

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РФ  
БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ  
КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

**Сборник материалов  
IV Всероссийской научно-практической конференции  
(г. Уфа, 22 ноября 2018 года)**

**Уфа  
РИЦ БашГУ  
2018**

УДК 796+378  
ББК 75.7+74.58  
П78

### *Редакционная коллегия:*

канд. пед. наук, профессор С.Т. Аслаев (*отв. редактор*);  
доцент А.Л. Линтварев;  
доцент Р.К. Кудашев;  
ст. преподаватель А.А. Базунов;  
доцент Т.С. Аслаев

П78      **Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции г. Уфа, 2018 г.) / отв. ред. С.Т. Аслаев. – Уфа: РИЦ БашГУ, 2018. – 276 с.**

ISBN 978-5-7477-4764-7

В сборнике представлены материалы докладов участников IV Всероссийской научно-практической конференции «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях». Опубликованы материалы, посвящённые нравственному и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта, профессионально-прикладной физической подготовке учащихся к будущей профессиональной деятельности, медико-биологическому обеспечению физической культуры и спорта.

УДК 796+378  
ББК 75.7+74.58

ISBN 978-5-7477-4764-7

© БашГУ, 2018

# **Секция №1. НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

## **Развитие спортивно-патриотического воспитания молодежи**

Набиулина А.Ф., Армянина Т.В.  
БашГУ, г.Уфа, [al.happiness@mail.ru](mailto:al.happiness@mail.ru)

Каждого человека с детства приучают к спорту и физической культуре. Родители водят детей с малых лет в спортивные секции, тем самым развивая в них патриотизм. Патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость.

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» отмечается, что в силу своей специфики спорт и физическая культура обладают огромным воспитательным потенциалом, являются мощнейшим механизмом в формировании таких мировоззренческих оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Патриотизм - одно из наиболее глубоких человеческих чувств, закрепленных тысячелетиями, важнейшее духовное достояние личности, характеризующее высший уровень ее развития и проявляющееся в ее активно деятельности самореализации на благо Отечества. Патриотизм — это не природное генетически обусловленное качество, а социальное, и потому не наследуется, а формируется.

За последние прошедшие годы в российском обществе возникает тревога за судьбу детей, подростков и молодежи и имеет выражение в следующих характеристиках:

- быстрое снижение образовательного и культурного потенциала молодого поколения;
- дальнейшая нравственная деградация поколения в целом, выраженная, в частности, как в криминализации сознания и поведения, так и в снижении нравственного порога допустимого;
- резкий взлет наркомании и алкоголизма практически во всех слоях общества, переход данного явления в неуправляемый режим и как следствие - разрушение генофонда;
- реальный разрыв преемственности поколений не только по идеологическим, но и по нравственным характеристикам.

Одной из главных задач в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное российское общество поставило главной целью духовное возрождение нации.

### **Задачи патриотического воспитания:**

1. Организация практической деятельности воспитанников спортивных школ по формированию патриотического поведения и культуры межнациональных отношений.

2. Формирование у воспитанников взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.

3. Воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.

Процесс выработки нравственных представлений по вопросам патриотизма и гражданственности должен осуществляться с учетом возрастных особенностей спортсменов в образовательном, соревновательном и внеучебном процессе.

Особенно важен этот вопрос в детском спорте, так как именно в этом возрасте, на раннем этапе спортивной подготовки происходит интенсивное формирование личности спортсмена - идет процесс накопления опыта поведения человека, а также познается наука побеждать.

Педагогическое сопровождение тренировочного процесса заключается в передаче знаний о социально значимых ценностях с помощью индивидуальных и коллективных беседах, встреч с известными спортсменами.

Для эффективного развития чувства патриотизма и любви к Родине проводятся выступления на традиционных ежегодных соревнованиях, посвященных «Дню защитника Отечества» и «9 мая – День Победы». В процессе выступления спортсмены дают возможность зрителям приобщиться к миру спорта, ощутить положительные эмоции, а для родителей и тренеров это дополнительный повод гордиться своими воспитанниками.

Таким образом, развитие спортивно-патриотического воспитания как одного из важнейших направлений государственной политики в системе физической культуры и спорта позволит выработать стратегию развития сферы физической культуры и спорта в целом, определить характер научно-исследовательских работ, программно-методического обеспечения по вопросам воспитания, выстраивать информационную политику в направлении формирования гражданского сознания, определять кадровую политику в области воспитания, развивать нормативно-правовую и ресурсную базы сферы физической культуры и спорта.

© Набиулина А.Ф., 2018

## **Физическое совершенствование граждан как способ патриотического воспитания**

Пашина Е.А., Армянинова Т.В.  
*Башкирский Государственный Университет, Институт  
Истории и Государственного Управления, г.Уфа,  
kote.pashina@mail.ru*

Еще с 2006 года принятая программа, способствующая пропаганде физкультуры и спорта. Обществом и законодательством признаётся важность направлений военно-патриотического воспитания, рассматривающих как основу физическое воспитание молодежи. Отметим, что служба в армии, что в военное, так и в мирное время сопряжена с регулярными высокими физическими нагрузками.

Сегодня юным защитникам Родины — 18-20-и летним парням — доверяется контролировать и учиться на сложнейшей системе военной техникой, являющимся разнообразным по мощности разрушительной силы оружием. Поэтому регулярные занятия по физической подготовке дают возможность овладеть двигательными навыками, нужными для профессиональной деятельности, а также развивать физические качества, закаливать характер и таким образом, подготавливать собственную личность к тяготам и лишениям воинской службы, способный стойко перенести каждый уважающий себя мужчина.

«...Вопросы патриотического воспитания должны оставаться в центре внимания нашей государственной деятельности. Причем эта работа должна вестись, что называется, с пониманием ответственности задачи, она не должна быть шаблонной, она должна доходить до сердца. Вопрос патриотического воспитания не может быть формальным, он должен именно сообразовываться с личными представлениями каждого человека о его месте, с его восприятием страны, Родины. Поэтому, конечно, этим нужно заниматься, заниматься и в школе, и в студенческих коллективах, но заниматься так, чтобы это создавало соответствующее желание у наших молодых людей, школьников и студентов изучать историю страны, создавало ощущение причастности к сегодняшнему дню и гордости, конечно, за те события, которые были в прежний период.

Д.А.Медведев говорил: «Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Спорт — явление культурной жизни».

Спорт — это часть физической культуры. Посредством него человек старается увеличить собственно границы своих возможностей, а это огромнейший мир эмоций, вызываемых успехами и неудачами, популярнейшее зрелище, действенное средство воспитания и самовоспитания человека, в нем присутствует сложнейший процесс межчеловеческих отношений. Спорт — это особая деятельность

соревновательного характера, требующая специальную подготовку к ней. Спортсмену присущи определенные правила и нормы поведения. А в самом спорте красочно выражается влечение к победе, достижению высочайших результатов, вызывающих мобилизацию физических, психических и нравственных качеств человека. Вследствие этого применимо понятие спортивного характера в людях, несомненно проявляющих себя в участии в состязаниях. Удовлетворяя многие потребности человека, занятия спортом становятся физической и духовной необходимостью.

Спорт в России — один из наиболее востребованных видов деятельности.

По данным на 2008 год, в России имелось 2687 стадионов с трибунами на 1500 мест и более, 3762 плавательных бассейна, 123,2 тыс. плоскостных спортивных сооружения. В 2008 году численность занимавшихся в спортивных секциях и группах составляла 22,6 млн человек, в том числе 8,1 млн женщин.

В 1980 году в Москве были проведены первые в истории Советского Союза летние Олимпийские игры.

В 2014 году были проведены первые в истории России зимние Олимпийские игры, а также зимние Паралимпийские игры в Сочи.

В 2019 году пройдет первая в России зимняя Универсиада в городе Красноярске.

Первостепенной целью работы в процессе физического совершенствования есть развитие качеств личности гражданина, спортсмена, которые отвечают национально-государственным интересам России, реализации моральной и психической готовности гражданина трудиться на благо родной страны, а также активно и увлеченно соревноваться в любых экстремальных условиях спортивного поединка во имя Родины, верности спортивному долгу, дисциплинированности и ответственности за то что ты принадлежишь к сборной команде Российской Федерации, края, области, города, учебного заведения.

Так, основной задачей всей деятельности специалистов в области физ. культуры и спорта есть поддержание уровня значимости государственного патриотизма у молодёжи, так же создание в сознании каждого подростка, юноши, девушки осознания зависимости судеб страны, народа от того как их поступки будут соответствовать патриотическому началу.

Данная деятельность сопряжена с мастерством педагогов физического воспитания, тренеров применять разнообразные формы и способы воспитательной деятельности.

Итогом такого рода деятельность обязано быть желание каждого занимающегося в спортивной секции, команде здоровья привнести свой

вклад в экономический, научный и общекультурный рост Российской Федерации, в укрепление оборонного ее потенциала.

В сложившейся ситуации важнейшим направлением государственной политики в социальной сфере, в том числе в области физической культуры и спорта, является восстановление системы патриотического воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института.

Значительная роль в воспитании патриотизма легла на учебные образовательные учреждения, в рамках которых происходит духовно-нравственное становление детей и подготовка их к самостоятельной жизни путём проведения разного рода мероприятий, принадлежащих к тематике патриотического воспитания.

Исходя из всего вышесказанного, хотелось бы оговорить важный принцип данного вопроса, если сам педагог не будет патриотом своего государства, в этом случае он и не сможет в ребенке пробудить чувство любви к Родине. Именно пробудить, а не навязать, так как в основе патриотизма лежит духовное самоопределение.

© Пашина Е.А., 2018

### **Литература**

1. Физическая культура и патриотическое воспитание // Интернет ресурс: <http://rusbiathlon.ru/health/id25771>
2. Российский патриотизм и патриотическое воспитание молодёжи // Интернет ресурс: <http://www.nirsi.ru/100>
3. Физкультура и спорт в нашей жизни //Интернет ресурс: <http://www.fisio.ru/fisioinlife.html>
4. //Интернет-ресурс: <http://reffi.ru/>
5. Готов к труду и обороне (ГТО) //Интернет ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\\_к\\_труду\\_и\\_обороне](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне)
6. «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО) //Интернет ресурс: [https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов\\_к\\_труду\\_и\\_обороне\\_СССР](https://ru.wikipedia.org/wiki/Готов_к_труду_и_обороне_СССР)
7. //Интернет ресурс: <http://www.gto-normy.ru/>
8. //Интернет ресурс: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт>
9. //Интернет ресурс: [http://4ege.ru/materials\\_podgotovka/5566-normy-gto.html](http://4ege.ru/materials_podgotovka/5566-normy-gto.html)
10. Спортивно-патриотическое воспитание в сфере физической культуры и спорта//Интернет ресурс: <http://online.rae.ru/594>

# **Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта**

Хисамов И.Ф.

*БашГУ, Уфа, khisamov98@inbox.ru*

Нравственное и патриотическое воспитание молодых людей на сегодняшний день – тема актуальная и значимая, поскольку является важнейшей оставляющей общенациональной идеи Российского государства. В любое время в развитии человеческого общества огромное значение уделялось воспитанию боевого духа, а также формированию морально-волевых качеств у каждого человека.

В связи с проблемами, сформированными на сегодняшний день в области физической культуры и спорта, стало очевидно, что главная задача государства и общества заключается в восстановлении системы воспитания. Под такой системой воспитания следует понимать определяющую силу, способную противодействовать наседающим деструктивным тенденциям. Для того, чтобы решить данные проблемы, гражданам России следует правильно воспитывать здоровое поколение.

Главной целью физической культуры является подготовка развитых личностей во многих направлениях. Такие личности должны быть готовы к труду, а также защите своей Родины. все мы знаем, что личность, которая имеет огромный запас разнообразных двигательных навыков, а также большой уровень развития физических и нравственно-волевых качеств, способна освоить в минимальные сроки любую трудовую деятельность. Такие качества нужны также в военной деятельности.

Современная государственная программа патриотического воспитания молодежи, как мне кажется, в настоящее время не обладает концептуальной базой. Иными словами, нет конкретного понятия как это делать, каждый считает по-своему, у каждого свой взгляд по данному вопросу. Это касается и самих родителей, и СМИ и государство в целом. Те, кто осуществляет методические исследования, организует мероприятия по патриотической тематике, не имеет выработанной концепции, следовательно, система отсутствует.

В связи с этим, я считаю, что необходимо направить физическое воспитание учащейся молодежи на их нравственное и патриотическое воспитание. С этой целью следует разрабатывать специальный комплекс мероприятий.

Деятельность по спортивно-патриотическому воспитанию является довольно многогранной, координируется государственными и общественными структурами. Полагаю, что патриот своей страны обязан

относиться к социальному активному большинству населения, иметь четкую ценностную ориентацию, положительные планы на жизнь в будущем.

На мой взгляд, необходимое условие для эффективной организации процессов духовно – нравственного воспитания молодежи – сотрудничество. И через что, если не через физическую культуру и спорт можно добиться такого сотрудничества?

Патриотизм – это своего рода качество личности человека, проявляющееся в любви к своей Родине, преданности, готовности служить России, привязанность людей к родной земле, языку, культуре, а также лучшим традициям своего народа.

Воспитание патриотических чувств, как я считаю, состоит во многих нравственных аспектах. Воспитательное воздействие на молодежь в настоящее время оказывают многие социальные и политические институты. Так, например, в первую очередь семья, образовательное учреждение, в котором учится и занимается подросток, непосредственно государство, а также различные религиозные и политические организации.

Итак, можно сказать, что главная задача спортивно-нравственного и спортивно-патриотического воспитания заключается в формировании у молодежи не только физических, но и духовных качеств, позволяющих стать им морально стойкими, готовыми к защите Родины, исполнению конституционного долга.

Я полагаю, что для того, чтобы решить данную задачу следует выполнять следующие действия. Во – первых, необходимо координировать, совершенствовать педагогическую деятельность на каждом уровне, разрабатывать планы, рекомендации на основании передового опыта известных педагогов.

Во – вторых, следует развивать у молодежи патриотические чувства. Это можно сделать в результате ознакомлений с историческими традициями, военными, спортивными победами нашей страны.

В – третьих, важно сформировать в процессе занятия физической культурой волевое здоровое поколение с развитыми интеллектуальными качествами, которые позволят служить обществу не только в мирное время, но и в тяжелые военные времена.

В заключение хотелось бы сказать, что история наших предков научила нас тому, что за будущее необходимо бороться. Воспитательный процесс через физическую культуру и спорт – залог нравственного и патриотического воспитания молодежи. Отсутствие грамотно построенного воспитательного процесса может привести к тому, что невежды, тунеядцы, наркоманы погубят все то, что отстраивалось в течение жизни многих поколений.

©Хисамов И.Ф., 2018

## Игра - успех развития.

Малышев М.В.  
БашГУ, Уфа

Игра — это подготовка ребенка к труду, и она постепенно заменяется трудом. Поэтому руководить игрой школьника так же необходимо, как и всей его жизнью. Надо помочь школьнику распределить свое время так, чтобы и школьным занятиям, и общественно полезному труду, и отдыху — спорту, играм, развлечениям отводилось определенное место в режиме дня.

Активные веселые игры вызывают усиленную деятельность высших отделов головного мозга, связанных с интеллектом и волей. Физические упражнения и игры могут принести пользу детям только в том случае, если они будут ими заниматься регулярно и если при этом родители и воспитатели будут заботиться о соответствии этих упражнений силам и возрасту детей.

Для детей 7—8 лет особенно полезны физические упражнения и подвижные игры, укрепляющие мышцы спины, живота и грудной клетки. Чрезвычайно важно, чтобы ребенок, упражняясь и играя, приучался дышать через нос. Очень полезны для маленьких школьников игры и упражнения с мячами, обручем, скакалкой, а также «салочки», игра в «классы», «прятки» и т. д.

Не рекомендуются подъем и переноска больших грузов, подтягивание на руках, силовые игры. Большая силовая нагрузка ведет к преждевременной остановке роста, к расстройствам сердечной деятельности.

Для детей 9—10 лет можно допускать силовые упражнения, но кратковременные — игры с различными перетягиваниями, «бой петухов» (для мальчиков) и т. п. Особенно можно рекомендовать лыжные прогулки со взрослыми. Можно разрешать занятия так называемых гимнастических городках.

У подростков 12—15 лет уже идет быстрый рост тела в длину. В это время, как правило, наблюдается ухудшение координации движений (угловатость и неловкость подростков). Занятия гимнастикой, спортом и играми помогут ослабить эти явления, сократить время этого периода. Особенно внимательным к реакции организма подростка надо быть при занятиях, связанных с длительным бегом, борьбой, гимнастикой (на снарядах) и в играх с большой физической нагрузкой (футбол, баскетбол).

© Малышев М.В., 2018

## **Патриотическое воспитание молодежи на уроках физической культуры**

Галимуллина Э.Р., Базунов А.А., Буранбаев Р.А.  
*Башкирский государственный университет, г.Уфа*

Одной из главных задач образовательных учреждений в настоящее время является воспитание учащихся в духе патриотизма. Патриотизм и культура межнациональных отношений всегда имели и имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности.

Патриотизм, как качество личности человека, проявляется как в любви к своему Отечеству, преданности, так и готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку, культуре и традициям своего народа.

Содержание патриотического воспитания составляют такие компоненты, как культурно-исторический, социально-политический, психолого-педагогический, военно-технический, духовно-нравственный и физический. Целенаправленно организованный процесс патриотического воспитания в условиях образовательных учреждений позволяет решать многие вопросы: воспитание важнейших, нравственных и патриотических качеств, таких как социальная зрелость, ответственность, честность, справедливость, чувство долга, верность народным традициям, стремление к истине и добру, к сохранению и приумножению исторических и культурных ценностей народов России.

Тем не менее, наблюдения педагогов выявили, что в большинстве образовательных учреждений слабо организована работа по патриотическому воспитанию и слабо используются возможности физической культуры и спорта в воспитании патриотизма, развитии физических и морально-волевых качеств, а также в подготовке к службе в армии.

По статистике, вот уже на протяжении десяти лет в Российской Федерации наблюдается ухудшение показателей физического развития, физической подготовленности и состояния здоровья молодежи. По данным Министерства здравоохранения и социальной защиты РФ и районных, городских военных комиссариатов более 80 % выпускников общеобразовательных школ не пригодны к военной службе, 60-70 % имеют слабую физическую подготовленность, и они не могут выполнять контрольные нормативы по физической подготовке и 60 % имеют различные отклонения в состоянии здоровья, 30 % страдают хроническими заболеваниями.

В физической культуре и спорте заложены большие возможности для патриотического воспитания молодежи. С помощью целенаправленно-организованной физической подготовки быстрее и эффективнее осуществляется адаптация учащейся молодежи призывного возраста к условиям военной службы и освоение военной профессии.

Сегодня нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой и спортом, поскольку они являются эффективными средствами физического, нравственного и интеллектуального развития личности.

В современном понимании функции физической культуры не ограничиваются лишь развитием двигательных и координационных способностей. Они оказывают эффективное воздействие на развитие нравственной и духовной сферы личности, на формирование патриотического сознания и воспитание культуры межнационального общения.

Главная цель физической культуры — это, конечно, подготовка физически развитой личности, готовой к труду и защите Родины. Помимо этого, физически развитый человек быстрее и лучше способен адаптировать в новой трудовой среде. Как известно, человек, имеющий большой запас разнообразных двигательных навыков, физических качеств, в более короткие сроки осваивает новые трудовые операции.

Само собой, навыки быстрого бега, ходьбы, передвижения на лыжах, метание гранаты и плавания, стрельбы и ползания, лазания и переноски тяжестей, вождения мотоцикла и трактора, автомобиля, верховой езды имеют и военно-прикладное значение. Однако, в системе физического воспитания детей школьного возраста и учащейся молодежи этим видам спорта, к сожалению, уделяется недостаточное внимание на настоящий момент.

Сегодняшнее состояние здоровья учащейся молодежи вызывает опасение за будущее страны. Состояние физического и психического здоровья учащейся молодежи стало катастрофическим, можно сказать, кризисным. Это связано не только с проблемами экономики, экологии, условиями быта, но и низким уровнем гигиенического воспитания населения, отсутствием должной лечебно-профилактической и физкультурно-оздоровительной работы именно с молодежью.

Для изменения сложившейся ситуации необходимо разработать целевую федеральную и региональную программы оздоровительной направленности с использованием средств физической культуры и спорта.

