются озеро Лебяжье и озеро Глубокое с прекрасными пляжами.

Республика богата реками: Волга, Кама, Белая, Ик, Меша и т.д. Крупные реки являются судоходными. Около 300 малых рек заилены. Они для туристов, как место для сплава, малопривлекательны. Хотя можно организовать в весенний период сплавы по рекам Вятка, Зай, Меша. Но зато очень популярны ночные прогулки по Волге, экскурсии по водным просторам Волги от Казани до Астрахани, до Москвы, Нижнего Новгорода, которые организовывает судоходная компания «Татфлот»[2].

Подводя итог, можно сказать, что рекреационный потенциал Татарстана для развития студенческого туризма достаточно перспективен по всем направлениям.

Литература:

1.Кружалин В.И., Александрова А.Ю. Туризм и рекреация на пути устойчивого развития. – М., Изд-во Советский спорт, 2008. 432 с.

2. Ильина Н.И. Туристский потенциал Татарстана и пути совершенствования развития туризма в регионах, Вестник ТИСБИ, выпуск №3,г. Казань, 2000.

3. Гайсин И.Т. Республика Татарстан: краткий географический справочник, Казань, татар. кн. изд., 2013.

В.В. Широков

(науч. руководитель **В.А. Антропов** д.э.н., профессор)

Уральский государственный университет путей сообщения

Екатеринбург, Россия

ИГРОМАНИЯ: УВЛЕЧЕНИЕ ИЛИ ЗАВИСИМОСТЬ?

Для определения зависимости от компьютерных игр было проведено исследование среди студентов УрГУПС. Для исследования использовался метод анкетирования [1]. Было опрошено 30 человек.

Исследование показало, что 9 % опрошенных играют в компьютерные игры каждый день, 23 % играют один или два раза в неделю, 56 % играют очень редко (примерно раз в месяц) и 12 % опрошенных учеников ответили, что не играют вообще.

Мальчики занимаются компьютерными играми гораздо более интенсивно, чем девочки; 1/5 девочек играют в компьютерные игры и заняты этим минимум два часа в неделю; среди мальчиков процент "игроков" гораздо выше (57 %) (рис 1).

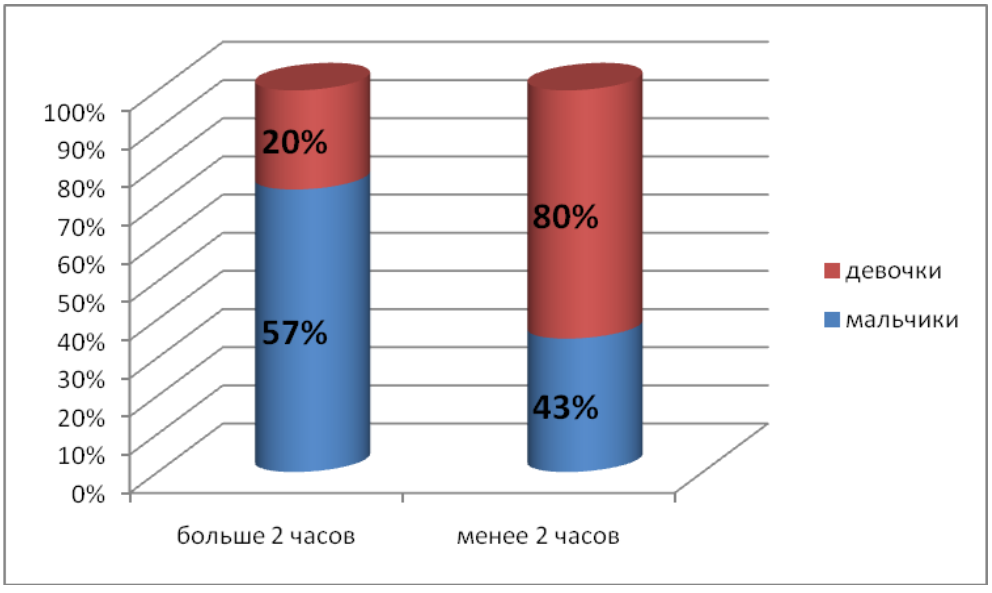


Рис. 1 Количество игр в неделю

Кроме того, мальчики тратят на компьютерные игры в среднем в два раза больше времени.