© Галимуллина Э.Р., 2018

## **Современные аспекты нравственного и патриотическое воспитание молодежи**

**Азнабаев О.Ф, Стерхов Н.В.**

*Башкирский Государственный Университет, г. Уфа*

Наиболее сложным и вместе с тем первостепенным по важности его разрешения вопросом остается вопрос определения приоритетов в воспитании личности молодого поколения. Те политические и социально-экономические метаморфозы, которые происходили в нашем обществе в последние десятилетия, серьезно затронули патриотические чувства и нравственное сознание учащейся молодежи. Не маловажную роль сыграли такие события как: Распад бывшего Советского Союза, ввод Вооруженных сил СССР в Афганистан и военные события в Чеченской республике, значительно ослабили патриотическое воспитание сотен тысяч юношей и девушек по всей стране. Молодые люди оказалась не готовы к принятию перемен, происходящих в социально-экономической, политической, культурной и духовно-нравственной сферах жизни общества. В результате реформирования Вооруженных Сил России, разрушение советского патриотизма сильнейшим образом сказалось на восприятии патриотических чувств у современной молодежи. Сегодня у значительной части подрастающего поколения сформировались искаженные понятия о патриотическом чувстве и культуре поведения. Эти негативные явления обусловлены недостаточно четкой и продуманной программой по нравственному и патриотическому воспитанию учащихся юношей. Для того чтобы программа патриотического воспитания в сфере физической культуры и спорта эффективна работала, в ней должны быть затронуты все стороны жизнедеятельности человека: социально-экономические, морально-этические, военно-политические и религиозные.

Комплексность и многоплановость патриотического воспитания включает в себя также культурно-исторические, социально-политические, психолого-педагогические, военно-технические, духовные и физические компоненты. В качестве наглядного примера обратим внимание на то, как пытаются справляться с данной проблемой педагоги в специализированных учебных заведений с физическим или военным уклоном: различные спортивные кружки и мероприятия проводимы в учебное и не учебное время, формирование военно-прикладных навыков, туристические походы в ближайшие лесные массивы, грамотно составленные агитационные стенды и стенгазеты. Вышеперечисленные мероприятия достаточно просты для реализации, но в то же время, очень эффективны и способствуют воспитанию патриотизма и нравственно-

волевых качеств. Стоит отметить и поддержку властей, которые начиная с 2014г. осуществляют разработку нормативно-правовых актов в сфере патриотического воспитания на федеральном уровне. Благодаря деятельности средств массовой информации данная тема очень широко освещается и привлекает внимание, заставляет задуматься об этой проблеме тех, кто раньше был равнодушен.

Ведь спортивная деятельность, воспитывая патриотизм и нравственно-волевые качества такие как справедливость, ответственность, трудолюбие, дисциплинированность, доброжелательность, решительность, целеустремленность, сила воли, способствует развитию у молодежи чувства любви к Родине. Помимо этого, в процессе занятий спортом проявляются и формируются многообразные национальные отношения между спортсменами и тренерами различных районов, городов, республики государств. Физическая культура и спортивные соревнования объединяют и сближают различные народы, воспитывают любовь и преданность к своей Родине, выступая как средства нравственного и патриотического воспитания.

© Стерхов Н.В., Азнабаев О.Ф., 2018

## **Проблемы патриотического воспитания молодежи в современных условиях**

Алгушаев Фаиль Нурович

*ФГБОУ ВО БашГУ, г. Уфа, e-mail: naz-98@mail.ru*

Необходимость постановления в нынешнем русском воспитании на теоретическом уровне и фактических проблем патриотического обучения обуславливается последующими факторами: актуальностью данной трудности, её большим смыслом с целью отечественного сообщества и страны в нынешнем стадии формирования; неимением нынешней концепции обучения патриотических эмоций и иных основных ценностей и свойств у молодого поколения, что соответствовала бы их увлечениям, отвечала атмосфере периода; сложностью и масштабностью этой трудности, разрешение какой допустимо присутствие обстоятельстве объединения стараний абсолютно всех общественных и муниципальных вузов, учреждений, организаций, организаций регионального самоуправления, органов концепции создания, обладающих подход к обучению растущего поколения, предоставления координации и близкого взаимодействия среди ними согласно важным тенденциям данной работы; ориентацией в новейшие преподавательские комбинации к вопросам обучения, формирования у молодого поколения положительно

нацеленных общественно важных краев, свойств, их проявления в заинтересованностях сообщества, страны и персоны.

Среди основных вопросов патриотического обучения необходимо выделить: развитие и формирование общественно важных ценностей, гражданственности и патриотизма в ходе обучения и преподавания в просветительных организациях; развитие общественно действующих людей, владеющих мастерством контактировать, скептически мыслить, решать общественные инциденты; развитие осмысленного восприятия общепризнанных мерок цивильного действия и штатской работы, основанного в добротном их подборе и индивидуальной сопричастности в жизнедеятельность сообщества.

В нынешних обстоятельствах формирования отечественного сообщества и его концепции создания увеличивается роль обучения цивильных, патриотических свойств у жителей России. В стране и мире увеличивается представление этого, то, что в тренировочных заведениях Российской Федерации необходимой обходным путем создания обязано быть развитие гражданственности, патриотизма, гордьи и ответственности из-за собственную государство.

Государственной планом «Патриотическое развитие людей Российской Федерации в 2006—2010 годах» был учтен объем патриотическим обучением абсолютно всех категорий людей Российской Федерации и первенствующим курсом присутствие данном считается патриотическое развитие растущего поколения — ребенка и молодого поколения. Основной упор был выполнен в воспитательскую службу в просветительных организациях, равно как центрах воспитательской работы. Юное происхождение жителей России является значительную долю жителей государства и его нравственно-психическое положение, миропонимание, убеждения, организация к роли в существования сообщества содержит базисное общественно-политическое и социальное роль.

Педагогическая дисциплина вызвана исследовать положение и содействовать совершенствованию обучению растущего поколения равно как людей и патриотов Российской Федерации.

В ходе патриотического обучения обязана создаваться партикулярная обязанность, характеризующаяся рвением и мастерством производить оценку собственным действиям, сопоставлять собственные действия с доминирующими в мире условиями, общепризнанными мерками, законами, сопоставлять собственные необходимости с действительными способностями, следя увлечениями персоны, сообщества, страны. Присутствие данном немаловажно, для того чтобы создаваемые гражданственность и любовь к родине делались необходимостью существования определенного юного лица.

Патриотическое развитие в собственном влиянии в обучающихся базируется в психолого-преподавательских принципах и моральных почвах. Присутствие данном один с основных функций создания — ценностная, содействующая патриотическому обучению обучающихся, заключается в создании у их конкретного миропонимания, а мировоззренческие свойства, равно как принцип, формируют посылы с целью развития иных частей патриотизма и гражданственности.

Проведение студенческой политической деятельности согласно формированию обстоятельств с целью общественного, цивилизованного, внутреннего, высоконравственного и физиологического формирования учащихся; формирование способностей с целью полной социализации обучающихся, интенсивного вовлечения их в разрешение общественно-финансовых, общественно-политических, академических, цивилизованных и иных вопросов; установление в сознании и эмоциях учащихся национально-патриотических ценностей, представлений и взглядов, почтения к цивилизованному и многознаменательному наследству Российской Федерации, ее обычаям; увеличение пафоса сферы страны.

Патриотическое развитие обучающихся считается необходимой составляющей сформированной концепции учебно-воспитательской деятельности. Посредством концепции преподавания, воспитательскую службу реализуются способности формирования у обучающихся эмоции знания и осознания Отчизны, внутренних, моральных, физиологических свойств с целью охраны её и муниципальных заинтересованностей.

В свойстве преподавательских баз обучения патриотизма возможно отметить последующие утверждения: любовь к родине создается и формируется равно как ощущение, все без исключения наиболее социализируясь в базе религиозно-высоконравственного обогащения персоны; находясь основательно общественным согласно собственной натуре, любовь к родине считается никак не только лишь гранью сообщества, однако и основой его жизни и формирования, представляет равно как признак жизнеспособности, а в некоторых случаях и выживаемости социума; восстановление патриотизма считается важным обстоятельством ренессанса Российской Федерации; в значимости первоосновы патриотического обучения представляет индивидуум, первенствующей общественно - высоконравственной проблемой каковой считается понимание собственной многознаменательной, цивилизованной, государственной, внутренней и другой приспособления к Отчизне; любовь к родине, нравственный в собственной базе, подразумевает бескорыстность, безусловное, вплотную вплоть до самопожертвования, служение Отечеству.

©Алгушаев Ф.Н., 2018

## **Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта.**

Стрепеткова Э.Е

*Башкирский государственный университет, Институт  
истории и государственного управления, город Уфа, iigy-  
bgy@mail.ru*

Патриотическое воспитание в современном мире имеет огромную актуальность и важность. Культура патриотизма и международных отношений имеет большое значение для становления человека как личности. Патриотизм является одним из важнейших элементов национального мышления российского государства.

Как известно, патриотизм - это моральный и политический принцип, содержанием которого является любовь к своей стране и государству, желание сохранить ее культурные и национальные ценности, готовность защищать интересы страны и ее населения. Патриотизм также предполагает под собой гордость за достижения своей страны, отожествление себя с другими членами нации, готовность поставить интересы страны на первое место, перед своими.

Необходимо отметить, что в Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» говориться о том, что из-за своей специфики спортивная и физическая культура обладает большим педагогическим потенциалом, а также сильнейшей системой построения моральных качеств личности и идеологии.

Патриотическое воспитание — это сотрудничество различных местных органов власти в процессе организация мероприятий по повышению у граждан патриотического самосознания, чувства преданности родине и готовности выполнять гражданские и политические обязанности.

Одним из наиболее важных направлений в процессе физического воспитания является спортивно-патриотическое воспитание. Это последовательный и упорядоченный процесс, который создает физическую и духовную основу личности, готовую к выполнению конституционного долга и обладающей моральной стойкостью. Спортивно-патриотическое воспитание молодежи является одним из важнейших направлений в современном общественном развитии Российской Федерации. Доказывая его актуальность, можно обратить внимание на ряд проблем, имеющихся в современном обществе. Среди них есть такие как:

- снижение уровня культуры и образованности населения;

- нравственная деградация молодежи;
- криминализация сознания, романтизация преступной жизни;
- разрушения генофонда общества, из-за алкоголизма и наркомании.

Среди основных направлений патриотического воспитания в сфере спорта и физической культуры можно выделить:

- формирование у воспитанников принципов и убеждений, связанных с вопросами патриотизма и этнических отношений, основанных на развитии гордости за страну;
- воспитание личности гражданина – патриота государства, который может разделить интересы страны со своими, а также встать на их защиту;
- организация практической деятельности воспитанников учебных учреждений по вопросам формирования культуры этнических отношений и патриотического самосознания.

Для грамотной реализации данных направлений необходимо:

- координировать и совершенствовать педагогическую деятельность на всех уровнях, разрабатывать планы и рекомендации на основе уже сформировавшегося опыта педагогов старшего поколения.
- развивать у школьников и студентов патриотические чувства, в процессе ознакомления с историческими традициями и спортивными победами страны.

Процесс формирования патриотического мышления воспитанников в школах и секциях проводится с учетом личных образовательных, спортивных и внеучебных характеристик спортсмена. Особенно важно это в работе с детьми, так как именно на раннем этапе спортивной подготовки происходит интенсивное формирование личности спортсмена.

В группах начальной подготовки тренер-преподаватель, используя беседы, формирует у занимающихся общие представления о семье, заботливое и внимательное отношение к старшему поколению, трудолюбие на тренировочных занятиях, смелость и упорство в достижении цели, устойчивость к негативным факторам, любовь к отечеству. По мере взросления представления о патриотизме у воспитанников становятся гораздо шире и глубже.

Педагогическая поддержка образовательного процесса состоит в том, чтобы доносить информацию о социальных значимых ценностях посредством встреч с известными спортсменами, индивидуальных и коллективных бесед, дискуссий, обсуждения мужества известных спортсменов во время спортивных соревнований.

Педагогический коллектив, которая развивает чувство патриотизма и любви к родине, использует все возможности учебного процесса и внеучебных занятий, формирует мотивацию для спортивных занятий, морально-нравственное и гражданские позиции по отношению к окружающим людям.

Поощрение родителей за воспитание отличившихся детей, выступления перед большой аудиторией своих сверстников, обеспечивает позитивное отношение ко всем собравшимся и желание быть лучше, развивать свои спортивные навыки.

Ежегодные выступления и соревнования на «День защитники отечества» и «День Победы» дают возможность продемонстрировать профессионализм и результат работы своих тренеров, работу своих школ, свои таланты, спортивные достижения и наработки. Кроме того, спортсмены дают дополнительную возможность зрителям приобщится к миру спорта, чувствовать позитивные эмоции, а для родителей и тренеров это еще один повод гордиться своими учениками.

Достижение высоких спортивных результатов на основе разносторонней подготовки и выступления на соревнованиях высокого ранга: чемпионатах Европы и Мира, первенстве и чемпионате России дает новый импульс формированию глубоких эмоциональных переживаний, морально-волевых качеств, позволяющих положительно влиять на рост спортивного мастерства, опыта служения Отечеству и готовности к защите Родины. Целенаправленная работа по патриотическому воспитанию средствами физической культуры и спорта, обеспечивает формирование патриотических чувств у занимающихся в секциях.

Также необходимо отметить роль исторической памяти в воспитании патриотических чувств. Сегодняшние школьники и даже студенты гуманитарных наук часто не связывают конкретные факты с историческими датами в учебниках. Спорт и патриотическое воспитание неэффективны в некоторых областях, в других - вообще отсутствуют. В этом направлении есть редкие центры патриотического воспитания, сотрудники которых сформированы некоторыми энтузиастами среди любителей истории и бывших солдат.

Основными направлениями работы образовательных коллективов должны быть ознакомление детей с военными и трудовыми традициями, ознакомление их с российскими и советскими силами и интерпретация сущности концепций героизма и самоотверженности. В учениках и воспитанниках должны развиваться гордость за предыдущие поколения защитников и героев, желание подражать им.

Развитие норм поведения у детей напрямую связано с работой и физической подготовкой, что должно побуждать молодых людей выполнять государственную и военную службу.

Истинный патриотизм рождается на основе знаний и чувств личности, которая имеет свою волю, свой твердый дух. Хорошее физическое развитие поможет сформировать высокий уровень нравственности.

Также огромную роль в патриотическом воспитании, несомненно, играют физические упражнения. Функции детского организма, правильное

психическое и умственное развитие подростков формируются с помощью любой из групп физических упражнений:

- игры;
- гимнастика;
- занятия туризмом;
- любой из видов спорта.

Каждый из видов деятельности связан с различными физическими упражнениями, которые, наряду с оздоровительными силами природы, многими гигиеническими факторами, помогают достигать основных целей физического воспитания.

В общей системе образования спортивно-патриотическое направление становится одним из наиболее важных. Поэтому так значимы информационная политика, методическое обеспечение. Структурам, ответственным за сферу воспитания молодежи, стоит уделить внимание кадровой политике, развитию нормативно-правовой базы, относящейся к орбите физической культуры и спорта.

© Стрепеткова Э.Е., 2018

## **Развитие физической культуры и спорта как необходимость нравственно-патриотического воспитания молодежи**

Галяутдинов М.М.

*Башкирский Государственный Университет, г. Уфа, e-mail: marselgalyautdinov11091998@gmail.com*

**Аннотация.** В работе рассматривается влияние развития физической культуры и спорта на нравственно-патриотическое воспитание молодежи.

**Ключевые слова:** патриотизм, нравственность, молодежь, воспитание, физическая культура и спорт.

Во все времена государства стремились создать более сильное, стабильно развивающееся общество в борьбе за региональное, а затем и мировое господство и обеспечить его безопасность как от внутренних, так и постоянно возникающих внешних угроз. Все это породило необходимость в воспитании молодежи путем развития физической культуры и спорта, которая занималась бы этими функциями.

В современном мире воспитание молодежи занимает особое положение в государственной политике многих стран, в том числе и Российской Федерации. Так, распоряжением Правительства РФ от 17.11.2008 №1662-р утверждена Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года,

где содержатся основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта. И ее реализация предполагает:

- развитие инфраструктуры для занятий массовым спортом в образовательных учреждениях и по месту жительства, расширение количества спортивных сооружений;
- развитие системы дополнительного образования в сфере физической культуры и спорта, создание детских спортивных школ, а также секций и спортивных клубов для детей и взрослых;
- модернизация системы подготовки спортивного резерва, научно-педагогических кадров в сфере спорта высоких достижений, формирование системы непрерывной подготовки тренерско-преподавательского состава;
- развитие инфраструктуры спортивных центров по различным видам спорта, в том числе баз олимпийской подготовки;
- обеспечение разработки и внедрения новых эффективных физкультурно-спортивных технологий, модернизация системы научно-методического и медико-биологического обеспечения сборных команд страны и т.д.

Воспитание молодежи протекает традиционно в двух направлениях: патриотическом и нравственном. На наш взгляд, отсутствие одного из них говорит о не полном воспитании личности и поэтому следует их рассматривать как элементов одной системы.

Термин «патриот» появился в период Великой Французской буржуазной революции в конце XIX века. От этого образуется слово «патриотизм». Он в переводе с греческого языка означает любовь к своей отчизне, преданность Отечеству и готовность пожертвовать самим собой во благо его интересов. Таким образом патриотизм — это «качество личности человека, которое проявляется в любви к своему Отечеству, преданности, готовности служить своей Родине, привязанности человека к родной земле, языку и лучшим традициям своего народа».

«Патриотическое воспитание в современных условиях рассматривается как часть общегражданской культуры и общегражданского воспитания и как одна из основ духовно-нравственного единения общества, защиты прав и свобод личности. Оно направлено на воспитание патриотов России, граждан правового, демократического государства, способных к социализации в условиях гражданского общества, уважающих права и свободы личности, обладающих высокой нравственностью и проявляющих национальную и религиозную терпимость, уважительное отношение к другим народам, традициям, культуре и языку народов, проживающих в Российской Федерации».

Однако в процессе развития физической культуры и спорта практика показывает, что патриотическое воспитание ничто без нравственности, так

как он по своей значимости предполагает «жестокость». Еще Аристотель говорил, что человек без нравственных устоев оказывается существом самым нечестивым и диким. А нравственность, наоборот, — это качества человека, основанные на идеалах добра, справедливости, долга, чести, которые проявляются в отношении к людям и к природе. То есть создается некий баланс в человеке.

Таким образом, развивая физической культуры и спорта мы осуществляем нравственно-патриотическое воспитание молодежи и тем самым закладываем фундамент для дальнейшего существования и развития нашей великой нации.

© Галяутдинов М.М., 2018

### **Литература**

1. Распоряжение Правительства РФ от 17.11.2008 N 1662-р (ред. от 28.09.2018) «О Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года» (вместе с "Концепцией долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года")

2. М.Н. Алиев, Д.З. Джандаров — «Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи». — URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/znachenie-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-patrioticheskem-vospitanii-uchascheyusa-molodezhi>

## **Нравственно-патриотическая сторона спортивно-воспитательной деятельности**

Усманов Р.Р.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,*  
[abduminirashid@mail.ru](mailto:abduminirashid@mail.ru)

Физическая культура и спорт имеют большие возможности в сфере воспитания личности, спорт способствует заложению в человеке патриотического мировоззрения. Есть термин «спортивно-патриотическое воспитание». Он говорит о тесной, неразрывной связи таких понятий, как «патриотизм» и «спорт». Занимаясь подготовкой будущих спортсменов, тренер обязан донести до них мысль о том, что их результаты в спортивной борьбе будут не только их личными результатами, что в состязании со спортсменами других стран они будут отстаивать честь Родины. Процесс формирования нравственных чувств, патриотизма через спортивные занятия должен начинаться в дошкольном возрасте. Дошкольник, а затем и школьник, занимаясь спортивной гимнастикой, выполняя физические упражнения, ориентируется на тех, кто служит в рядах Вооружённых Сил

Российской Федерации, на тех, кто добивается больших успехов в спортивных соревнованиях. У детей возникает желание подражать солдатам, спортсменам, быть такими же смелыми, сильными, как и они. Дошкольники не должны ограничиваться уроками физической культуры в школах, детям в дошкольном возрасте уже стоит привить первые навыки физического выживания в непростых жизненных ситуациях. Для этой осуществления этой цели организуются и проводятся спортивно-оздоровительные походы. Данные мероприятия способствуют всестороннему развитию личности ребёнка. Ребёнок познаёт природу, развивается эстетически, эмоционально. Большая роль также отводится развитию ребёнка в социальном плане, ведь такие походы способствуют упрочнению взаимоотношений ребёнка с коллективом. Эффект физических упражнений в плане оздоровления становится более значительным, когда ребёнок занимается спортом не в зале, отведённом администрацией школы для проведения уроков физической культуры, а на свежем воздухе.