23 % опрошенных тратят на игру время, которое раньше могли проводить с семьей и друзьями (рис. 2).

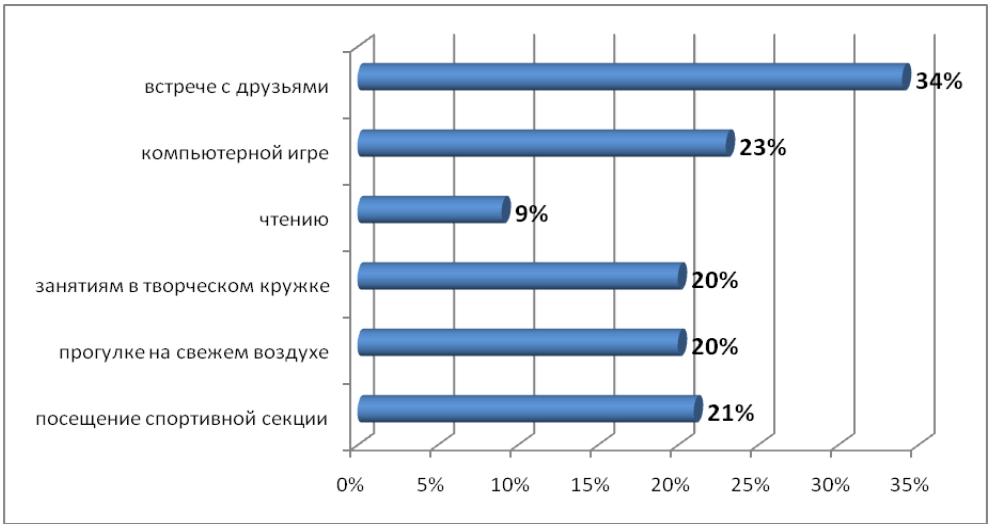


Рис. 2 Время, затраченное на компьютерные игры в неделю

Обнаружены отчетливые половые различия в предпочтении игр. Так, мальчики наиболее высоко оценивают игры, связанные с борьбой или соревнованием, затем – игры на ловкость, игры-приключения ("Аркады"), игры типа "Стратегия"; наименее любимыми являются логические игры. Девочкам больше всего нравятся игры на ловкость, затем логические игры (Рис 3).

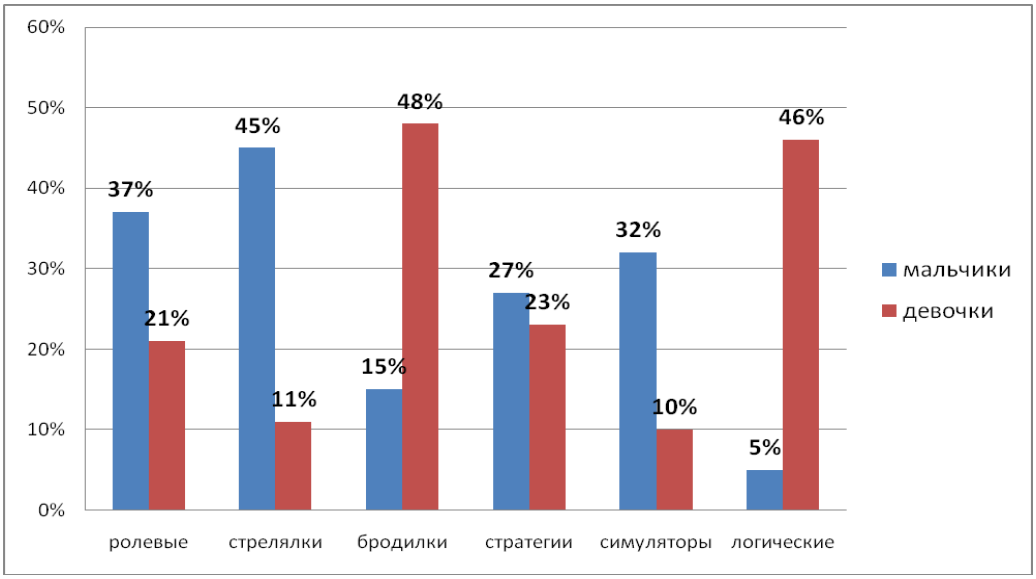


Рис. 3 Гендерные различия по игровым предпочтениям

На вопрос «Как вы оцениваете свою зависимость от компьютерных игр?» 78 % сказали, что не испытывают никакой зависимости, 19 % ответили, что чувствуют слабую зависимость, и только 3 % признались, что подвержены зависимости компьютерных игр.