При физическом воспитании личности следует различать такие понятия, как нравственность общественная и нравственность индивидуальная. В человеке способны сформировать общественное сознание нравственности такие средства физического воспитания, как закаливание, физические упражнения, режим отдыха и труда, мысленная тренировка, соперничество в соревнованиях, взаимодействия игроков в команде, роль преподавателя. Роль тренера-преподавателя при этом является ключевым моментом. Воспитанию же индивидуально осознанной нравственности человека в физической культуре на настоящий момент способствует лишь один фактор – духовно образованный руководитель, наставник. К сожалению, практика спорта способствует не только формированию нравственности человека, но может привести и к деградации нравственности. Это происходит в том случае, когда спортивный успех зависит от агрессивного и жестокого отношения к сопернику. Примером такого явления являются бои без правил, в которых хорошие все средства для достижения успешного итога, а также авторитарный характер преподавателя. Отрицательный, деструктивный опыт соревновательной борьбы может впоследствии отразиться во взаимоотношениях спортсмена с членами своей семьи, с коллегами по работе, с окружающими его людьми. Для того, чтобы избежать отрицательного влияния спорта, следует убедить преподавателей в том, чтобы они в своей педагогической деятельности старались не применять авторитарные методы воспитания, сделать так, чтобы успех в спорте не находился в зависимости от агрессивного и жестокого отношения к сопернику. Для того, видимо, чтобы спортсмен не стремился к победе любой ценой, одним из основополагающих принципов олимпизма был

признан следующий: «Главное в Олимпийских играх не победа, а участие». К слову сказать, этот принцип был принят ещё в конце XIX века, когда французским бароном Пьером де Кубертеном были возрождены Олимпийские игры, но он активно и остро обсуждается специалистами и в настоящее время, среди них нет единого мнения на этот счёт. Аристотелем было отмечено, что человека сильнее побуждает к участию в соревновательной деятельности нежелание взять победить кого-нибудь, а стремление приобрести качества, которые возвышают личность победителя. С тех пор главным философским смыслом олимпизма является совершенствование личности. Оно является конечной целью соревновательной деятельности. Нравственно-этическим кодексом олимпизма является стремление к добре, миру и дружбе между народами. Максимально широкую открытость, всеобщую зрелищность приобретают нравственные и этические качества спортсмена в ходе олимпийских игр. Поведение спортсмена-олимпийца эффективно способствует нравственно-этическому воспитанию зрителей.

Среди студентов Финансового университета при Правительстве Российской Федерации был проведён опрос на тему уровня нравственности во взаимоотношениях спортсменов в разных видах спорта. Согласно общему мнению студентов, нравственная атмосфера наиболее высока в таких видах спорта, как танцы и фигурное катание. Поскольку эти виды спорта характеризуются наибольшей эстетичностью. Что касается других видов спорта, то культуристы стремятся победить соперника за счёт внешнего вида, шахматисты стремятся победить противника за счёт своих умственных способностей. В этих стремлениях большинство студентов не видят нравственных моментов, поэтому культуризм и шахматы оно отнесло к наименее нравственным видам спорта.

Актуальной разновидностью физического воспитания является научно-исследовательская работа, которая включает в себя разработку проблем спортивного воспитания, вопрос о популяризации здорового образа жизни. Итоги исследовательской работы представляются в докладах, публикациях на студенческих конференциях. Физическое воспитание как единый и целостный комплекс воспитательных мер обусловлен общественно-государственной политикой в таких сферах, как образование, физическая культура и спорт, Вооружённые Силы Российской Федерации.

Спорт воспитывает в человеке терпение, выносливость. Через эти качества формируется сила духа. Именно сила духа обеспечивает человеку нравственную стойкость, внутренний нравственный стержень, без него человек не может успешно отстаивать свои патриотические позиции в сложных, порою экстремальных, жизненных ситуациях. Как сказал Юрий

Алексеевич Гагарин, первый отечественный лётчик-космонавт: «Главное в человеке – это сила духа».

© Усманов Р.Р., 2018

## **Формирование высоких морально-нравственных качеств личности посредством физической культуры и спорта**

Азнабаев О.Ф.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
slenv@bk.ru*

На сегодняшний день физическое воспитание занимает особенное место в жизни социума, которому еще не было аналогии на протяжении истории. Проблемам физического воспитания уделяют внимание медики, психологи, педагоги, философы и социологи, физическая культура уже даже стала неотъемлемой частью политики.

Физическая культура заняла одно из ведущих мест в деле по воспитанию, формированию нравственных и духовных ценностей у подрастающего поколения. Здесь необходимо обратить внимание на личность спортсмена – каково его развитие и ценность как человека и как члена общества, в связи с этим спортсмен должен быть для подрастающего поколения не просто эталоном развития физических параметров человека, а идеалом, в первую очередь, человека и гражданина, овладевшего всеми ценностями культурного наследия человечества и богатствами физического воспитания и спорта. Необходимо отметить, что в истории имеются наглядные примеры возникновения диспропорции физических и морально-нравственных начал, что порождало реакционные и антигуманные идеи. Подобным примером может служить идеология физического воспитания и спорта в гитлеровской Германии. Все это является следствием односторонней трактовки физического воспитания, проявляющейся в совершенствовании исключительно только физических и биологических качеств и задатков человека, что способствовало рассмотрению таких характеристик спорта как «агрессивный инстинкт человека», что само собой являлось неверным с точки зрения самого физического совершенствования.

Физическая культура существует исключительно в аспекте единства духа и тела, при таком понимании определяется ведущая направленность личности, являющейся общей потребностно-мотивационной направленностью и все это в рамках и на фоне общей культуры человечества. Имея такую принципиальную установку гармоничное

развитие молодежи будет основано на единстве, соответствии и согласованности физических и духовных начал.

Говоря об исключительно положительном влиянии физического воспитания на подрастающее поколение, необходимо отметить, что физическая культура объединяет в себе и одновременно является результатом трех граней (составляющих) развития личности:

1. нравственный аспект – положительная нравственно-ценностная установка правильного образа жизни;

2. интеллектуальный аспект – овладение в сфере физического воспитания определенными навыками и знаниями;

3. эстетический и волевой аспекты – осознание красоты телосложения и движения физически развитого организма в связи с чем появление потребности в повседневных занятиях физической культурой с целью комплексного физического и духовного совершенствования.

Учитывая вышеизложенное важным моментом гармоничного развития личности подрастающего поколения, его физического и духовного потенциала будет осознанное стремление каждого молодого человека заниматься физическим воспитанием.

Нравственный аспект личности при занятиях физической культурой и спортом будет проявляться в таких ценностях личности как общительность, коммуникабельность, стремлением к творчеству, самостоятельности в принятии решений. Молодой спортсмен сможет понять радость побед и горечь поражений, научится извлекать из всего этого уроки и посредством того создавать базу для самосовершенствования, будет учиться участию и сопереживанию.

Что касается интеллектуального момента, то физическое воспитание обладает колоссальным простором для творческой самореализации личности в тактике, технике, овладении своими эмоциями и физическим состоянием в спортивной сфере деятельности, что несомненно положительно отразится и в сложившихся общественных и социальных ситуациях.

Эстетический момент характеризуется осознанием физической красоты и совершенства человеческого тела, его гибкости, пластики и плавности движения, его колоссальных физических возможностей и потенциала.

Волевой момент физической культуры занимает практически передовое значение у каждого занимающегося. Благодаря огромной силе воли человек совершенствует свое тело, разум и дух, и саму волю, укрепляя ее и подчиняя себе, создавая тем самым такие ее качества как настойчивость, целеустремленность, решительность и смелость.

Физическое воспитание и спорт – это неотъемлемая, часть нашей жизни, ориентирующая и формирующая такие морально-нравственные и

духовные качества у молодого поколения, которые приводят к созданию гармонично-развитой личности, унаследовавшей все богатства и ценности человеческой культуры, благодаря чему вырастает полноценный человек и гражданин нашего общества.

© Азнабаев О.Ф., 2018

## **Патриотизм в физическом воспитании у студентов БашГУ**

Буранбаев Р.А.

*Башкирский государственный университет, Уфа, e-mail:  
buranbaev.radik@bk.ru*

В работе рассматриваются проблемы образования патриотизма у студентов в современных ситуациях развития, а также изучаются возможности физического воспитания и спорта в воспитании патриотизма, формирование патриотической осведомленности, причины ухудшения образования. Выявлены наиболее важные методы воспитания патриотизма с помощью средств физической культуры и спорта, представлены положительные результаты экспериментальной работы.

Студенты являются основной целью университетского образования. Образование патриотизма среди студентов в современных условиях имеет особое значение и интерес, так как это одна из важнейших частей национальной идеи России. Во все периоды развития человеческого общества, включая Россию, патриотическая идея и гражданский патриотизм имели большое значение для воспитания нравственности и формирования моральных и добровольных качеств.

В настоящий момент большинство молодежи не хотят служить в армии и не хотят разрабатываться. Из опроса были получены следующие результаты: около 70% старшей средней школы, 90% учащихся, впервые обучавшихся в школе, не хотят служить в армии, 85% исследованных родителей не хотят, чтобы их сыновья служили в армии. Все это связано с ухудшением военно-патриотического характера и отсутствием надлежащей педагогической и воспитательной работы в учебных заведениях.

В данной работе исследование проводилось в Башкирском государственном университете 2014-2018 гг. В экспериментальной работе приняли участие 35 первокурсников.

Главная цель физической культуры - подготовить полностью развитую личность, готовую работать и защищать родину. Хорошо известно, что человек со многими двигательными навыками и высоким уровнем

физических, моральных и добровольческих характеристик развивает новые рабочие операции за более короткий период времени. Те же качества необходимы для успеха в работе и военной деятельности.

Мы обнаружили, что число студентов, которые приобретают вредные привычки, резко возрастает во время обучения в старших классах и колледжах - 80% — это курильщики и 70% потребляют алкогольные напитки. Опрос показал, что более 20% докторантов в колледжах и университетах употребляли наркотики. В последние десятилетия злоупотребление наркотиками и преступность среди молодежи быстро распространились во всех регионах Российской Федерации, в том числе в Республике Башкортостан. По данным Министерства внутренних дел и Министерства здравоохранения Башкортостана, в городе Уфе зарегистрировано более 970 молодых людей, в том числе 270 наркоманов. Часто заболевание развивается от туберкулеза, СПИДа и других опасных венерических заболеваний. Из-за опьянения и злоупотребления наркотиками, грабежи, кражи автомобилей и другие насильтственные преступления стали обычным явлением.

Для улучшения патриотического воспитания с точки зрения физической культуры учащихся нужно использовать следующие виды упражнений: различные виды препятствий, ползание, разновидности ходьбы и бега; эстафеты; стрельба, бросание гранаты на дальность, переноска груза, ориентирование на местности; игры «Орленок», «Зарница», «Патриот»; туристических поездки в места боевой славы и другие спортивные мероприятия и военные учения.

Формы и методы обучения патриотизму с физической культурой могут быть очень разными. Систематическое физическое воспитание и военная подготовка способствуют развитию физических качеств, улучшению физической активности учащихся, формированию позитивной мотивации к здоровому образу жизни и развитию двигательных навыков.

Таблица 1

Изменение показателей уровня воспитания патриотизма и формирования патриотического сознания у студентов первого курса

Уровень воспитания патриотизма и формирования патриотического сознания	Количество детей	
	в начале эксперимента	в конце эксперимента
Высокий уровень: наличие позитивного и ответственного отношения к вооруженным силам России и стремление студентов служить в армии, проявление явной любви к Родине, стране;	9 (22 %)	30 (65%)

	лояльность и готовность искренне выполнять гражданские и конституционные задачи, наличие выраженной эмоциональной чувствительности и отзывчивости в ситуациях, угрожающих сохранению мира и безопасной жизни, готовность активно участвовать в кампаниях, экскурсии, посвященные патриотическому образованию		
	Средний уровень: наличие слабо выраженной любви к Родине, стране и отсутствие явной чувствительности и отзывчивости к ситуациям, которые угрожают сохранению мира и национальной безопасности в нашей стране, безразличное отношение к военной службе, отсутствие особого желания учащимся участвовать в кампаниях, экскурсии по изучению природы в их родной стране	17 (50%)	12 (25%)
	Низкий уровень: отсутствие любви к родине, наличие негативного отношения к военной службе; нежелание служить в армии; слабо выраженная чувствительность, реакция на патриотические действия и низкая активность и пассивное отношение студентов к деятельности в области патриотического воспитания	12 (28%)	1 (10%)

Исследование показало, что физическое воспитание способствовало улучшению состояния патриотического воспитания у студентов, формированию моральных и убедительных характеристик (честность, справедливость, ответственность, дисциплина, сила воли, мужество, решительность, терпение), необходимые для военно-прикладной физической культуры.

Кроме того, патриотизм в Республике Башкортостан, как и в других субъектах Российской Федерации, проявляется в его национальной любви, национальной гордости, стране ее происхождения, языке, культуре для ее народа и уважении к другим людям, проживающим в Башкортостане. В современных условиях важно сохранить эти традиции и направить усилия всех правительственные организаций на сохранение мира, дружбы между странами и укрепление единства и целостности Российской Федерации. Для этого требуется единообразная государственная политика для воспитания патриотизма российских граждан в соответствии с этой политикой, которая может координировать эту работу.

© Буранбаев Р.А., 2018

## **Литература**

1. Алиев М. Н., Джандаров Д. З. Значение физической культуры и спорта в патриотическом воспитании учащейся молодежи. Вестник ЯГУ, - 2009, 6, №3, С. 52-57.
2. Бабаков А.И. Основы методики самовоспитания школьников средствами спорта и туризма / А.И. Бабаков, А.В. Кочетков, Г.В. Шурховецкая. - М.: Сборник трудов ученых РГАФК. - 1999. - С. 169-172.
3. Буранбаев Р.А. Образ жизни студентов и его влияние на здоровье, // Доклады Башкирского государственного университета. - 2018, 3, №3, С. 356-360.

## **Значение игрового метода на занятиях физической культурой**

А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова

*Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа, maxivanovd@mail.ru*

Эволюция человеческого общества приводит к постепенному увеличению требований, предъявляемых к каждому отдельно взятому индивидууму. Современный человек должен не только уметь быстро принимать верные решения, обладать лидерскими качествами, но и владеть определёнными навыками в области прикладной физической культуры. В более ранние, первобытные времена человек вёл достаточно активный образ жизни, потому что умения быстро бегать, преодолевать препятствия, действовать в команде были необходимыми условиями выживания. Сейчас, с развитием техники и промышленности человек переходит к более пассивному образу жизни, а потому задачи по восполнению недостатка движений и поддержке общей физической подготовки организма возлагаются на уроки физической культуры.

Однако достаточно часто преподаватели физической культуры сталкиваются с отсутствием мотивации у обучающихся. Действительно, выполнение однообразных упражнений не может вызвать повышенный интерес. Поэтому необходимо применять различные приёмы, средства и методы физического воспитания, позволяющие не только заинтересовать студентов, но и обучить их различным двигательным действиям, содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию, развить необходимые двигательные качества и положительно повлиять на психическое состояние занимающихся.

Одним из самых эффективных методов, соответствующих всем вышеперечисленным условиям, является игровой. Подвижные игры, в силу присущего им ряда особенностей, являются отличным средством комплексного совершенствования двигательных качеств. Подвижные игры можно рассматривать как осмысленную деятельность, направленную на достижение определённых задач в быстроменяющихся условиях. Важным преимуществом игрового метода является отсутствие однообразия, возможность эмоциональной разрядки обучающихся, развитие тактического мышления, навыков общения и т.д. В связи с этим пересматриваются программы по физической культуре, в которых увеличивают время и количество используемых игр, которые всё больше обретают роль фундамента образовательного процесса.

Возникновение игрового метода можно отметить уже на ранних ступенях развития общества. В первобытном обществе игровые элементы, танцевальные движения и различные ритуалы постепенно выделяются в отдельный вид деятельности, развиваются всё более сложные формы движений, которые обретают дополнительный смысл. В Древнем Риме и Древней Греции игры становятся не только развлечением, но и обретают военно-прикладной характер, имитируя небольшие военные действия. У игр постепенно появляется сюжет, формируются определённые правила и проверяются многие виды спортивных упражнений. В эпоху капитализма игры всё больше становятся похожими на современными. Так, именно в это время разрабатываются и утверждаются правила футбола, волейбола и баскетбола. И в СССР игровые и соревновательные методы становятся одними из основных в физическом воспитании.

Выделим основные функции игр и их особенности. Во-первых, это сюжетная организация, в которой предусматривается достижение цели в постоянных или меняющихся условиях. Во-вторых, это разнообразие способов достижения целей. Игра не определяет жёсткие конкретные действия, а лишь лимитирует общую линию поведения. В-третьих, многие игры предусматривают комплексный характер деятельности: бег, прыжки, удары и т.д., кроме того, игровой метод предоставляет обучающимся широкий простор для творческого решения двигательных задач, при этом постоянное изменение ситуации по ходу игры требует от обучающихся умения быстро принимать решения. Отдельно стоит отметить межличностные и межгрупповые отношения обучающихся, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между командами), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создаёт высокий эмоциональный накал, содействует развитию личностных качеств обучающегося, в том числе развивается

умение работать в команде, помогать своим союзникам, защитить их при надобности от атак соперников.

В игровом методе присутствуют благоприятные предпосылки для развития ловкости, силы, быстроты, выносливости и других полезных качеств. Игры повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед занимающимися задач.

Таким образом, игры не только позволяют разнообразить уроки физической культуры, но и обучить студентов различным двигательным качествам, содействовать укреплению здоровья и гармоническому физическому развитию. Однако эти преимущества – не главное отличие игрового метода от других. Игровая деятельность объединяет коллектив, развивает у студентов командный дух, а значит выполняет функцию нравственного воспитания молодёжи в сфере физической культуры и спорта. Действительно, командные виды спорта – футбол, хоккей, волейбол, баскетбол и многие другие, требуют сплочённости. Эгоизм и привычка «перетягивать одеяло на себя» не позволит одержать победу ни в одной из этих игр, а потому эти качества в процессе игры искореняются и уступают место альтруизму и готовности помочь ближнему.

© Смирнова А.П., 2018

## **Физическая культура в жизни студентов**

**Махмутов И. С.  
БашГУ., г.Уфа**

В современном мире при достижении высокого технологического прогресса у студентов Вузов отходит на задний план значимость физической подготовки и воспитания. Игнорирование проблемы может отрицательно сказаться на будущем каждого студента.

Физическая культура на протяжении долгого времени влияла на формирование общества. Поэтому рекомендуется сделать спорт популярным, модным движением. Но для этого необходимо зародить интерес у учеников. В первую очередь необходимо обратить внимание на такие показатели как:

- \* Физическая подготовка студентов;
- \* Подготовка студентов к занятиям;
- \* Значимость предмета физкультуры для студентов.

Физкультура в программе высшего заведения является ничем иным, как специальным средством для подготовки будущих

высококвалифицированных специалистов. Студенты, которые преуспевают в спорте, проявляют лидерские качества, более общительнее своих сверстников, пренебрегающих спортом. Подобные студенты проявляют больший интерес к учебному процессу и общественной жизни университета.

Студенты, которые регулярно занимаются физическими нагрузками, обладают повышенной стрессоустойчивостью, строгим режимом дня, уверенностью в своих силах.

Также уровень здоровья у учеников гораздо выше.

Вышеперечисленные аспекты прямо указывают на то, что спорт неотъемлемая часть программы обучения вуза. Значимость физической культуры на данный момент преуменьшают. Именно это и определяет острую необходимость в том, чтобы популяризовать занятие физической культуры среди масс студентов.

Преподаватель обязан строго следить за уровнем подготовки каждого студента. Нагрузки должны соответствовать уровню каждого ученика. Давление на студентов, в случае невыполнения прописанной нормы может только усугубить ситуацию. Популярности к физической культуре необходимо добиваться постепенно. Но ученик, который не уверен в своих силах не сможет справиться без поддержки преподавателя.

Таким образом выходит, что главным инструментом для популяризации физической культуры среди студентов становиться преподаватель. Его действия и решения на занятиях будут отражаться на студентах.

©Махмутов И. С., 2018

## **Физическое здоровье в основе патриотизма**

Кудашев Р.К.

*Башкирский государственный университет, г.Уфа,  
krustm@mail.ru*

В современном мире решающим фактором экономического, политического и социального развития является сохранение здоровья людей, и прежде всего, здоровья подрастающего поколения. По мнению В. Д. Кряжева, сегодня психосоматическое здоровье влияет на успешность учебной и трудовой деятельности, на отношения в семье и коллективе, на стабильность настроения и жизнеспособность личности. Из этого следует, что здоровый образ жизни оказывает значительное влияние на формирование активной гражданской позиции молодых людей.

Гражданская позиция в свою очередь является основой патриотического воспитания российской молодежи.

Здоровый образ жизни – это сложившийся у человека способ организации производственной, бытовой и культурной сторон жизнедеятельности, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал, сохраняющий и улучшающий здоровье человека. Очевидно, что отклонения в состоянии здоровья формируются в детстве и юности, они часто являются результатом нездорового образа жизни.

Результаты научных исследований (В. Ф. Базарный, А. А. Дубровский, В. В. Колбанов, В. П. Казначеев, Л. Г. Татарникова и др.) свидетельствуют о том, что сложившаяся в предшествующие годы тенденция ухудшения состояния здоровья молодежи приняла устойчивый характер. Данная динамика усиливается по мере взросления. Очевидно, что процесс решения данной проблемы характеризуется многоаспектностью в подходах. Проблема имеет социальный, экологический, психологический, биологический аспекты рассмотрения. Формирование социально значимой ценности здоровья и здорового образа жизни как личностной убежденности остается недостаточно исследованным в практике воспитательной работы. Поэтому интерес к развитию ценностного отношения молодых людей к здоровью является одним из активно изучаемых в теории и практике педагогических исследований. Одним из главных направлений молодежной политики в современной России обозначено формирование отношения к здоровому образу жизни как к личному и общественному приоритету, пропаганда ответственного отношения к своему здоровью.

В настоящее время существует множество молодежных организаций, основанных на воспитании патриотизма и пропаганде здорового образа жизни. В пример можно привести такие молодежные организации, как «Юнармия», «Молодая гвардия» и некоторые другие.

Особую важность и актуальность должны получить **физкультура и спорт** в настоящее время, когда приняты государственные программы по их развитию. Кроме того, в 2005 году утверждена государственная программа «Патриотическая программа граждан Российской Федерации на 2006-2010 годы», которая, в большей мере, должна способствовать пропаганде **физкультуры и спорта**, чем другие. Ведь одним из важнейших направлений военно-патриотического воспитания является **физическое воспитание** молодежи. Служба в армии, как в военное, так и в мирное время сопряжена с постоянными высокими **физическими** нагрузками. Сегодняшним защитникам Родины — 18-20-и летним парням — доверено управлять сложной современной боевой техникой, различным по мощности разрушительной силы оружием. Поэтому регулярные занятия по **физической подготовке** позволяют не только овладеть

двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и закалить характер, подготовить себя к тяготам и лишениям воинской службы, которые способен стойко перенести каждый уважающий себя мужчина.

В последнее время некоторыми авторами в ряде публикаций ставится под сомнение важность **физической подготовки** для военнослужащих и, как следствие, для допризывной молодежи. Мотивируют они обычно двумя доводами. Во-первых, утверждают скептики, в современной армии, все автоматизировано и компьютеризировано и бой ведут не солдаты, а техника — следовательно, важнее техническое совершенствование армии. Но, как сказал один писатель: «Самые совершенные ружья и пушки не стреляют по собственному почину; самые современные системы подготовки не сделают из труса героя. Нет нужды повторять избитые слова о живом духе, без которого никакая деятельность не приносит результатов». Человеческий фактор был и будет основополагающим в боеспособности армии. А потому **физическая подготовка** солдата будет всегда необходима.

Второй довод и очень веский, который приводят противники **физкультуры** — важнее силы тела — сила духа! И они отчасти правы. «Люди издавна ведут яростный спор о том, читаем мы у Гая Саллюстия Криспа (I в. до н.э.), — почему больше обязано своими успехами военное дело: физической ли силе или доблести духа? Ибо прежде, чем начинать, надо подумать, а подумав — действовать быстро. Так и то, и другое недостаточно само по себе, нуждается во взаимной помощи». Понятно, что одним боевым духом без должной подготовки врага не победить. Советский военачальник М. Н. Тухачевский говорил: «Ни голым духом, ни шапкой пулемета не закидаешь...».

Суровым испытанием для нашего Отечества стала Великая Отечественная война. Победить сильнейшую немецкую армию помог всеобщий **патриотизм** советского народа, его вера в победу. Но нельзя сбрасывать со счетов **физическую** и техническую подготовку населения, работа по которой велась в СССР в предвоенные годы. Так за десять предвоенных лет значистами ГТО (комплекс «Готов к Труду и Обороне») стали миллионы юношей и девушек, а также более старших по возрасту граждан СССР. В те годы комплекс ГТО представлял собой ряд серьезных испытаний, таких как переползание по-пластунски, скоростной пеший переход, метание связки гранат, лазание по канату и шесту, переноска патронного ящика, плавание с гранатой в руке, преодоление полосы препятствий, приемы различных единоборств.

В предвоенные годы в кружках «Ворошиловский стрелок», аэроклубах, планерных станциях и других военно-спортивных организациях ОСОВИАХИМА был подготовлен боевой резерв для

советской армии. В них молодежь без отрыва от производства освоила около 30 военных специальностей. Такая предвоенная подготовка позволила советским гражданам быстрее втянуться в суровые будни войны и одержать победу над фашизмом.

На этом историческом примере мы видим, как важна система **физического воспитания** для воспитания и подготовки защитников Родины. Игнорирование ее (намеренное или невольное) может привести к плачевной части будущее поколение России.

Сегодня в нашей стране никак нельзя отрицать наличие определенных элементов кризиса идей патриотизма и духовности общества в целом. В стране достаточно нестабильная сложная экономическая и политическая ситуации, этноконфессиональные проблемы, не найдены пути урегулирования миграционных процессов. Когда переписывается история нашей Родины, действуют профашистские организации и современное поколение считает, что ничего не должно своей стране, — сложно отличить истинный патриотизм от лживых слов и лозунгов.

Снова вернувшись к проблеме проявления патриотизма в профессиональном спорте можно отметить такую ситуацию. Когда наша сборная по хоккею, проигрывает сборной Канады и при счете 0:3 сравнивает и выходит вперед. Почему-то никто не говорит, что это патриотизм. Хотя, посмотрев матч, можно увидеть с каким чувством самоотдачи стояли хоккеисты нашей сборной. Таких примеров можно привести массу и, естественно, они не будут касаться только хоккея, но проблема того, что наши спортсмены, показывая характер, одерживают победы, показывая тем самым патриотизм, существует. Возможно, что многие люди говорят сейчас о том, что наш спорт погряз во взятках и договорных матчах, что спортсмены сейчас показывают результат, борясь не за славу страны, а за деньги. Многие говорят, что патриотизм спортсмены показывали только в СССР, но это не так, нельзя использовать данное высказывание ко всем спортсменам и обвинять их в том, что они выступают не за нашу национальную сборную, а за деньги.

© Кудашев Р.К., 2018

### **Литература**

1. Булатова М. М. Европейский опыт: уроки и приоритеты // Спортивная медицина. 2007. № 1. 217 с.
2. См.: Базарный В. Ф. Программа экспресс-диагностики динамики психосенсорного, функционального и физического развития учащихся. Сергиев-Посад: Загорская типография, 1995. 70 с.
3. Давыдова М. Ю., Сурков С. Н. Патриотизм в XXI веке: примеры проявления // Молодой ученый. — 2013. — №6. — С. 616-618.

4. См.: Кряжев В. Д. Двигательные возможности человека: методологические аспекты развития, сохранения и восстановления // Теория и практика физической культуры. 2003. № 1.

5. См.: Кудашев Р.К. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры, ГТО/Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях//Сборник материалов III Всероссийской заочной научно-практической конференции. Уфа, 2017 г.

6. См.: Кудашев Р.К. Воспитание патриотизма средствами физической культуры/Здоровый образ нации как условие устойчивого развития государства//Материалы Всероссийской научно-практической конференции//Нефтекамск, 2017 г.

7. [Электронный источник] <https://rusbiathlon.ru/health/id25771/> - Александр Сашко. Физическая культура и патриотическое воспитание.

## **Роль ГТО в патриотическом воспитании дошкольников**

Кудашев Р.К.

*Башкирский государственный университет, г.Уфа,  
[krustm@mail.ru](mailto:krustm@mail.ru)*

Физическая культура и спорт являются одними из эффективнейших средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья и поддержания высокой работоспособности человека. Регулярные занятия по физической культуре позволяют не только овладеть двигательными навыками, необходимыми для профессиональной деятельности, и развить физические качества, но и способствуют воспитанию патриотизма граждан, помогают закалить характер, подготовить себя к защите Родины. Одним из наиболее эффективных средств решения задач патриотического воспитания подрастающего поколения, является физическое воспитание, занятия физической культурой и спортом. Образование начинается с рождения, и здесь самое главное - не пропустить время, найти достойные методы, создать благоприятные условия для образования, а именно индивидуальности. В период раннего детства формируются те чувства, черты характера, которые могут связать ребенка со своим народом, своей страной и, в значительной степени, определить образ жизни. Корни этого влияния находятся в языке его народа, в его песнях, играх, игрушках, впечатлениях от повседневной жизни, обычаях, работе людей, среди которых живет ребенок. Чувство любви к Родине - одно из сильнейших чувств, без которого человек несовершенен, не чувствует его корней. И

будет ли у человека привязанность к родной земле или он уйдет от нее, это уже зависит от обстоятельств жизни и воспитания. Поэтому важно, чтобы ребенок уже в дошкольном возрасте чувствовал личную ответственность за свою Родину и ее будущее. Любовь к Родине начинается с семьи. Вся деятельность не будет иметь смысла без поддержки семей воспитанников. Монtesке сказал: «Лучшее средство привить детям любовь к отечеству состоит в том, чтобы эта любовь была у отцов». Именно поэтому и родители должны стать непременными участниками работы по патриотическому воспитанию детей, и не только в рамках семьи. Именно от их отношения к Родине, как они демонстрируют свои чувства к родным местам, и будет зависеть, какие чувства могут зародиться в ребенке. Поэтому родители — это единомышленники, помощники и партнёры. Спортивные праздники с привлечением родителей — это активная форма совместной деятельности, которая помогает укреплять внутрисемейные отношения посредством физического досуга. Такие мероприятия формируют потребность в физической культуре у всей семьи, развивают у детей активность, стремление к достижению успеха, выдержки и настойчивости, честности в отношениях со сверстниками, созданию эмоционального положительного настроя. В нравственно-патриотическом воспитании огромное значение имеет пример взрослых. В детских садах традиционно проводятся спортивные праздники и соревнования с родителями. Это и «День здоровья», когда кульминацией мероприятия становится эстафета между командами родителей и воспитателей. Это спортивные соревнования «Папа, мама и я - спортивная семья», это досуги «Поиграй со мною, мама», «Папа может всё» и другие. Спортивные досуги — это прекрасная возможность завоевать доверительные отношения у родителей после праздников родители молодеют и становятся счастливыми. А дети чувствуют причастность семьи к их жизни в детском саду, получают возможность побывать с родителями в неформальной обстановке, увидеть их, с другой стороны, молодыми, жизнерадостными, любимыми. Сегодня спорт молодеет. В нашем обществе открыто признали наличие остройших проблем в формировании патриотического самосознания в России и неотложность их решения на государственном уровне. Мы не воспитываем наших детей должным образом, но следим за тем, что они делают, будучи погруженными в телевизионные программы, мобильные телефоны, онлайн игры и социальные сети в интернете. А потом сокрушаемся - откуда же такое поколение взялось. Но это поколение - лишь плоды от тех зерен, которые были посажены. Правильное воспитание патриотических чувств можно, наверное, отнести к разряду вечных проблем. Заметная часть опыта, накопленного в советское время, нами потеряна, причем на всех направлениях. Изучение вопроса о воспитании патриотических чувств у детей дошкольного возраста входит

в проблемную область современной дошкольной психологии и педагогики. Патриотические чувства - это устойчивое позитивное отношение человека к месту его рождения, к истории и культуре его родины, к принятию его успехов и неудач, активному и позитивному участию в сохранении и умножении лучшего, которое было накоплено предыдущими поколениями. Но вот ведь что интересно: при советской власти много чего было и много чего не было, но отдельной программы «патриотического воспитания» и быть не могло. Потому что, патриотически воспитывало всё - кинематограф, театр, музыка, спорт, промышленность, наука, сама жизнь. А теперь мы искренне радуемся тому, что «вошли в пятерку» на конкурсе «Евровидение» или вышли в четвертьфинал на чемпионате мира. Мы даже не ждем собственно победы: нас восхищает уже и то, когда Россия просто «не хуже». Но есть такое старое и простое правило: пока никто ничего не делает, ничто и не делается. Если мы сейчас, опасаясь предстоящих трудностей, сетуя на то, что утрачен ценный опыт, не попытаемся его возродить, не начнем вновь его накапливать, не начнем активно действовать в интересах общества, то никто другой за нас все это не сделает. Если мы будем только лишь жалеть об утраченном былом опыте, то он так и останется навеки утраченным. Если мы будем сомневаться в своей способности воспитать патриота, он и не воспитается. И если мы просто опустим руки - нам и останется тогда лишь только продолжать разговоры о важности воспитания патриотических чувств. Пусть первыми шагами по реализации этой задачи станет возрождение в детских садах, школах советской программы физкультурной подготовки «Готов к труду и обороне» (ГТО). Идея возрождения комплекса «Готов к труду и обороне» принадлежит Президенту Российской Федерации Владимиру Владимировичу Путину, подписавшему Указ о введении ГТО, который поставил в приоритет развитие и доступность для россиян всех возрастов массового спорта. Однако возникает закономерный вопрос: почему же стоит считать ГТО неким «драйвером» патриотического воспитания? За подобное понимание комплекса ГТО — исторический опыт. Дело в том, что внедрение комплекса «Готов к труду и обороне» в 1931 г., вне сомнения, для советского периода было делом прогрессивным. Патриотическую значимость, как и практическое содержание ГТО, проверили суровые годы Великой Отечественной войны и тяжелые годы после войны. Благодаря комплексу, тысячи советских людей приобрели навыки строевой, стрелковой, лыжной подготовки, метания гранаты, плавания, а также сформировали общность народов, приобрели уважительное отношение к традициям, языкам, культуре всех народов Советского Союза. В детских образовательных (ДОУ) учреждениях ведётся физкультурно-оздоровительная работа, направленная на совершенствование

двигательных навыков и на улучшение показателей физического развития, для подготовки к сдаче норм ГТО, воспитание у детей правильного отношения к своему здоровью. Двигательный режим в ДОУ включает как организованную, так и самостоятельную деятельность. Содержательная сторона двигательного режима направлена на развитие умственных, духовных и физических способностей детей. В результате системной образовательной деятельности по физическому развитию с учетом требований ВФСК ГТО у воспитанников:

1. повышается физическая работоспособность;
2. улучшаются физические качества, обогащается двигательный опыт;
3. формируется привычка к здоровому образу жизни;
4. расширяется кругозор в сфере активного образа жизни и самостоятельная двигательная деятельность, формируется оптико-пространственная ориентация;
5. реализуется система преемственности при переходе воспитанников на новую социальную ступень.

Мы знаем, что дети общительны, им интересны новые люди, они любят экскурсии. Поэтому необходимо привлекать к жизни наших детей не только их семьи, а сотрудничать и с другими общественными и образовательными учреждениями. Наши дети ходят в библиотеку, ездят на экскурсии и в музеи, участвуют в спортивных соревнованиях. Работа творческой группы педагогов по сбережению здоровья, дает огромные результаты для всего педагогического процесса, а главное, помогает людям реализовать себя по интересам в полной мере, увлечься самим процессом работы, а значит, работать творчески и передавать свое вдохновение детям. Творчество спрятано в каждом. Надо только дать возможность выйти этому наружу, поддержать, заметить, оценить, похвалить. Каждый человек творит для других. Не это ли и есть добро, красота, сама жизнь? Не это ли настоящий патриотизм?! Не это ли дает возможность не замыкаться на обыденном, на своих тревогах, заботах, а, наоборот, сделаться причастным к общему и целому. Таким образом, дошкольное детство является наиболее важным периодом в развитии личности человека. На этом этапе закладываются основные качества будущего гражданина, формируются первые идеи детей об окружающем мире, обществе и культуре. Воспитание патриотизма в подрастающем поколении - актуальная задача современности. Именно нравственное и патриотическое воспитание представляет собой важнейшую часть общественного сознания, и это является основой жизнеспособности каждого общества и государства, преемственности поколений. Осознавая всю важность вопроса патриотизма на современном этапе, можно говорить о том, что формирование личности дошкольника не может происходить без воспитания с малых лет уважения к духовным ценностям. В сложившейся

ситуации важнейшим направлением государственной политики в социальной сфере, в том числе в области физической культуры и спорта, является восстановление системы патриотического воспитания как полноценно действующего государственно-общественного института. Значительная роль в воспитании патриотизма легла на учебные образовательные учреждения, в рамках которых происходит духовно-нравственное становление детей и подготовка их к самостоятельной жизни. Не будучи патриотом сам, педагог не сможет и в ребенке пробудить чувство любви к Родине. Именно пробудить, а не навязать, так как в основе патриотизма лежит духовное самоопределение

© Кудашев Р.К., 2018

### **Литература**

- 1.Белявцева Л.В. «Организация взаимодействия детского сада и семьи по воспитанию у дошкольников патриотических чувств к малой родине»; Теория и практика образования в современном мире: материалы V –с.53-55.
- 2.Бекреев Е.Д. «Что такое ГТО?»; науч. Рук. Д. П. Бекреев; «Весенний школьный марафон: материалы II Междунар. науч.- практ. конф. школьников» (Чебоксары, 31 мая 2015г.); ред. кол.:О. Н. Широков и др.- 2015.-Чебоксары:ЦНС «Интерактив плюс», 2015.-с.126-129.
- 3.Зиньковская О.М., Шопоняк Е.В. Нравственно-патриотическое воспитание дошкольников посредством устного народного творчества «Молодой ученый». -2014.-№17.-с.479-480.
4. Кудашев Р.К. Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта «ГТО». Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях: материалы III всероссийской научно-практической конференции (г. Уфа, декабрь 2017 г. – с. 37-40).

### **Патриотическое воспитание**

Буранбаев Р.А.  
БашГУ, г.Уфа.

Взращивание в современной молодежи духа патриотизма в 21 веке стало первостепенной задачей. Культура взаимоотношений и патриотизм тесно переплетаются в духовном, социальном, нравственном и физическом росте личности каждого человека. Такое понятие как патриотизм ни что иное как одно из самых важных составляющих национальной идеи государства.

Патриотизм - одно из самых глубоких и крепких чувств человека, которое было закреплено многими поколениями, важнейшее духовное

достоинство личности, характеризующее высший уровень ее развития и проявляющееся в ее активно деятельной самореализации на благо Отечества. Патриотизм — это не природное генетически обусловленное качество, а социально выработанное, и именно поэтому такое чувство не наследуется, а формируется искусственно в благоприятной среде.

Спортивно-патриотическое воспитание — это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Одним из важных направлений в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Это означает, что и нам, педагогам, исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли - роль гражданина и роль патриота.

Задачи, которые ставит перед собой патриотическое воспитание:

1. Сформировать у студентов убеждения и взгляды о патриотизме. Направить это чувство на развитие гордости за свою страну.
2. Воспитание личности гражданина – патриота Родины, способного встать на защиту государственных интересов страны.
3. Организация практической деятельности студентов по формированию патриотического поведения и культуры межнациональных отношений.

© Буранбаев Р.А., 2018

## **Патриотическое воспитание молодежи на занятиях физической культуры и спортом**

Жилкина С. К.

*Башкирский государственный университет, Институт истории и государственного управления, город Уфа, [iigy-bgy@mail.ru](mailto:iigy-bgy@mail.ru)*

Для начала, что такое спорт и что подразумевает под собой физическая культура?

Спорт представляет особый род деятельности, нацеленный на достижение результата посредством соревнования. В ходе развития в той или иной сфере спорта человек приобретает определенные профессиональные навыки. Люди, занимающиеся спортом, зачастую более мотивированные, целеустремленные по жизни. Также спорт влияет и на мироощущение в целом, на отношение, например, к вредным привычкам.

Часто физкультуру и спорт употребляют в полноценной связке: «физическая культура и спорт», «физкультура и спорт». Эти понятия, несомненно, близки по своей направленности. Однако есть некоторые нюансы, различающие их.

Физическая культура – это деятельность, направленная на поддержание и укрепление общего физического здоровья. Это часть культуры, которая включает в себя развитие физических и интеллектуальных способностей человека, физическое развитие и, конечно, ведение здорового образа жизни.

Если в спорте все внимание направлено на один вид, работа идет на определенный профессиональный результат, на выполнение разряда. То в физической культуре главной задачей является поддержание человека в хорошей физической и духовной форме. Деятельность больше направлена на оздоровление организма. А в профессиональном спорте, как известно, не обходится без травм.

Эти два понятия объединяет то, какое влияние эти сферы деятельности могут оказывать на человека, на молодежь, в частности. Сейчас, в современном мире, где существует множество способов усовершенствовать свое тело, не прибегая к физическим нагрузкам, спорт и физическая культура по-прежнему актуальны.

В физкультуре есть такое понятие, как «физическое воспитание». Прежде всего это педагогический учебный процесс, направленный на реализацию как биологического, так и духовного потенциала человека.

В образовательных учреждениях создаются военно-патриотические объединения, открываются секции по различным видам спорта. В военно-

патриотических клубах молодых людей учат как физическим навыкам, так и духовным.

Основные задачи военно-патриотических объединений:

- участие в подготовке граждан к военной службе;
- изучение истории и культуры своего Отечества и родного края;
- воспитание чувства патриотизма;
- формирование верности своей стране;

Основные направления деятельности:

- обучение молодежи техническим и военно-прикладным видам спорта;
- проведение походов, выступлений, игр, спортивных соревнований;
- поддержание в должном виде памятников воинской славы;
- участие в поисковых экспедициях;
- проведение мероприятий, связанных с памятными датами России;
- оказание помощи ветеранам военной службы.