Есть и обратная зависимость. У 11 % опрошенных неудачи в учебе, в личной жизни, а также семейные проблемы усиливают желание поиграть в компьютерные игры (рис. 4).

Рис. 4 Обратная зависимость от компьютерной игры

Анкета на идентификацию игровой зависимости позволяет определить имеется ли у человека игровая компьютерная зависимость, является ли данная проблема для человека актуальной, положение человека с компьютерной игровой зависимостью достаточно серьезно. Однако автор указывает, что диагноз, поставленный по результатам данной анкеты, требует уточнения у специалиста по проблемам зависимости [2].

Интерпретация результатов:

Если испытуемый ответил утвердительно более чем на 5 вопросов – высокий уровень игровой зависимости, игровая зависимость как свершившийся факт.

Утвердительный ответ на три и более вопроса – средний уровень зависимости, проблема актуальна.

Если испытуемый дал три и менее утвердительных ответа – результат низкий.

По результатам анкеты выяснилось, что:

Высокий уровень игровой зависимости – 5 человек (16,67 %).

Средний уровень игровой зависимости – 8 человек (26,67 %).

Низкий уровень игровой зависимости – 17 человек (56,6 7%). (Рис. 5).

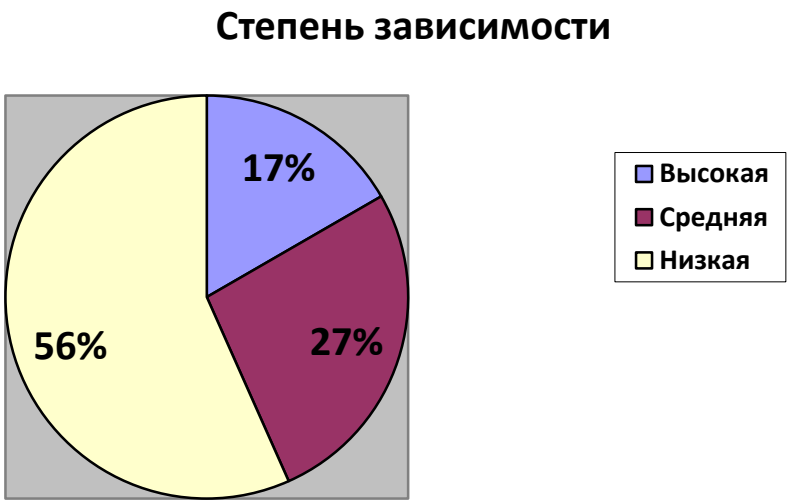


Рис. 5. Степень игровой зависимости

На вопрос «Влияют ли неудачи в игре на ваше настроение и отношение к людям?» ответы респондентов распределились следующим образом: 79 % сказали, что нет, 15 % ответили, что из-за проигрышей испытывают раздражение и злость, а 6 % играющих школьников расстраиваются настолько, что готовы что-нибудь разбить или кого-нибудь ударить.

Студенты отметили, что чрезмерное увлечение компьютерными играми негативно влияет на их здоровье. 14 % опрошенных признались, что во время длительной игры за компьютером часто испытывают головную боль и острую резь в глазах, но все равно продолжают играть.

74 % опрошенных ребят согласились с тем, что игры способны отвлекать от учебы и что увлечение компьютерными играми отрицательно влияет на успеваемость. 19 % из них сознались, что погружаются в игры, отлынивая от учебы.

Исходя из всего вышесказанного, можно сделать вывод, что больше половины наших студентов находятся на стадии легкой увлеченности компьютерными играми. На этой стадии постоянная потребность в игре еще не сформирована, игра не является значимой ценностью для человека, и носит скорее ситуационный, нежели систематический характер.

Однако есть ребята, которые уже чувствуют зависимость от компьютерных игр. Более того они признались, что увлечение компьютерными играми негативно сказывается на их успеваемости и на состоянии здоровья. Для них игра в компьютерные игры стала очевидной потребностью, и виртуальная реальность все больше подменяет реальную жизнь.