Спорт воспитывает человека. Бывают взлеты, бывают падения, травмы. Никто от этого не застрахован. Спорт закаляет, развивает характер.

Физическая культура и спорт, несомненно, оказывают благотворное влияние на молодежь в плане нравственного и патриотического воспитания. Каждый спортсмен горд получать медаль, слушая гимн и глядя на поднимающийся вверх флаг своей страны. Каждый человек, который следит за своим физическим здоровьем, думает о будущем. О том, какое общество будет: нравственное или безнравственное, патриотическое или непатриотическое. Воспитывая себя, мы подаем пример будущему поколению!

© Жилкина С. К., 2018

## **Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта**

Огуречников Д.Г.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
giorgich1979@mail.ru*

Патриотизм - один из основных компонентов гражданина, заключающийся в преданности своему Отечеству, его традициям и осознании своего долга перед ним.

Спортивно-патриотическое воспитание является многоплановой, систематической, целенаправленно скоординированной деятельностью государственных органов, общественных организаций по формированию

физически и духовно развитой личности, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности, готовой к выполнению конституционного долга.

Для развития спортивно-патриотического воспитания необходима подготовка гражданина к преданности спортивному долгу и удовлетворению национальных интересов государства. В этих целях у подрастающего поколения следует разработать систему по ориентации писателей, журналистов и других работников в сфере творчества на усиление концентрации творчества на теме патриотизма в сфере физического воспитания граждан Российской Федерации. А для повышенной эффективности патриотического образования необходимо, чтобы оно затрагивало все сферы жизнедеятельности людей и опиралось на образование, религию и культуру.

Многоплановость патриотического воспитания заключается в наличии социально-политических, психолого-педагогических, культурно-исторических, военно-технических, а также духовных и физических компонентов.

К основным принципам патриотического воспитания относятся общечеловеческие ценности, национальная, патриотическая идея, приоритет личности, а к основным задачам спортивно-патриотического образования относится мировоззренческая подготовка, заключающаяся в понимании целей и задач подготовки к крупным международным соревнованиям и к внутренним соревнованиям своей страны, преданности идеалам Отечества.

На наш взгляд, в современное время особое внимание стоит уделить развитию спортивно-патриотического воспитания как одного из важнейших направлений государственной политики в системе физической культуры и спорта, поскольку оно позволит выработать стратегию развития сферы физической культуры и спорта в целом, определить характер научно-исследовательских работ, программно-методического и кадрового обеспечения по вопросам воспитания, выстроить информационную политику в направлении формирования гражданского сознания, развивать нормативно-правовую и ресурсную базы сферы физической культуры и спорта.

© Огуречников Д.Г., 2018

## **Истоки зарождения физической культуры и ее становление средством нравственного воспитания.**

Солодова С.А., Закиров Р.У.

*Башкирский Государственный университет, г.Уфа,*  
[solodowa.sveta2010@yandex.ru](mailto:solodowa.sveta2010@yandex.ru)

В современном мире очень много внимания люди уделяют спорту, стараясь приобрести красивое и подтянутое тело. Но в то же время утрачивается истинный смысл физической культуры. Физическая культура является сложным и многофункциональным явлением. В понимании многих занятия физкультурой – это развитие мышечной массы, физической подготовки. Да, безусловно, это прямое назначение, но, помимо этого, она включает совокупность знаний, направленных на развитие и укрепление здоровья человека, а правильно организованные занятия спортивной культурой служат средством нравственного воспитания. Физическая культура не только выполняет задачи физического развития человека, но и развивает социальные функции в области морали, нравственности, воспитания, этики и эстетики.

Как социальное явление, физическая культура функционирует на протяжении всей истории развития человеческого общества, и точной даты зарождения определить невозможно.

Она развивалась под влиянием реальных потребностей общества в полноценной физической подготовке подрастающего поколения и взрослого населения к труду. Еще с древних времен мы видим, что физическая культура находила отражение в повседневных потребностях. Маленьких мальчиков сажали в седло с ранних лет, тем самым развивая его силу, ловкость. Девочки носили воду при помощи коромысла, формируя при этом статную походку и осанку. Наиболее ярко развитие физической культуры можно увидеть в былинах, сказках, где перед нами предстает богатырь, не только сильный, но и смекалистый.

В истории нашей страны прививать физическую культуру начали в годы СССР. В этот период на фабриках организовывали физкультурные кружки. А в 1920 году в Советской Республике был открыт первый институт физической культуры. Следующим значимым событием в становлении спорта как культуры стало проведение первой всесоюзной спартакиады 17 августа 1928 года. С ее помощью выявляли способных молодых людей, тем самым продвигая их в большой спорт.

Физическая культура посредством физических упражнений готовит людей к жизни и труду, используя естественные силы природы и весь комплекс факторов (режим труда, быт, отдых, гигиена, и т. д.),

определяющих физическое здоровье человека и уровень его общей и специальной физической подготовки.

Основными показателями состояния физической культуры в обществе являются ее массовость использования средств физической культуры в сфере образования и воспитания, спортивные состязания, пропаганда физической культуры, привлечение к физическому развитию с помощью средств массовой информации. Великий русский писатель и мыслитель Л.Н. Толстой писал: "Надо непременно встраивать себя физически, чтобы быть здоровым морально". Его высказывание справедливо, так как спорт изначально развивает духовно и морально, тренируя силу духа, а уже потом физически.

©Солодова С.А., 2018

### **Литература**

1. Пономарев Н.И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996. - 281с.
2. Столбов В.В. История физической культуры. М.: Просвещение, 1989. -288с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Издательский центр "Академия", 2000. - 480 с.

## **Формирование мотивации к здоровому образу жизни**

Овсянникова Е.С, Армянинова Т.В.  
*Башкирский государственный университет (Россия, г.  
Уфа)  
ovsyannikova\_evgesha@mail.ru*

Эта статья посвящена исследованию отношения молодежи к здоровому образу жизни. Физическая культура рассматривается как один из основных составляющих здорового образа жизни.

Ключевые слова: спорт, молодежь, здоровый образ жизни, физическая культура, ценности, система ценностей.

В настящее время здоровый образ жизни становится очень популярен среди молодежи. Но ей требуется небольшой толчок, для того чтобы начать этот сложный путь. Ведь здоровый образ жизни это не только правильное питание, спорт и хорошие привычки, но и большая сила воли, любовь к себе и правильная мотивация. Для того, чтобы разбирать способы

мотивации молодежи к здоровому образу жизни, необходимо для начала выяснить, что под этим образом жизни понимается. Итак, здоровый образ жизни — это образ жизни, рационально организованный, основанный на принципах нравственности, защищающий от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющий до глубокой старости сохранять нравственное, психическое и физическое здоровье, предполагающий созидательную активность человека.

Для того чтобы у студента появилась мотивация к здоровому образу жизни необходимо начать с мотивации к здоровью. Здоровый образ жизни и здоровье напрямую взаимосвязаны, ведь чтобы быть здоровым необходимо избавиться от вредных привычек, правильно питаться и конечно же уделять внимание своей физической подготовке. Поэтому если студент будет замотивирован быть здоровым, то он обязательно будет замотивирован к здоровому образу жизни.

Мотивация здорового образа жизни представляет собой целостную систему осознанных побуждений, направляющих проявления личности (нравственные, духовные, физические) в различных сферах жизнедеятельности с позиций ценностей здоровья. Система побуждений является собой: мотивы, интересы, потребности, стремления, установки, идеалы личности и т.д.

Мотивированная деятельность человека является наиболее эффективной. Осознанная мотивация здорового образа жизни способствует деятельности, направленной на развитие и сохранении нравственного, психического и физического здоровья человека.

Мотивация здорового образа жизни формируется на базе возрастного и деятельностного направлений. В возрастное направление включает в себя воспитание мотивации здоровья с раннего детства, с учетом психофизиологических особенностей ребенка. Деятельностное направление реализуется через оздоровительную деятельность по отношению к себе, формирование новых качества путем систематических разнонаправленных упражнений. Опыт оздоровительной деятельности создает соответствующую мотивацию (целенаправленную потребность) и установку (готовность к деятельности) на здоровье.

Одним из препятствий к развитию здорового образа жизни является образ жизни родителей и других родственников. Они могут подавать как положительный пример, так и негативный, например вредные привычки, неправильные установки, а также отсталость от современных тенденций. Так, родственники могут критиковать и запрещать что-либо делать из-за незнания или неправильного представления.

Другим не менее значимым фактором, препятствующим развитию здорового образа жизни, являются средства массовой информации. Сейчас телепередачи транслируют сцены, которые пропагандируют

неправильный образ жизни, как в сценах фильмов, так и в новостных лентах. Отдельно хочется сказать об интернете, который является своеобразной «свалкой». Там публикуются вещи разного характера, например, неправильные упражнения, рецепты, советы. Студенты же очень подвержены такому влиянию, им хочется сделать все правильно и саморазвиваться, но в итоге натыкаются на такие «правильные» каналы. Студентами такие нормы поведения воспринимаются как общепринятые и престижные.

Подводя итоги, хочется сказать, что сформировать мотивацию к здоровому образу жизни можно несколькими вариантами. Одними из главных средств формирования будут являться:

- во-первых, мотивировать должны близкие люди, такие как родители, близкие родственники и друзья. В основном студент берет пример именно с них;

-во-вторых, на просторах интернета должен быть качественный контент, а по телепередачам пропагандировать здоровый образ жизни;

- в-третьих, преподавательский состав, а именно преподаватели по физической культуре, которые смогут замотивировать студента заниматься спортом, ходить в различные секции и участвовать в соревнованиях.

А самым главным является воля и желание студентов развиваться, ведь именно эти факторы являются решающими. Начинать необходимо с себя.

©Овсянникова Е.С. 2018

### **Литература**

1. Кишинский А. А., Гаськов А. В., Пружинина М. В., Дугарова Т. Ц. Мотивационно-ценное отношение студентов экономического университета к занятиям физической культурой и спортом // Вестник БГУ. — 2013. — № 13 С. 65–71. Злотников А. А. Ценное отношение студенческой молодежи к спорту // Физическое воспитание студентов творческих специальностей. — 2011. — № 3. — С. 72–78.
2. Дугнис П. Я., Романова Е. В. Мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спортом // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: Материалы VI Всероссийской научно-практической конференции с международным участием (г. Нижневартовск, 17–18 марта 2016 г.) / Отв. ред. Л. Г. Пащенко. — Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. ун-та, 2016. — 490 с. — С. 164–167
3. Антипов В.А., Разумахина Е.Г. Реализация функций физической культуры и спорта в государственной молодежной политике. / ТиПФК. - 2010. № 3.- С.12

# **Необходимость внеклассных занятий по формированию навыков здорового образа жизни современной молодежи**

Гатина А.М.

*Нефтекамский филиал БашГУ,  
г. Нефтекамск, alsu.gatina2015@yandex.ru*

Внеклассные занятия играют немаловажную роль в процессе формирования навыков здорового образа жизни у современной молодежи. Как и любая другая деятельность, внеклассные занятия — это создание какими-либо педагогами многообразных видов активных занятий подростков во вне учебный период, создающих нужные обстоятельства для социализации.

Внеклассные занятия являются общностью разнообразных видов занятий и имеют огромное влияние в процессе жизнедеятельности подростков. К тому же подключение в какие-либо внеклассные занятия только способствуют повышению собственного опыта подростков, их умениям о многообразии деятельности человека, подростки получают важные практические умения и навыки. Различные внеклассные занятия приводят к выработке у подростков пристрастий к занятиям. Необходимо использовать все доступные методы и средства гигиенического обучения и воспитания. Например: методы устной пропаганды, методы печатной пропаганды, изобразительный (наглядный) и их комбинации (рациональное питание, закаливание и занятия спортом, режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек). Все это жизненно важно в данный момент времени и, особенно в том случае, когда подростки, зачастую, не могут либо не знают, как грамотно провести свой драгоценный свободный период времени с максимальной пользой для себя. В итоге увеличивается преступность среди золотой молодежи, зависимость от наркотических средств, алкоголя, которые создают ошибочные представления о ЗОЖ и их неосведомленности в целом. При всем своем многообразии форм внеклассных занятий подростки помимо показа своих личных специфик, также приучаются жить дружной семьей в коллективе (вместе работать с теми, кто рядом, беспокоится за них и тогда далее).

Функция обучения как таковой стоит далеко не на первом месте по сравнению с учебными занятиями. Она же во время внеклассных занятий является лишь дополнением для действенного осуществления таких функций, как развития и воспитания. Функция воспитания внеклассных занятий содержится не только по ходу выработки порядка научных знаний,

способностей и набору опыта в процессе обучения, но приучении подростков каким-либо активным действиям, совместной жизнедеятельности и тогда далее.

Можно по-разному применять функции внеклассных занятий на практике при организации какой-либо деятельности. Однако следует помнить, что для достижения хороших результатов крайне важно четко поставить цели. Необходимо будет так ставить ваши цели разговоров с подростками, чтобы они как можно нагляднее выражали наиважнейшие функции наряду с задачами внеклассных занятий.

Внеклассная работа имеет большое воспитательное и образовательное значение. Проводимая в тесной связи с урочной, классной работой, внеклассная деятельность, рассматриваемая как одна из фаз процесса обучения, направленного на использование содержания учебного материала в жизненной практике учащихся, углубляет их знания, расширяет способы деятельности, создает условия для реализации индивидуальных способностей, для побуждения у них интереса к самообразованию, к самосовершенствованию. Она призвана удовлетворять постоянно меняющиеся интересы детей и подростков, духовные, социокультурные и образовательные потребности, создавать широкие возможности для занятий любимым делом.

Зачастую в образовательных учреждениях по части воспитательных работ основополагающим является выработка у подростков ЗОЖ. Здесь вырабатывается большое стремление заниматься физической культурой, умение передохнуть, правильно питаться, следовать правилам личной гигиены.

Основным направлением в процессе формирования начал ценностей ЗОЖ во время внеклассных занятий является развитие наших сил и усилий к самосовершенствованию (к самореализации), стремиться быть как пыщущим своим крепким здоровьем человеком, лицами. И все это ради того, что выработать и приумножать в себе такие незыблевые свойства, которые вполне могли бы помочь быть открытыми в социуме сквозь гармоническое и абсолютное удовлетворение своих основных нужд, достижение физических, умственных и духовных благ.

Основными формами выработки ЗОЖ являются так называемые классные часы, индивидуальные воспитательные процессы, занятия физической культурой и другими гуманитарными предметами.

В заключении хочется отметить и то, что вполне успешная выработка здорового образа жизни среди подростков может появиться лишь в том случае, когда они не без участия преподавателей будут верить самим себе, своим силам и загорится желанием сделаться наилучшими.

# **Физическая культура как средство профилактики асоциальных явлений среди молодежи и общественное явление в социальной защите людей**

Армянинова Т.В.

*Башкирский государственный университет, Россия, Уфа,  
kafedrafvbgu@yandex.ru*

В настоящее время нельзя найти ни одной сферы человеческой деятельности, не связанной с физической культурой, которая является общепризнанной материальной и духовной ценностью общества в целом и каждого человека в отдельности. В последние годы все чаще говорится о физической культуре не только как о самостоятельном социальном феномене, но и как об устойчивом качестве личности.

Физическая культура как феномен общей культуры уникальна, являясь естественным мостиком, позволяющим соединить социальное и биологическое в развитии человека. Более того она является самым первым и базовым видом культуры, который формируется в человеке. Физическая культура может значительно влиять на состояние организма, психики, статус человека. Феномен физической культуры личности изучен далеко не полностью, хотя проблемы культуры духа и тела ставились еще в эпоху древних цивилизаций.

Функции физической культуры можно разделить на 4 группы:

1. Общее развитие и укрепление организма (формирование и развитие физических качеств и способностей, совершенствование двигательных навыков, укрепление здоровья, противодействие и сдерживание процессов инволюции и т. д.).

2. Уточняя и конкретизируя специфические функции физической культуры можно выделить следующие из них: образовательные, прикладные, «спортивные», рекреативные и оздоровительно-реабилитационные.

3. Подготовка к трудовой деятельности и защите Родины (повышение работоспособности, устойчивости против неблагоприятных условий труда, гиподинамии, профессионально-прикладная подготовка и т. п.).

4. Удовлетворение потребностей в активном отдыхе и рациональном использовании внедневного времени (развлечения, игры, компенсация). Раскрытие волевых, физических качеств и двигательных возможностей человека на предельных уровнях.

Именно изучением актуальных проблем физической культуры в настоящее время занимаются сейчас ученые самых различных отраслей

знаний. В государственном образовательном стандарте высшего профессионального образования указаны содержательные особенности составляющих здорового образа жизни: режим труда, отдыха, питания, двигательная активность, закаливание, профилактика вредных привычек, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения. Повышенное внимание к данным проблемам объясняется тем, что в условиях современного развитого общества физическая культура и спорт являются объективной потребностью общественного развития, представляют собой сложное общественное явление и выполняют важные социальные функции, в том числе функции профилактические. Поэтому профилактика асоциальных явлений средствами физической культуры и спорта - одна из главных задач физического воспитания любого человека.

В современном мире роль физической культуры как фактора совершенствования природы человека и общества существенно нарастает. Забота о развитии физической культуры - важнейшая составляющая социальной политики государства, обеспечивающая ценности и нормы, открывающие способности людей, удовлетворение их интересов и потребностей, активизацию человеческого фактора.

Здоровый образ жизни становится популярным социальным феноменом, который объединяет силу и национальную идею, способствует развитию сильного государства. Во многих зарубежных странах физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность органически соединяет усилия государства, его правительственные, общественных и частных организаций, учреждений и социальных институтов.

Одной из наиболее острых социальных болезней современного общества является наркомания. Рабочая группа Госсовета РФ отмечает, что масштабы наркомании представляют угрозу национальной безопасности страны. Растет и число преступлений совершенных этой группой лиц. И следует отметить тот факт, что на организационном уровне наркомания часто оказывается в неразрывной связи с терроризмом. Их интересы очень часто переплетены самым тесным образом. Растут темпы потребления алкогольных напитков, наркотических и токсических веществ с одновременным снижением возраста приобщающейся к ним молодежи. Социальное, политическое, культурное и воспитательное значение физической культуры и спорта возрастает в процессе развития современных производительных сил. Одновременно усиливается роль физической культуры и спорта в борьбе прогрессивных сил за сохранение и укрепление мира, за расширение сотрудничества между народами, предусматривающего взаимное уважение и понимание. Сложившаяся ситуация определяет необходимость поиска путей противодействия асоциальным явлениям, используя всевозможные средства, включая физическую культуру и спорт. Разрушая могущество этих явлений спорт

становится фундаментальным фактором профилактики и предотвращения асоциальных явлений. По данным социологических исследований, более 3 млн. детей отлучены от занятий физической культурой и спортом, а в спортивных секциях занимаются не более 20% учащихся. Основными причинами, сдерживающими эффективность борьбы с этими явлениями, являются:

1. Отсутствие должного финансирования;
2. Нехватка спортивных баз;
3. Недооценка возможностей спортивной деятельности;
4. Недостаток информации и пропаганды здорового образа жизни;
5. Низкие темпы развития клубной системы занятий ФКиС с учетом потребностей и возможностей населения.

Развитие культуры состоит в создании человеком культуры, формировании личности в качестве общественного объекта, раскрывая предшествующую культуру. И свести весь этот процесс только к чисто «духовной» деятельности, игнорировать аспекты физической культуры, физического развития и воспитания — значит не только обеднить сам процесс, но и дать неверное толкование его сущности.

Главная идея повышения эффективности использования средств ФКиС в профилактике асоциальных явлений состоит в создании постоянно действующей системы такой работы, внедрении ее во все учреждения и организации, где представлена ФКиС: общеобразовательные учреждения, учреждения начального, среднего и высшего профессионального образования, спортивные клубы, федерации, места отдыха и проведения досуга. По своей сути спортивная площадка представляет собой единственное место, где люди разных культур, убеждений, традиций могут встретиться и взаимодействовать на равных, не выделяя свое различие, а подчеркивая свою общность.

Формы деятельности людей, социальных групп имеют сугубо социальный характер. Но человек представляет собой единство социального, психического и физического. Здоровый образ жизни характеризуется именно оптимальным сочетанием и единством этих уровней жизни человека. Для здорового образа жизни важно, чтобы физические и духовные возможности человека осуществлялись гармонично, что связано с социальной и психофизической активностью в общественно-трудовой и иных формах деятельности. В совокупности это представляет собой компоненты здорового образа жизни, социально-оздоровительное содержание нормальной жизнедеятельности в современных социальных и природных условиях.

В молодые годы мало кто о здоровье задумывается, а тем более о смерти. О здоровье чаще всего вспоминают, когда приходится идти на прием к врачу. Занятиям спортом многие ребята предпочитают другие

увлечения. По мере взросления такие жизненные интересы перерастают в привычку и становятся повседневной потребностью.

Таким образом, физическая культура представляет собой сложное общественное явление, которое не ограничено решением задач физического развития, а выполняет и другие социальные функции общества в области морали, воспитания, этики. Спорт всегда закаляет дух. Спорт - вещь духовная. Современное общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным. Прекрасное будущее надо создавать. И лучше делать это крепкими, сильными руками, соблюдая самые простейшие обоснованные наукой нормы здорового образа жизни, где физическая культура становится индустрией здоровья всей нации.

© Армянинова Т.В., 2018

### **Литература**

1. Гончаров, В.Д. Физическая культура в системе социальной деятельности/ В.Д. Гончаров//. - СПб., 1994. - С. 193.
2. Ионин, Л.Г. Социология культуры/ Л.Г. Ионин//. - Москва., 2006. - С. 280.
2. Ильинич В.И. Физическая культура студента / В.И. Ильинич. - М.: Гардарика, 2008. - С.463.
3. Морозова Е.В. Физическая культура как составная часть общей культуры личности / Е.В. Морозова // Вестник Удмуртского университета. - 2003. - №10. - С.161.
4. Николаев Ю.М. Теория физической культуры: функциональный, ценностный, деятельностный, результистивный аспекты / Ю.М. Николаев. - СПб.: СПбГАФК им П.Ф.Лесгафта, 2000. - С.456.
5. Паначев В.Д. Спорт и личность: опыт социологического анализа / В.Д. Паначев // СОЦИС. - 2007. - №11. - С.125-128.

### **Патриотические мотивы и комплекс ГТО**

Прокофьева Д.Д., Петров В.В.

*ФГБОУ ВПО Башкирский государственный университет,  
г. Уфа, Россия, [faizullina-dinar@mail.ru](mailto:faizullina-dinar@mail.ru)*

«Среднего роста, плечистый и крепкий, ходит он в белой футболке и кепке. Знак «ГТО» на груди у него. Больше не знают о нем ничего».

С. Я. Маршак

«Готов к труду и обороне» - в советское время был готов каждый. Большая часть страны была значкистами ГТО.

Возрождение истинного патриотизма одна из составляющих проекта по внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Именно спорт, физкультура и упорный труд для достижения спортивных результатов является объединяющей идеей, помогающей осознать свою сопричастность к судьбе Родины. Одним из важнейших механизмов формирования гражданственности и патриотизма является физическая культура и спорт.

Массовый спорт в советское время был идеологией, охватившей огромное количество людей. Но со временем физическая культура утратила свою силу влияния в воспитательной части общества. В современном обществе большая часть молодежи не имеет понятия истинного патриотизма, нравственных устоев и культуры поведения, а у некоторых и во все отсутствуют патриотические чувства. Такой категории молодых людей свойственны цинизм, жестокость, безразличие, неуважительное отношение к историческому прошлому, героическим и трудовым подвигам народа, а также потеря духовно-нравственных ориентиров, что оказывает отрицательное влияние на патриотическое и нравственное воспитание. В связи с этим, теплится вера в то, что физическая культура, спорт, комплекс ГТО имеет большие шансы в возрождении былого чувства патриотизма, гражданственности и культуры международных отношений у молодого поколения. Важно показать современной молодежи, что от выбора правильного пути здесь и сейчас, зависит будущее их детей, страны, всего мира.

Патриотизм – это совокупность многих качеств, которые формируются в детском и подростковом возрасте. Высший уровень развития чувства патриотизма неразрывно связан с активной социальной деятельностью, действиями и поступками, осуществляемыми на благо Отечества и на основе демократических принципов развития гражданского общества. Патриотизм является элементом как общественного, так и индивидуального сознания. На уровне общественного сознания патриотизм реализуется как национальная и государственная идея единства и неповторимости своего народа, которая формируется на основе традиций, стереотипов, нравов, истории и культуры каждой конкретной нации. На уровне индивидуального сознания патриотизм переживается как любовь к Родине, гордость за свою страну, стремление узнать, понять и улучшить ее.

К сожалению, на сегодняшний день идеи патриотизма и духовности общества переживают определенный спад. Экономическая и политическая ситуация в стране нестабильна, этноконфессиональные проблемы, миграционный вопрос тоже стоит остро, профашистские организации, мнения молодого поколения, что ничего никому не должны, перепись

истории нашей страны – сложно отличить истинный патриотизм от лживых слов и лозунгов.

Основной стратегический ресурс нашей Родины - современная молодежь, социально активная, нравственно воспитанная, патриотически ориентированная.

Спортивно-патриотическая работа наряду с развитием и улучшением общефизических показателей, также воспитывает в молодых людях такие значимые морально-нравственные качества личности как помощь, дружелюбность, ответственность, целеустремленность, активность, командный дух, взаимовыручка, любовь к своей семье, к малой Родине и своей стране в целом. На сегодня, патриотическое воспитание важно как для дошкольников, школьников и молодежи и имеет колоссальное значение в формировании гармонично развивающегося, физически и психологически здорового, образованного и гуманного поколения, готовое по необходимости встать на защиту своей Родины.

Проводится системная работа по привлечению студентов к регулярным занятиям физкультурой и спортом, по укреплению здоровья молодежи. На сегодняшний день в университетах страны ведется активная работа по внедрению Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», Башкирский государственный университет не исключение. Так, в декабре 2016 года на базе спорткомплекса БашГУ было проведено мероприятие по выполнению норм ГТО, где в первый день приняло участие более 600 человек. Все эти мероприятия направлены на пробуждение в молодежи особого чувства ответственности за себя, за свое здоровье, за свой вуз, за общество, за повышение правосознания населения и даже за решение глобальных проблем.

Подводя итоги, отметим, что для эффективной реализации такой задачи как воспитание патриотических чувств, нравственности, духовности, любви к своему Отечеству, в такой многонациональной стране как Россия, важно проводить работу с подрастающим поколением на всех этапах взросления: от школы до образовательных организаций профессионального образования.

© Прокофьева Д.Д., 2018

### **Литература**

1. Кудашев Р.К. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО и патриотизм. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. 2018 г. С.121-125.
2. Прокофьева Д.Д. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России. Научно-методический журнал «Культура физическая и здоровье». № 2 (57), 2016. С.17-19.
3. Прокофьева Д.Д. Спорт и патриотизм. Тезис. II Всероссийская заочная научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы

развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях.  
2016. С.35-36.

## **Секция № 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета.**

Кашапова Р.А., Махмутьянова А.Р.

*Финансовый Университет при Правительстве РФ, г. Уфа,  
maliyayaya@mail.ru*

**Аннотация.** Статья посвящена вопросам использования средств физической культуры и спорта в процессе профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза. Авторами разработан комплекс физических упражнений по профессионально-прикладной физической подготовке студентов экономического факультета.

**Ключевые слова:** студенты, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка.

Дисциплина «Физическая культура» в учебных заведениях выступает как объединяющее условие образования и воспитания, духовно-нравственного развития и совершенствования студентов и их индивидуальных способностей.

Физическая культура в вузе является обязательной для всех специальностей и направлений подготовки, она одно из средств формирования всесторонне развитой личности, оптимизации физического и психофизиологического состояния студентов в процессе профессиональной подготовки. Профессионально-прикладная физическая подготовка( далее – ППФП) является составной частью физического воспитания и призвана решать на основе общей физической подготовки специальные задачи : развитие физических способностей , соответствующих специфическим требованиям избранной профессиональной деятельности; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков , которые находят применение в избранной профессии либо способствуют ее освоению ; развитие средствами физической подготовки волевых и других психофизических качеств, требующихся в избранной профессии.

В начале исследования нами был проведен опрос студентов Финансового университета, в котором приняли участие 176 студентов I–III курсов. Респондентам был задан вопрос: «Необходимо ли разрабатывать отдельные комплексы физических упражнений для каждой специальности , если нет, то почему?» В результате обработки ответов студентов мы

получили следующие результаты: 82,82% студентов считают «необходимо», 11,11% – «нет» и 7,7% затруднились ответить на вопрос. Ответы «нет» или «затрудняюсь ответить» выбирали в основном студенты I и II курсов и давали следующие варианты ответов: «Мы об этом еще не думали», «Возможно, на более старшем курсе мы и задумаемся об этом».

В процессе исследования мы предложили студентам распределить профессионально важные качества специальностей экономического факультета . Для этого студентам были представлены следующие профессиональные качества будущего экономиста: склонность к работе с документацией (1); умение правильно и эффективно распределять время; умение предвидеть результат; умение работать в команде (8); умение быстро ориентироваться в событиях (2); умственная работоспособность (3); способность аргументированно отстаивать свое мнение (10); эмоциональная уравновешенность и стрессоустойчивость (4); энергичность и жизнестойкость; инициативность; предусмотрительность; самодостаточность (уверенность в себе) (9); логичность мышления (5); математическое мышление (6); способность глобально мыслить (7).

В результате мы получили данные , что по мнению студентов, профессионально важными качествами будущего экономиста являются следующие:

( 1)	( 2)	( 3)	( 4)	( 5)	( 6)	( 7)	( 8)	( 9)	( 10)
1 3%	1 2%	1 1%	1 0%	9 %	8 %	8 %	7 %	7 %	6 %

Проведенное нами исследование позволило сделать вывод, что необходимо разработать комплекс физических упражнений именно по ППФП студентов вуза. Анализ литературных источников, личный опыт показали, что студентам экономического факультета наряду с общей и статической выносливостью необходима устойчивость в проявлении внимания . Поэтому для них рекомендуется упражнения, развивающие аэробные возможности (бег, лыжи, плавание), включение спортивных игр (волейбол, баскетбол , футбол, бадминтон). Необходимо выполнять общеразвивающие упражнения в быстром и медленном темпе.

В заключение можно отметить, что на каждый семестр кафедрой разработаны зачётные требования и нормативы, которые выявляют как общую подготовку, так и ППФП студентов. После завершения полного курса обучения по дисциплине «Физическая культура» студенты должны выполнить обязательные практические тесты не ниже оценки «удовлетворительно».

© Махмутьянова А.Р.,2018

## **Литература**

1. Барчуков И. С., Нестеров А. А. Физическая культура и спорт методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. завед. / под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е изд. – М.: Изд. центр «Академия», 2009.
2. Усачёв В. А. Роль профессионально-прикладной физической подготовки в здоровьесбережении студентов среднего профессионального образования: по материалам международной конференции с элементами научной школы для молодёжи. – Кемерово, 2010.

## **Совершенствование средств и методов массового физического воспитания учащейся молодежи и системы подготовки педагогических кадров**

Матвеев С.С., Литварев А.Л.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

Один из важных в данный момент показателей благополучия страны — это здоровье его граждан. Данный показатель влияет на многие факторы развития страны: экономику, психологическое здоровье граждан, национальную безопасность и терпимость граждан к нынешней политической обстановке во внешней и внутренней политике государства. Среди всех факторов уровень физического здоровья и воспитания физической культуры занимает наиболее значительное место.

За последние годы в Российской Федерации наблюдается негативная тенденция по динамике обращения учащихся в органы здравоохранения. Только с 2016 года количество обращений увеличилось в 1,7 раз, что по сравнению с 2013 годом показывает ухудшение состояния подросткового слоя населения. По данным Минздрав. соц. развития Российской Федерации, из 7 миллионов подростков, обращающихся по каким-либо проблемам со здоровьем, в результате осмотра было зарегистрировано 95 % заболеваний различными болезнями. Чуть менее одной трети подростков мужского пола не прошли военную медицинскую комиссию, по состоянию здоровья, не считая хронические заболевания.

С 2007 года данная проблема набрала критический уровень актуальности, и по сей день нет больших успехов в улучшении ситуации, связанной с нынешней обстановкой в улучшении физического воспитания учащихся и совершенствования педагогики в этой сфере. В этом же году принимается Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от

05.12.2017) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» содержанием которого устанавливаются: «правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, определяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте.», но и данный закон до 2017 года не привнес особых новшеств в ФКиС, которые бы помогли улучшить обстановку. Уже в 2017 году выходит редакция данного федерального закона, которая вводит пробную систему сдружек и противовесов в систему ФКиС, а также систему ГТО, которая призвана улучшить состояние здоровья учащихся путем добавления дополнительных поощрительных баллов к результатам Единого Государственного Экзамена. Данная необходимость дает дополнительную мотивацию для улучшения показателей здоровья учащихся для подготовки к ГТО.

Введение ГТО рождает необходимость создания списка системы нормативов, необходимых для сдачи данного комплекса, и подготовки учащихся к сдаче данного комплекса. Поэтому редакция Федерального Закона, предусматривает также структуризацию системы зачетов учащихся во время учебного процесса, которые закреплены внутри глав: № 2; «Организация деятельности в области физической культуры и спорта» и № 3; «Физическая культура и спорт в системе образования, в системе федеральных органов исполнительной власти, по месту работы и месту жительства граждан. Адаптивная физическая культура».

Также существует необходимость применения мер продвижения физической культуры и спорта в массовую культуру, то есть различные соц. медиа, а также социальные сети. В Российской Федерации данная необходимость была реализована за счет системы тендеров и гос. заказов, которые были призваны популяризировать спорт и физическую культуру, но данные попытки не увенчались успехом так как молодежь в современных реалиях не наблюдает за федеральными каналами и соц. медиа федерального характера.

Помимо этого, одной из проблем является режим учащихся, в котором приходится почти 90 % времени обучения вести усидчивый образ жизни, и даже предыдущие попытки популяризировать физическую культуру не способны поспособствовать изменению данного положения. Кроме того, в современных реалиях в молодежной среде сильно начинает играть роль табакокурение, вейпинг, употребление напитков с содержанием алкоголя, наркомания.

Еще один немаловажный аспект – это количество бюджетных средств, выделяемых на физическое воспитание в Российской Федерации. В развитых странах Америки и Европы доля спорта в Внутреннем Валовом Продукте составляет 3%. Например, в Европейском Союзе вклад спорта в

Внутреннем Валовом Продукте составляет вполне сравнимый вклад по сравнению с таких отраслями федерального сектора экономики как сельское хозяйство, лесоводство и рыболовство. На реализацию федеральной программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы» будет мобилизовано по последним данным 94 млрд. руб. Стоит также уточнить, что большинство этих средств пропадет в связи с прокрастинацией бюджетных средств во всех сферах и эшелонах государственной власти.

Решение проблем для темы настоящей статьи довольно простое. Исходя от каждой проблемы, изложенной в ведении, можно определить дальнейшей вектор развития государственной политики в сфере улучшения средств и методов массового физического воспитания учащейся молодежи и подготовки педагогических кадров. Изменения в Федеральном Законе дают нам систему поощрения в сфере ЕГЭ, но мотивация в комплексе ГТО не дает желаемых результатов. Некий доцент К. П. Бекешин утверждал: «Система ГТО не может улучшить ситуацию с Физической культурой и Спортом, так как недостаточно заинтересовывает в ее применении учащуюся молодежь, нужно либо создать условия, в которых каждый второй захочет сдать комплекс ГТО, либо сделать его принудительным на законодательном уровне». Такое же мнение высказывает ряд экспертов в данной сфере.

Структура массовой культуры на данный момент очень сложна. Она сильно зависит от нынешней моды, к сожалению, здоровый образ жизни не является самым популярным объектом для подражания. Как я и написал в введении, сейчас сильно популяризировано в молодежной среде табакокурение, вейпинг, употребление алкогольных напитков и наркомания. Это связано с тем, что современные темпы образования из-за довольно ускоренных темпов обучения ухудшают психологическое состояние учащихся, что влечет их к выпивке, табакокурению, наркомании и случайным половым связям; как к выходу накопившегося стресса и нервного напряжения. Сильное влияние на учащихся оказывают, также, их родители и их сверстники, демонстрирующие им нездоровый образ жизни, но данная ситуация зависит от воспитания окружения отдельных учеников. Изменение данной ситуации является очень тяжелым процессом формирования системы ценностей психологического и социального характера, как у старших поколений, так и у обучающейся на данный момент молодежи. Изменение сознания масс всегда является очень тяжелым процессом для государства. «Необходимо применить меры промоушена в сфере социальных сетей всех уровней, создать структуру поощрения достижений в начинаяющем спорте, разработать программу федеральных мероприятий по популяризации спорта; такая же программа необходима для субъектов.» - считает профессор Выготский Л.С.

Последней важной проблемой в современной системе Физической Культуры и Спорта. Является недостаточное финансирование их государственного бюджета. Для примера, в частных организациях получают зарплату в несколько раз большую фитнес тренера, по сравнению с преподавателями физической культуры. Это как нельзя больше сказываться на их работе и выполнению нормативов на специализированных уроках физической культуры. Как и было написано введении огромное влияние оказывает чиновничий аппарат, кладя в карман огромную часть суммы от общего бюджета. С другой стороны, не учитывая человеческого фактора, нужно принимать во внимание износ оборудования и спец. инвентаря в учебных заведениях. Так как с коррупцией при нынешней форме правления ничего сделать не удаётся, необходимо увеличить поток бюджетных средств в систему Физической Культуры и Спорта для улучшения положения педагогов учебных заведений, а также условия обучения на специальных уроках в школах и других учебных заведениях. Решение данных проблем не является невыполнимым в нынешних условиях, поэтому реформация законодательства в сфере ФКиС является одним из наиболее вероятных путей дальнейшего совершенствования системы ФКиСи связанной с этой сферой подготовки педагогических кадров.

© Матвеев С.С., 2018

## **Кроссфит как средство физической культуры**

Матвеев С.С.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

Образовательный процесс в высшем учебном заведении — это динамичная деятельность, в которой происходят постоянные изменения. На современном этапе идет оптимизация организационно-управленческих структур, определение более действенных форм и методов организации учебно-воспитательной работы со студентами, которые предъявляют высокие требования к уровню методической подготовленности преподавателей в вузах и их работе по поиску путей повышения эффективности преподавательской деятельности. Данные особенности актуальны и для физкультурно-спортивной деятельности в вузе.

Кроссфит является одним из рациональных подходов, способствующих физическому воспитанию и оздоровлению студентов на занятиях по физической культуре. Благодаря кроссфиту, даже в пределах строго лимитированных затрат времени на учебных занятиях по

физическому воспитанию, студенты будут получать больший эффект, выраженный не только в повышении общего уровня работоспособности, но и показателей физической подготовленности, глубинной и эстетической составляющей здоровья. Кроссфит — комплекс упражнений, отличающихся высокой интенсивностью, регулярной сменой упражнений, включающий в себя составляющие тяжелой и легкой атлетики, бодибилдинга, пауэрлифтинга, фитнеса, классической гимнастики, гиревого спорта. Впервые термин кроссфит фигурирует в 2000 году. Основными особенностями кроссфита являются: во первых, всестороннее воздействие на организм студентов, способствующее повышению эффективности физической подготовки; во вторых, быстрота смены условий, приемов, обстановки, позволяют студентам работать быстрее, инициативнее, находчивее; в третьих, сочетание высокой эмоциональности и активности с эмоциональным напряжением, проявлением сдержанности и контроля; в четвертых, дух соперничества учит студентов действовать максимально напряженно, преодолевая все трудности. Основная цель кроссфита: усовершенствование физических качеств человека, улучшение работоспособности, а также развитие быстрой адаптации к смене нагрузок. Исходя из цели, кроссфит можно разделить на следующие виды:

1) Метаболические тренировки, направленные на улучшение работы сердечно-сосудистой системы и выносливости — бег, плаванье, велосипед, гребля, прыжки на скакалке и т. п.

2) Гимнастика, способствующая улучшению контроля над собственным телом (весом) — подтягивания, отжимания обычные и с использованием колец и брусьев, стойка на руках, приседания без веса, ходьба выпадами и т. д.

Работа с отягощениями, развивающая навыки по приложению силы к внешним объектам — тяжелая атлетика и пауэрлифтинг — приседания со штангой, жим штанги, становая тяга и т. д. Однако, как правило, все они представляют единый комплекс и выполняются поэтапно в течение недели. Занятие кроссфитом подходит людям любой физической подготовки, а также является тренировкой различных видов спорта. Бег, легкая и тяжелая атлетика, плавание, гиревой спорт и т. д. в комбинации позволяют человеку получить равномерное и полноценное физическое развитие. При этом прорабатываются не только мышцы, но и развивается дыхательная система и выносливость организма в целом.

Важной особенностью кроссфита является вариативность, то есть каждая тренировка имеет новую программу. В кроссфите это называется «workout of the day», или WOD — задание на день, которое можно сделать составной частью программы физической подготовки студенток. Занятия по физической культуре включают в себя: общую разминку, развивающий

блок и 15–20 минут высокointенсивной тренировки. Для повышения мотивации студенток возможно применение элементов соревнования — подсчёт баллов и достижение различных уровней. Основными правилами тренировки являются максимальная интенсивность, частота тренировок, минимальность или отсутствие отдыха, изменение направления нагрузок на каждом занятии. В кроссфите используются гири, медицинские мячи, канаты, кольца, скакалки и тренажеры для гребли. Занятия по физической культуре, организованные по системе кроссфит, имеют значительные преимущества по сравнению с интервальной (круговой) тренировкой. Интервальная тренировка — тренировка, основанная на временной смене рабочих станций, где на каждой станции выполняются упражнения (или специальное движение) на конкретную мышечную группу за определенный промежуток времени, целью которой является за ограниченный период времени подготовить организм к выполнению работы высокой интенсивности. Данный вид подготовки имеет строгое ограничение по времени (подхода, отдыха), количества кругов.