Анализируя анкеты, изучив положительные факторы влияния компьютерных игр на подростков, пришли к выводу, что компьютерные игры позволяют получить и усовершенствовать многие качества, которые нам пригодятся в жизни, так как игры: развивают воображение, логику, быстроту реакции, помогают определить свои интересы в жизни, тренируют память.

Работа за компьютером является неотъемлемой частью жизни современных студентов. Персональный компьютер стал незаменимым помощником в решении самых разнообразных задач. Но компьютер, как и всё, что окружает нас, может быть и полезным, и вредным.

Литература:

1. Анкета о компьютерной зависимости (составлено автором).
2. Баллонов И.М. Компьютер и подросток. – М., 2002. С. 32-58.

М.П. Штейнфельд
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева
Казань, Россия

ПРИМЕНЕНИЕ ДИАГНОСТИЧЕСКИХ СИСТЕМ В ЦЕНТРАХ ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ

На сегодняшний день очень распространенной услугой во многих медицинских учреждениях является реабилитация спортсменов. Такая популярность данной услуги вполне оправдана, ведь врачи не только следят за тем, чтобы за время лечения спортсмены не только не потеряли форму, но и приступили к тренировкам как можно раньше.

Во время соревнований спортсмены часто получают травмы, особенно если соревнование достаточно высокого уровня, спортсмены стараются выложиться на максимум и работают на грани возможности. Количество и качество таких травм предугадать невозможно. Но ведь травмы приобретаются не только на соревнованиях, получить травму во время тренировки не такая уж и сложная задача. Именно поэтому целесообразно применять во время тренировки специализированные технические устройства. Это поможет сократить число травм, получаемых спортсменами во время тренировок.

Во время реабилитации в медицинских учреждениях большинство спортсменов проходят процедуру контроля работы различных групп мышц во время различных упражнений. Это позволяет определить какую нагрузку, не повреждаясь, может выдержать мышечная ткань. Я предлагаю использовать подобные методы контроля не только во время лечения, но и при проведении обычных тренировках.

К примеру, в КНИТУ им. А.Н. Туполева на кафедре «Приборов и информационно-измерительных систем» в настоящий момент ведется разработка тренажера для армрестлинга, который будет автоматически

подбирать нагрузку благодаря контролю физического состояния мышц спортсмена с помощью биоэлектрических электродов. Данный тренажер планируется широко использоваться для реабилитации после различных травм разной степени сложности, а так же в качестве стационарного тренажера для армрестлинга. Тренажер разрабатывает Мушарапов Рустем Наилевич, студент 4-го года обучения бакалавриата.

Система контроля целостности мышечной и костной ткани спортсмена необязательно должна составлять цельную систему с тренажером. В большинстве случаев достаточно иметь диагностическую систему в фитнес-центрах, для проведения регулярного контроля физического состояния спортсменов перед тренировками и после, специализированную непосредственно под требуемый вид спорта. Ведение медицинской документации о состоянии здоровья спортсмена после тех или иных упражнений с различными нагрузками позволит уменьшить риск появления нарушений в работе организма, и как следствие, позволит снизить риск получения травмы во время тренировок.

На сегодняшний день не все фитнес-центры могут позволить себе подобное. Особенно это касается не профессионального спорта, а занятий физкультурно-оздоровительной направленности. В основном это связано с дороговизной диагностических систем.

Проще говоря, данная проблема актуальна на сегодняшний день не из-за отсутствия подобного оборудования на рынке, а из-за отсутствия достаточного финансирования как государственного, так и частного.

Но как показывает практика, периодическая реабилитация спортсменов обходится гораздо дороже, чем содержание подобного диагностического оборудования и обученного персонала для эксплуатации этого оборудования в фитнес-центрах и спортивных комплексах.

Литература:

1. Барчуков И.С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика / И.С. Барчуков; А.А. Нестеров. – М. : Академия, 2006. 528 с.

2. Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей / В.Н. Курысь. – М. : Сов. спорт, 2004. 264 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 15.05.2016.
Формат 60 ´ 84/16. Бумага офсетная. Усл. печ. л. 29,1
Электронная версия. Заказ. 86

УрГУПС
620034, Екатеринбург, ул. Колмогорова, 66
Тел.: (343) 221-24-90

469