Главный недостаток кроссфита — это экстремальные нагрузки, сопровождаемые повышенной травматичностью и риском сердечно-сосудистых осложнений. Так как, выполняя упражнения, ориентация идет не на технику, а на скорость и большой вес, вероятность нанесения повреждений многократно увеличивается. Поэтому все упражнения необходимо выполнять под присмотром преподавателя. Кроссфит для подавляющего большинства спортсменов и любителей — это философия здорового образа жизни, включающая занятия физической деятельностью, правильное питание, использование разнообразных научно обоснованных диет, определенный объем знаний, мотивацию к саморазвитию и всестороннему самосовершенствованию. Сегодня программа кроссфит адаптирована для любого человека, активно занимающегося физической деятельностью. Одновременно с этим, она максимальная функциональна и вариативна.

Система неспециализированной высокointенсивной подготовки кроссфит положительно влияет на уровень физической подготовленности студентов. Было замечено увеличение мотивации к физкультурно-спортивной деятельности, способствующее овладению знаниями современных подходов к организации физической подготовки, навыками и умениями самостоятельной физической тренировки. Занятия кроссфитом удовлетворяют многообразные потребности личности, выполнение которых позволяет развивать физические качества, двигательные умения и навыки, а также содействует удовлетворению социально значимых потребностей личности — стремление к развитию, познанию, общению, соревнованию, положительным эмоциям; достижению конкретно поставленных целей; развитию волевых,

нравственных и эстетических черт личности. Кроссфит вносит разнообразие и эффективность в физическую подготовку студентов высших учебных заведений.

© Матвеев С.С., 2018

## **Физкультура и спорт - здоровье**

Малышев М.В.

*БашГУ, Уфа*

Занятия физической культурой и спортом полезны и необходимы людям любого возраста. Из разнообразных видов физических упражнений можно выбрать такие, которые будут лучше всего подходить дошкольникам, школьникам, молодым и пожилым людям. И чем раньше начать заниматься физической культурой и спортом, тем больше пользы они принесут. Надо только помнить, что эта польза будет зависеть от того, как проводятся занятия и тренировки. Самое главное правило — занятия должны проводиться систематически, а не от случая к случаю. И второе, не менее важное правило, — обязательный врачебный контроль. В нашей стране особенно серьезное внимание уделяется физическому воспитанию молодежи в вузах, техникумах, школах. Миллионы детей, подростков, юношей и девушек занимаются в различных спортивных секциях и школах, получают спортивные разряды и борются за установление новых рекордов. За последние годы наша молодежь обновила более 200 всесоюзных юношеских рекордов. Серьезные достижения принесла ранняя спортивная специализация детей и подростков, получающая сейчас все большее распространение. Физическому развитию должно помогать правильно проводимое и хорошо организованное физическое воспитание. Чeredование умственного и физического труда, гимнастики, игр и других физкультурных мероприятий с занятиями в школе и приготовлением уроков, т. е. правильный распорядок дня, способствует высокопроизводительному труду. День каждого советского человека — взрослого и ребенка — должен начинаться с утренней гигиенической гимнастики. Цель утренней гимнастики — приведение организма в бодрое состояние после сна, мобилизация его для предстоящей деятельности в течение дня (подробнее о гигиенической гимнастике. Игры занимают большое место в воспитании детей всех возрастов. А. М. Горький говорил: «Игра есть путь детей к познанию мира, в котором они живут и который призваны изменить».

Малышев М.В., 2018 ©

## Здоровый образ жизни в современном мире

Алгушаев Ф.Н.

*ФГБОУ ВО БашГУ, г. Уфа, e-mail: naz-98@mail.ru*

Здоровый образ жизни, является самым важным связующим элементом культуры, содействует формированию здоровья будущего нации. Здоровье – это определенное состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой.

В последнее время, вопросы здорового образа жизни приобрели мощную популярность среди жителей всего мира, в том числе и нашей Родины - России.

В современном мире условия лучшего преобразования всех сторон жизни нашего современного общества возрастают для успешной трудовой деятельности и жизни в целом.

Здоровье является опорой молодого поколения, оно способствует успешной социализации и реализации стремлений каждого из нас.

Внедрение ЗОЖ в массы современного поколения является важным вопросом для государства.

Иными словами, ЗОЖ — это сочетание социальных и биологических принципов.

Социальные и биологические принципы являются «фундаментом» любого образа жизни, в том числе и ЗОЖ. Биологические — это такие принципы, в основе которых лежит умеренная нагрузка, соответствующая возрасту.

Социальные предполагают самоограничение и духовное развитие. В итоге можно сделать вывод, что ЗОЖ лишь правильное распределение жизнедеятельности человека, базируемая на выше приведенных принципах и других различных факторах.

Здоровье дано нам «смолоду», поэтому нужно еще уметь его сохранить. А если есть отклонения в здоровье, то нужно постараться их ликвидировать. Достичь всего этого можно только, если ведешь здоровый образ жизни. Есть множество примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься спортом и физической культурой, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

Спорт – это универсальный компонент для поддержания сразу нескольких факторов, таких как: поддержание в тонусе тела и сердечнососудистой системы, контроль веса, укрепление мышечной системы. Наша двигательная активность касается не только физического состояния, но и играет не малую роль в мыслительной деятельности. Все это объясняется тем, что во время мыслительной деятельности мы

задействуем лишь малую часть нервных клеток, в то время как основная часть отдана нашему телу. Для мыслительной деятельности важны сигналы-импульсы, которые поступают с физической активностью, в ином случае если их не хватает, то деятельность человека снижается и приходит сонливость.

Наше психическое и эмоциональное состояние непосредственное на прямую связано с правильным соотношением работы и времени отдыха. При нехватке эмоций активность центральной нервной системы снижается, вследствие чего работоспособность падает и на общем фоне выявляется недомогание, а если происходит переизбыток эмоций, то может возникнуть напряжения и в дальнейшем могут появиться нервные срывы. На фоне гормонального дисбаланса, поправить эмоциональное состояние нашего нового поколения в неблагоприятном климате, можно с помощью правильного режима дня и ночи. Упорядоченный режим суток способствует улучшению здоровья и способствует благоприятности работоспособности.

Стоит отметить, что к определенной социальной группе можно отнести студентов. Их отличие состоит заключается в том, что они уникальны социальным поведением и психологией. Нестабильный эмоциональный фон, стресс, нагрузки, они очень подвержены влиянию вредных привычек: вредное нестабильное питание, малоподвижный образ жизни, алкоголь и сигареты.

Питание так же «оставило свой след» в умственной деятельности. Например, жиры – приводят к проблемам с концентрацией и вниманием, не давая правильно функционировать мозгу, а искусственные жиры и вовсе губят сосудистую систему, в том числе это опасно для стенок сосудов. Но если правильно питаться, то риск заболеваний сердечно-сосудистой системы уменьшается, пищеварение значительно улучшится, кожа, волосы и ногти, будут быстрее выполнять свою регенеративную функцию, их внешний вид улучшиться.

Чтобы избежать потери молодежи в массовости вредных привычек, в университетах, в социальных сетях, и в СМИ стали пропагандировать здоровый образ жизни и появилось особое отношение к нему, модным стало в этой сфере все, случился некий «бум» в данной сфере жизни, занятие различными спортом, правильное питание, активный отдых. Люди стали культурно-осознанными, они поняли, что здоровье поможет им осуществить все намеченные цели в их жизни.

Но даже если придерживаться вышеуказанного перечня и осознавать всю суть полезности ЗОЖ и при этом не отказываться от пагубных привычек, то результатов попросту не будет. Курение поражает лёгкие, страдает сердечно-сосудистая и нервная системы. Алкоголем «убивает» пищеварительную систему, вплоть до цирроза печени. Все эти проблемы,

привычки и болезни являются самыми распространёнными у молодежи. Следует отметить, что не меньшей мере распространена, такая популярная проблема, как малоподвижный образ жизни, который грозит такими заболеваниями как радикулит и остеохондроз, а также в будущем появляется апатия и лень.

Соблюдение режима дня, правильное питание, занятие спортом, активный отдых, планирование своих дел для избежание лишних перегрузок, эмоциональных стрессов и нервного истощения помогут человеку в наше современное время сохранить здоровье на правильном и должном уровне. Никак иначе, защита и поддержание нашего собственного здоровья — это самая важная задача каждого из нас, и только мы несем за нее ответственность.

©Алгушаев Ф.Н.,2018

## **Физическая культура в жизни студентов**

Домашова А.С, Галимова Л.Я.  
*Стерлитамакский филиал Башкирского  
государственного университета*

**Аннотация:** в статье анализируется значение и необходимость физической культуры в жизни студентов, а также предлагаются варианты повышения заинтересованности студентов в занятиях физической культурой.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты, здоровье, физические упражнения, здоровый образ жизни.

В настоящее время одним из основных компонентов сбалансированного развития студента является физическая культура (ФК). В ВУЗах данная дисциплина способствует возможности студентов не только проявить себя в каком-либо виде спорта, но и улучшить свое физическое и психическое состояние здоровья. Важной частью ФК является физическое воспитание, конкретизирующееся в: укреплении здоровья и физического развития; развитии и формировании навыков в организации своего досуга;

комплексном развитии организма, предполагающем улучшение своих личностных качеств с помощью физической подготовки; усвоении комплекса знаний в области физической культуры и спорта для грамотного и наиболее полного развития; пропаганде ЗОЖ.

В последние десятилетия одной из главных проблем населения считается укрепление здоровья, так как оно является высшей ценностью в жизни каждого человека, а образ жизни людей в настоящее время ожидает

желать лучшего. Современные реалии многих стран мира привели к тому, что сейчас на каждом углу можно встретить точку с едой для быстрого перекуса или заказать еду на дом, что приводит к малоподвижному образу жизни человека и негативно сказывается на его здоровье, а особенно этому подвержены студенты.

Поскольку студенты заняты больше умственным трудом, для них характерно переутомление, справиться с которым помогает физическая культура. Так, сделав зарядку, т.е. выполнив комплекс простых упражнений, студент повышает свою работоспособность, поскольку снимает утомление нервной системы и организма. Это способствует лучшему усвоению учебного материала, а также повышению своих физических показателей. Кроме того, большую часть времени учебного процесса студенты занимают сидячее положение, из-за чего не получают необходимой физической нагрузки, без которой сталкиваются с проблемами во внутренних органах, где основной удар приходится на сердце, а также органы брюшной полости. Не допустить этих проблем помогает физическая культура, которая идет на пользу всем студентам. Поэтому после длительного сидения также необходимо провести зарядку или разминку.

Важным компонентом в улучшении здоровья студентов является распорядок дня, который состоит из таких категорий как: сон, труд и отдых, закаливание, физическая активность, правильное питание и отказ от вредных привычек. Соблюдение данной совокупности факторов способствуют улучшению как физических, так и умственных показателей, а также к улучшению общего состояния здоровья и увеличению продолжительности жизни.

Из всего вышесказанного вытекает ряд предложений, соблюдение которых способствует заинтересованности студентов в физической культуре:

- 1) Интеграция студентов в процесс занятий физической культурой и спортом должна быть четкой и целенаправленной.
- 2) Поддержка ВУЗом спортивных кружков и движений, помогает студентам не только укрепить свое здоровье при помощи спорта, но и улучшить свои теоритические знания, в области физической культуры.
- 3) Занятия физической культурой способствуют формированию у студентов не только физически развитого тела, но и здорового мышления в области личного здоровья, его укрепления и поддержания в надлежащей форме.
- 4) Пропаганда ведения ЗОЖ среди студентов необходима для формирования наиболее полного и правильного представлении о своем здоровье.

Таким образом, чтобы способствовать возрастанию и поддержанию на должном уровне роли физической культуры в жизни студентов необходимо содействие не только ВУЗов, но и государства в целом. Здоровый образ жизни во многом зависит от ценностных ориентаций самого студента, его мировоззрения, а также социального и нравственного опыта. Так, если студент понимает и желает заниматься спортом, то он будет это делать, несмотря ни на какие внешние раздражители, но если у студента отсутствует понимание и желание заниматься спортом, то каждое даже простое упражнение будет отзываться нежеланием во всем его теле. Поэтому очень важно вводить лекционные занятия для студентов, перед практическими. Человек, который уделяет время физическим упражнениям, занимается улучшением своего здоровья и умственных показателей. Улучшение здоровья каждого человека ведет к улучшению здоровья общества в целом, повышению уровня жизни и культуры.

© А.С. Домашова, Л.Я. Галимова 2018

### **Литература**

1. Тимошин М.В. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНТА // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLIX междунар. студ. науч.-практ. конф. № 1(49). URL: [https://sibac.info/archive/guman/1\(49\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/1(49).pdf) (дата обращения: 21.10.2018).
2. Ермакова Е.Г. ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ЖИЗНИ СТУДЕНТА // International Journal of Humanities and Natural Sciences, 2018. № vol.5, part 1. С. 43-44.

### **Балетная гимнастика: развитие физических качеств девочек 7-8 лет**

Ашченко К.А., Томилин К.Г.

Сочинский государственный университет, г. Сочи  
*ksienia\_ashchienko@mail.ru, tomilin-47@rambler.ru*

На базе Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центра внешкольной работы» г. Сочи в период с 15 сентября 2017 г. по 31 мая 2018 г. проведено обследование 30 девочек 7–8 лет, занимающихся балетной гимнастикой. В контрольной группе распределение нагрузки происходило в соответствии с утвержденной программой: по 20 % времени отводилось развитию выносливости,

силовым и координационным способностям, быстроте движений и гибкости на каждом из занятий. В экспериментальной группе все занятия балетной гимнастикой проходили в игровой форме и были направлены на развитие какого-то одного из предложенных утвержденной программой физических качеств – одно занятие, подразумевало развитие одного из физических качеств.

Результаты исследования приведены в табл. 1.

*Таблица 1*

*Изменения уровня развития физических качеств у обучающихся девочек 7-8 лет на занятиях балетной гимнастикой в контрольной и экспериментальной группах*

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достовер- ность различий	Измене- ние (в %)
1	Бег 1500 м., мин. с.	К	7,33±0,18	6,56±0,12	$p \leq 0,05$	10,51
		Э	7,30±0,16	6,27±0,10	$p \leq 0,05$	14,11
2	Бег 30 м. с.	К	7,6 ± 0,3	6,9 ± 0,1	$p \leq 0,05$	9,21
		Э	7,7 ± 0,2	6,5 ± 0,2	$p \leq 0,05$	15,58
3	Прыжки на скакалке, кол-во раз/мин	К	28,9 ± 2,2	37,1 ± 3,2	$p \leq 0,05$	28,37
		Э	30,1 ± 1,3	42,8 ± 4,5	$p \leq 0,05$	42,19
4	Приседания, кол-во раз/мин	К	32,6 ± 2,6	38,2 ± 3,2	$p \leq 0,05$	17,18
		Э	33,2 ± 1,2	41,7 ± 2,7	$p \leq 0,05$	25,6
5	Сгибание- разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	К	5,7 ± 2,1	6,8 ± 1,8	$p \leq 0,05$	19,3
		Э	5,8 ± 1,6	7,0 ± 2,1	$p \leq 0,05$	20,69
6	Подъём туловища из ИП лёжа, кол-во раз/мин	К	13,4 ± 2,8	19,3 ± 2,8	$p \leq 0,05$	44,03
		Э	13,2 ± 1,9	20,6 ± 2,2	$p \leq 0,05$	56,06
7	Гиперэкстензия лежа на полу, кол- во раз	К	15,4 ± 2,2	23,8 ± 2,1	$p \leq 0,05$	54,54
		Э	15,6 ± 1,9	25,1 ± 2,4	$p \leq 0,05$	60,9
8	«Мост», баллы	К	4,2 ± 1,1	6,2 ± 1,2	$p \leq 0,05$	47,62
		Э	4,4 ± 1,4	6,5 ± 1,6	$p \leq 0,05$	47,73
9	«Корзиночка», баллы	К	4,0 ± 2,3	5,4 ± 1,8	$p \leq 0,05$	35,0
		Э	3,8 ± 2,1	5,3 ± 1,6	$p \leq 0,05$	39,47

№	Тесты	Группы	Исходное $\bar{X} \pm \sigma$	Итоговое $\bar{X} \pm \sigma$	Достоверность различий	Изменение (в %)
10	«Коробочка», баллы	К Э	$3,7 \pm 1,3$ $4,0 \pm 1,4$	$6,2 \pm 1,1$ $7,1 \pm 1,7$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	67,58 77,5
11	«Березка», баллы	К Э	$4,4 \pm 1,3$ $4,5 \pm 1,7$	$7,2 \pm 2,1$ $7,3 \pm 1,9$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	63,64 62,22
12	«Складка» из положения, сидя на полу, баллы	К Э	$2,6 \pm 2,3$ $2,7 \pm 1,4$	$4,2 \pm 1,1$ $4,3 \pm 2,6$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	61,54 59,26
13	Правый «шпагат», баллы	К Э	$4,9 \pm 1,5$ $5,1 \pm 1,4$	$7,2 \pm 2,2$ $8,3 \pm 1,6$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	46,94 62,74
14	Левый «шпагат», баллы	К Э	$2,4 \pm 1,3$ $2,2 \pm 1,1$	$5,2 \pm 2,1$ $5,6 \pm 1,6$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	116,66 154,54
15	Поперечный «шпагат», баллы	К Э	$5,6 \pm 1,5$ $5,2 \pm 1,2$	$8,2 \pm 2,2$ $8,5 \pm 1,9$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	46,43 63,46
16	«Бабочка», баллы	К Э	$3,7 \pm 1,6$ $4,1 \pm 1,4$	$6,2 \pm 2,1$ $7,3 \pm 1,8$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	67,58 78,05
17	«Лягушка», баллы	К Э	$2,6 \pm 1,3$ $2,5 \pm 1,4$	$5,3 \pm 1,1$ $5,7 \pm 1,6$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	103,85 128,0
18	«Кувырок» вперед, баллы	К Э	$3,3 \pm 1,5$ $3,2 \pm 1,7$	$4,2 \pm 2,1$ $4,1 \pm 1,6$	$p \leq 0,05$ $p \leq 0,05$	27,27 28,12

Показатели уровня развития физических качеств обучающихся по окончанию педагогического эксперимента стали достоверно ( $p < 0,05$ ) выше в обеих группах.

В 14 из 18 тестов показатели у экспериментальной группы выше, чем в контрольной.

**Выводы.** Использование программы занятий на основе акцентированного распределения нагрузки для развития определенного физического качества поочерёдно, в сочетании с использованием игрового метода проведения занятий более продуктивно улучшают физическую подготовленность занимающихся.

© Ашченко К.А., 2018

## Литература

1. Ваганова, А.Я. Основы классического танца / А.Я. Ваганова. – С-Пб.: Лань, 2000. – 192 с. Режим доступа: [https://prolisok.org/uploads/1318743515\\_vaganova\\_a\\_ya\\_osnovy\\_klassicheskogo\\_tanca.pdf](https://prolisok.org/uploads/1318743515_vaganova_a_ya_osnovy_klassicheskogo_tanca.pdf) (Дата обращения 12.03.2017).
2. Доскин, В.А. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры / В.А. Доскин, Л.Г. Голубева. – М.: Просвещение, 2003. – 110 с.
3. Есаулов, И.Г. Устойчивость и координация в хореографии: Методическое пособие / И.Г. Есаулов. – С-Пб.: Лань, 2017. – 160 с.

## **Систематика стимулов физического самосовершенствования студентов вузов**

**Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р.,  
Марданов А.Х., Чухно П.В.**

*Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, yprof@yandex.ru*

Значительная динамичность и изменчивость проявления образа жизни в условиях экономико-политических преобразований, разных по направленности социальных процессов приводит к переоценке жизненных ценностей в современном обществе. Это особенно актуально, поскольку, по данным Минздравмедпрома и Госкомэпиднадзора России, 50 % студентов имеют функциональные отклонения, 35-40% - хронические заболевания. Для всех студентов России показательно нарастание частоты хронических заболеваний, нарушений физического и нервно-психического развития.

Объективно, что в XXI веке студентам придется усваивать значительно больше различной информации, чем в прошлом, а общее количество психотравмирующих жизненных ситуаций, будет возрастать. Чем сильнее выражен социальный беспорядок, тем более необходимым для личности становится наличие в ней сильных психофизических структур, помогающих противостоять неблагоприятному социальному окружению. Отсюда можно сделать вывод о том, что одной из важнейших задач физического самосовершенствования является повышение психологической устойчивости личности, её способности преодолевать психотравмирующие ситуации, умение ценить полученные знания и эффективно использовать в процессе жизнедеятельности. Физическая культура как часть общечеловеческой культуры способна взять на себя многие по формированию психологические устойчивости студентов. При этом, по нашему мнению, перспективным является подход понимания данного феномена как интегрального личностного качества, в обеспечивающего целесообразное поведение личности в нормальных и экстремальных жизненных ситуациях.

Отношение студентов к физическому самосовершенствованию является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса, дальнейшего развития и расширения массовой оздоровительной, физкультурной и спортивной работы в высшей школе. Педагогам принадлежит ведущая роль по реальному включению физического самосовершенствования в здоровый образ жизни студентов. Реализация этой задачи каждым студентом должна рассматриваться с

двуединой позиции – как лично значимая и как общественно необходимая.

В этой связи важно выяснение особенности взаимодействия стимулов, обуславливающих активизацию физического самосовершенствования студентов, установление особенностей психолого-педагогических механизмов стимулирования мотивации физического самосовершенствования студентов, а также выявление результативности устойчивых систем взаимодействия стимулов.

Цель нашего исследования было **выявление** стимулов и определение рейтингов их значимости в стимулировании мотивации физического самосовершенствования студента-будущего учителя.

Сравнение начальных, промежуточных и конечных результатов опытно экспериментальной работы и данных экспериментальных проверок подтверждают стадиальное развитие стимулирования мотивации физического самосовершенствование студентов, а также и то, что выявленные наиболее значимые стимулы самопознания, самоопределения в физическом самосовершенствовании, самоуправления, мотивации физической самореализации, физического самосовершенствования отражают специфику стимулирования мотивации студентов в физическом самосовершенствовании.

Наиболее значимыми характерными стимулами физического самосовершенствования у студентов являются следующие стимулы самопознания - это осознание личной значимости проблемы физического самосовершенствования, осознание цели физического самосовершенствования, осознание проблемы физической самореализации; стимулы физического самоопределения в физическом самосовершенствовании: стремление освоить эффективные методы и приемы физического самосовершенствования, интерес к физическому самосовершенствованию.

Проведенные теоретическое и экспериментальное исследование позволило сформулировать следующие выводы.

Основным показателем эффективности стимулирования физического самосовершенствования студентов является: достигнутые высокие результаты в физическом самосовершенствовании.

Стимулами физического самосовершенствования являются следующие: высокий уровень достигнутых результатов в физическом самосовершенствовании, иметь признание однокурсников по достигнутым высоким результатом физического самосовершенствования, высокий уровень владения эффективными приемами и методами физического самосовершенствования.

© Ахметов А.М., 2018

## Прикладная физическая подготовка

Буранбаев Р.А.  
БашГУ, г.Уфа.

Цель физической культуры, как и вуза, состоит в том, что она формирует социальную личность студента. Данная подготовка к трудовой деятельности, развивает и совершенствует определенные стороны — это и свойства будущего специалиста, состояние здоровья, психологическая подготовка. Профессионал своего деятельности должен обладать потенциалом социальной отдачи, а также иметь профессиональную надежность.

Прикладная физическая подготовка строиться на общем физическом уровне студентов. Соотношение профессионально прикладной подготовки с общей физической изменяется с течением времени и выбранной профессией. Например, студенту обучаемому на гуманитарном направлении достаточно иметь только хорошую физическую подготовку. Но при сидячей работе и длительном наклоне головы могут образоваться головокружения и даже остеохондроз шейных позвонков. Чтобы правильно подобрать самостоятельно упражнения в подобной ситуации необходимо иметь знания и навыки.

Именно поэтому стоит правильно понимать, что такое профессионально прикладная физическая подготовка. В современной литературе этот термин трактуется как осознанно направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для того, чтобы подготовить студента к будущей профессиональной деятельности.

Если с трактовкой понятий дело обстоит нормально, то вот с исполнением нагрузок у студентов наблюдаются проблемы. Учитель должен заинтересовывать учеников внося разнообразие в урок. Помимо этого, следует проинформировать каждого студента о том, что физические упражнения связаны и с психическим, эмоциональным состоянием человека.

Прикладная физическая подготовка дает базу знаний о физических упражнениях и о том, как они могут помочь в будущей профессии студента.

© Буранбаев Р.А., 2018

# **Педагогические условия организации процесса физического воспитания студентов в вузе**

Кашапова Р.А.

*Уфимский филиал Финансового Университета при Правительстве РФ, Уфа, rafida62@bk.ru*

**Аннотация.** Данная статья посвящена теме социальной адаптации студентов к вузовской образовательной среде. Занятия по физической культуре и спорту рассмотрены как один из компонентов физического самовоспитания и важный фактор положительного воздействия на личностные качества студентов, их самосовершенствование.

**Ключевые слова:** физическая культура, спорт, адаптация студентов, двигательная активность.

Отношение студентов к физической культуре и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса в вузе. На протяжении долгого периода времени многие исследования свидетельствуют о том, что большая часть студентов физическую деятельность не считают острой необходимостью и предметом личного интереса. Поэтому необходимо повышение общей культуры организации занятий физической культурой и спортом. Физическая культура видится как важнейший фактор развития, совершенствования качеств человека, его способностей преобразовывать свое «я» и окружающую среду. Уровень учебно-трудовой и социально-практической деятельности сегодняшнего студента – завтрашнего управленца – следует отнести к категории экономической, которая напрямую зависит от состояния здоровья, психофизической и интеллектуальной готовности к деятельности. Многостороннюю деятельность кафедры физического воспитания, труд ее педагогов и тренеров очень тяжело переоценить: приходится толковать выполнение задач в зависимости от состояния здоровья, физических и других недостатков студентов-первокурсников, прошедших тяжелый путь нынешней образовательной школы, «физкультуры» и высокого уровня стрессового состояния в период сдачи приемных экзаменов. Неуспеваемость студентов - первокурсников напрямую связана с заторможенностью механизмов адаптации к требованиям вузов. Но сроки адаптации, воспринимаемости, переработки и усвоения объемного материала вузовских дисциплин, форм и видов обучения можно значительно сократить при помощи целенаправленных методов физического и психического воздействия на организм молодого человека. Известно, что студенты второго и третьего курсов, которые

систематически занимаются физической культурой и спортом, обладают несколько лучшими показателями физического развития и в учебе добиваются больших успехов, чем студенты первого курса. Особенно это касается студентов с различными отклонениями в состоянии здоровья, физическими недостатками. Ведь таких студентов только в государственных вузах страны более 30%, а учителем, тренером, управленцем должен быть каждый выпускник вуза. На сегодняшний день целями физического воспитания являются укрепление здоровья, повышение уровня физической и умственной работоспособности. Студентам, имеющим отклонения в состоянии здоровья, уделяется особое внимание. Для них задачи физического воспитания немного шире – они связаны со стабилизацией и улучшением конкретных, приемлемых индивидуально для данного студента форм и видов двигательной активности, необходимыми умениями для жизнедеятельности. Для таких студентов необходим индивидуальный подход, специальные задания, консультация и своеобразная методика контроля. На сегодняшний день условия жизнедеятельности и обучения в университете оставляют желать лучшего. Занятость студента в учебно - трудовой деятельности составляет 6–9-часов ежедневно в течение семестра, 12–16-часовой – в экзаменационные и зачетные периоды. В течение первой половины семестра в организме студента накапливается усталость, а во второй половине семестра он уже ослабевает и постоянно находится в состоянии утомления и низкой работоспособности. Уровень восприятия учебного материала и успеваемости значительно снижается. Учитывая значимость профессионально-прикладной направленности физического воспитания в вузе, необходимо правильно определить средства отдельных видов спорта, которые оптимально решали бы задачи, направленные на увеличение двигательной активности, развитие физических способностей, улучшение состояния здоровья, повышения умственной и физической работоспособности. Активный отдых в походах, учебно-оздоровительные сборы дают возможность не только улучшить состояние здоровья, повысить уровня подготовленности, стимулировать позитивное настроение и физическую работоспособность студентов, но и возможность будущему специалисту избавиться от многих профессиональных заболеваний. Многолетний анализ и обобщение опыта работы различных вузов позволяют заключить следующие выводы:

- 1) активные средства физической культуры, игровые виды спорта, туризм, альпинизм и другие виды целенаправленной физической деятельности являются важным компонентом процесса воспитания;
- 2) рекомендуется вовлекать студенческую молодежь в массовые оздоровительно-спортивные, развлекательные мероприятия в качестве участников, организаторов и ответственных помощников;

3) необходимо активно пропагандировать здоровый стиль жизни, связывая его с особенностями обучения и будущего профессионального труда.

Таким образом, вузовское физическое воспитание имеет большие резервы не только для совершенства двигательных качеств, но и позволяет глубоко познать себя, активизировать физическое самовоспитание в процессе самостоятельных занятий. А задача преподавателя, тренера – направить деятельность студентов в русло осознанной самостоятельности.

© Кашапова Р.А., 2018

### **Литература**

1. И.Л. Софонов. Педагогические условия формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом у студентов// Вестник ЧГПУ им. И.Я. Яковлева .2011., №2(70), Ч.2.с.223-224.

2. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М.Я.Виленский, А.Г. Горшков. — 3-еизд., стер.— М.: КНОРУС.,2013.

## **Необходимая физическая подготовка для студентов-географов (студентов Географического факультета)**

Галкин А.В.

*Географический факультет, Башкирский  
Государственный университет, г. Уфа, anton\_galk@mail.ru*

Физическое воспитание студентов является одним из важнейших направлений формирования у молодёжи потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии. Необходимость физического развития обусловлена для молодёжи в целом запросами и правами личности студента, а также постоянно меняющимися условиями жизнедеятельности.

Для студентов географического факультета, в особенности студентов направления «География», всегда остаётся актуальной проблема поддержания своей физической формы и необходимость регулярного физического развития. Это связано в первую очередь с тем, что географический факультет один из немногих факультетов Башкирского Государственного университета сохранил проведение полевых учебных практик, при прохождении которых студенты факультета сталкиваются с многими трудностями жизни в полевых условиях. При первом рассмотрении эти трудности связаны с психологической составляющей, но если рассматривать их первопричину, то основная проблема студентов,

впервые выезжающих на полевые практики, заключается в слабой физической подготовке.

Слабая физическая подготовка заключается в плохой подготовленности мышц ног к большим нагрузкам (при ходьбе на дистанции в 5 или более километров; также, при ходьбе на дальние дистанции с нагрузкой в виде рюкзака весом свыше 15 килограмм), отсутствие системного подхода в подготовке мышц таза (также при переносе на спине рюкзаков массой 15 и более килограмм), незнание комплекса упражнений, помогающий от затекания шеи при выполнении различных работ в полевых условиях. Всё это способствует повышению риска получения различных травм.

Помимо всех вышеупомянутых недостатков физической подготовки студентов, к числу таковых следует отнести отсутствие разминок мышц голеностопного сустава перед совершением подъёмов на холмы и горы, а также перед отправлением на маршрут исследования местности, который в абсолютном большинстве случаев проходит по пересечённой местности, где риск получения травм, ушибов и растяжений достаточно высок.

В связи с этим, для студентов географического факультета необходимо создавать специальную программу занятий на занятиях физической подготовкой. В перечень физических упражнений, необходимых не только на занятиях, но и в полевых условиях, обязательно нужно включить ряд упражнений по разминке и разогреванию мышц голеностопного сустава, мышц таза и шеи. Весь этот комплекс упражнений, повторяемых во время разминки и отдельно в ходе занятий, позволит снизить риск получения травм во время прохождения полевых практик, а также будет влиять на приобщение молодёжи к формированию потребности в физическом совершенствовании и гармоничном развитии.

© Галкин А.В., 2018

## **Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся с депривацией зрения Гродненского государственного медицинского колледжа**

Богурина О.С.

*Гродненский государственный университет им. Я.  
Купалы, Гродно, a.bagiryuna@gmail.com*

Учреждение образования «Гродненский государственный медицинский колледж» (далее - ГГМК) является единственным в Республике Беларусь средним специальным учебным заведением, которое реализует образовательную программу профессиональной подготовки, пред назначенной для инвалидов по зрению. По оценке И.А. Ахмадуллиной

предстоящая профессиональная деятельность данной категории обучающихся предъявляет специфические требования к физическим качествам, прикладным навыкам, а также требует от них способности противостоять неблагоприятному воздействию факторов трудовой деятельности»].

**Цель работы** – разработать методику профессионально-прикладной подготовки незрячих и слабовидящих учащихся ГГМК на основе применения средств физической культуры.

Основу методики составили специально подобранные средства, учитывающие специфику физического воспитания инвалидов по зрению: упражнения координационного, силового и аэробного характера, включенные в недельный цикл (3 урока) таким образом, чтобы в структуру одного занятия входили преимущественно упражнения на ориентацию в пространстве, другого – аэробные (развитие ритма) и силовые (развитие мышц верхних и нижних конечностей, туловища, дифференциация мышечных усилий) упражнения, третьего – упражнения в равновесии. В содержание каждого занятия входили общеразвивающие упражнения; упражнения для развития мелкой моторики рук, специальные упражнения для зрительного тренинга, игры и эстафеты.

**Педагогический эксперимент** проводился с сентября 2017 года по май 2018 года на базе ГГМК. В нем приняли участие 55 учащихся-инвалидов по зрению, составившие контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) группы.

На констатирующем этапе эксперимента проведены испытания учащихся КГ и ЭГ: способность к ориентации в пространстве (тест «ходьба по прямой 10 м»), силовые способности мышц кисти (динамометрия), способность к сохранению равновесия (проба Ромберга).

На формирующем этапе эксперимента данный цикл был внедрен в различные части урока по физической культуре для учащихся ЭГ. В КГ процесс физического воспитания был организован на основании типовой учебной программы.

Результаты были подвергнуты статистической обработке с помощью программы STATISTICA 6.0, благодаря которой был высчитан критерий Студента для независимых выборок.

За время исследования учащиеся КГ демонстрируют статистически не значимые улучшения по всем физическим показателям ( $p>0,05$ ) (таблица): ходьба по прямой - на 47,7 %, проба Ромберга - на 25,1 %, возрастают данные кистевой динамометрии на 4,4 и 2,2 % соответственно правой и левой рук.

Переменные	T-test for Independent Samples (СТАТИСТИКА) Note: Variables were treated as independent samples
------------	--

до (1) и после (2) исследования	Std.Dev 1	Std.Dev. 2	P	Std.Dev 1	Std.Dev. 2	P
Пр.Ромберга (сек)	19,42	26,35	0,369	11,59	12,09	0,099
Ходьба (см)	94,14	103,32	0,096	97,91	42,76	0,024
Динам.пр.рука (кг)	15,61	15,07	0,686	14,05	12,79	0,043
Дин.лев.руки (кг)	15,41	15,38	0,837	13,18	12,95	0,009
	Контрольная группа			Экспериментальная группа		

Результаты тестирования учащихся КГ и ЭГ до и после эксперимента

В ЭГ имеются статистически значимые различия показателей пространственной ориентировки и кистевой динамометрии ( $p<0,05$ ), недостоверные изменения в статическом равновесии ( $p>0,05$ ) (таблица). Наблюдается прирост всех физических качеств: пространственной ориентации - на 54,3 %, устойчивости к равновесию - на 34,5%, силы правой кисти - на 16,1 %, левой – на 20,4 %.

Результаты ЭГ превосходят КГ по уровню развития координационных способностей на 6,6 и 9,4 % (ориентация в пространстве и равновесие соответственно), силы мышц правой и левой кисти – на 11,7 и 18,2 %.

**Вывод.** На занятиях по физической культуре координационной, аэробной и силовой направленности у незрячих и слабовидящих учащихся растут физические показатели, позволяющие эффективно приспособиться инвалиду по зрению к различным производственным и повседневным нагрузкам, успешно освоить навыки будущей профессии.

© Богурина О. С., 2018

### Литература

1. Ахмадуллина, И. А. Физическое воспитание слабовидящих учащихся / И. А. Ахмадуллина // Визуальный профиль и международный опыт реабилитации и образования людей с нарушениями зрения: материалы III международной научно-практической конференции. – Пермь: ПГПУ, 2010. – С. 50-56.
2. Фомичева, Е. Н. Методы исследований в адаптивной физической культуре: учебно-методическое пособие / Е. Н. Фомичева, В. А. Оринчук, М. В. Курникова, Л. А. Метиева, И. Г. Сумарокова, Н. Н. Шеромова; филиал СГУ. – Н. Новгород: типография ООО «Цветной мир», 2013. – 113 с.

## **Изменения, происходящие с организмом при занятиях бегом и ходьбой.**

Базунов А.А., Аслаев С.Т.

*Башкирский государственный университет, г.Уфа  
appnushka030898@gmail.com*

Легкая атлетика – «королева спорта», объединяющая пять дисциплин — бег; спортивная ходьба; прыжки (в длину, высоту, тройной, с шестом); метание (диска, копья, молота), толкание ядра; легкоатлетические многоборья. Это один из основных и наиболее массовых видов спорта. Соревнования по легкой атлетике берут свое начало в Англии, где она начала развиваться в XVII-XVIII веке, главным образом в форме бега и спортивной ходьбы. С тех пор она прошла длинный путь, став одним из популярных видов спорта.

В связи с тем, что основными легкоатлетическими направлениями, рекомендуемыми для укрепления здоровья, являются ходьба и бег, остановимся более подробно на их влиянии на организм человека.

В организме человека одновременно протекает большое количество процессов, отличающихся друг от друга и взаимодействующих между собой, координация которых осуществляется центральной нервной системой при участии гуморальных звеньев. Во время ходьбы и бега наибольший интерес представляет функциональное взаимодействие двух основных систем организма - двигательного аппарата и внутренних органов, которые обеспечивают основные жизненные потребности организма. Причем результаты научных исследований показывают, что функция двигательного аппарата в большей степени зависит от состояния внутренних органов. Однако существует и обратная связь. Деятельность всех внутренних систем организма находится во взаимодействии и зависимости от функционального состояния двигательного аппарата.

В настоящее время на основании научных данных о движении следует говорить как о совершенно вынужденной потребности человека. Систематическая активная работа двигательного аппарата является необходимым условием нормальной работы организма. Во время бега и ходьбы происходит значительная функциональная перестройка работы всех органов и систем. Это делает возможным рассматривать ходьбу и бег как биологически обоснованные средства совершенствования организма и открывает широкую перспективу для их применения с оздоровительными и лечебно-профилактическими целями. При этом следует помнить, что эффективность отмеренной ходьбы и оздоровительного бега будет зависеть от степени целесообразности

методики функциональным возможностям каждого определенного человека. Результаты научных исследований показывают, что занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на состоянии здоровья: у занимающихся сокращаются случаи простудных заболеваний, уменьшаются появления симптомов сопутствующих пожилому возрасту заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма. Результаты беспристрастных исследований подтверждаются данными субъективных ощущений: улучшается настроение, повышается работоспособность, уменьшаются и исчезают головные боли, неприятные ощущения в области сердца, улучшаются функции желудочно-кишечного тракта, повышается стойкость организма.

Эффективной тренировке подвергаются и капилляры (наиболее тонкие разветвления кровеносных сосудов), которых в организме насчитывается до 160 млрд. Число капилляров увеличивается, они становятся более гибкими и вместительными, т.е. позволяют доставлять в различные части организма больше кислорода и питательных веществ и в большем количестве удалять ненужные продукты распада. Кроме увеличения количества капилляров при тренировке возрастает и число связей между ними. Результаты исследований показывают, что число капилляров в тренированной мышце возрастает вдвое, а количество связей между отдельными капиллярами - в 3,5 раза.

Очень полезны ходьба и бег с точки зрения теории «периферических сердец», разработанной профессором Н.И. Аринчиным, который наглядно показал, что скелетные мышцы являются не только механическими двигателями, генераторами тепла и т.д., но и «периферическими сердцами», т.е. мощными насосами, перекачивающими кровь. У человека таких «периферических сердец» более 600. Поэтому бег не только нагружает и тем самым тренирует сердце, но в то же время он снижает воздействие на его работу, так как большое количество мышц, работающих во время бега, значительно улучшают кровообращение.

Занятия ходьбой и бегом укрепляют и двигательный аппарат - возрастает подвижность грудной клетки и диафрагмы, увеличивается объем легких. Дыхание в покое становится более редким и глубоким, усиливается газообмен, организм лучше снабжается кислородом. Регулярные занятия ходьбой и бегом положительно сказываются на функции пищеварительного аппарата, желез внутренней секреции, на деятельности центральной нервной системы. Ходьба и бег способствуют развитию мышц ног, живота и спины, укреплению костей. Более прочными и эластичными становятся сухожилия и связки, улучшается подвижность суставов.

У постоянно занимающихся ходьбой и бегом улучшается осанка, вырабатывается правильная походка, что создает хорошие условия для нормальной работы внутренних органов.

Оздоровительный бег и ходьба хороши еще тем, что они не только благотворно воздействуют на наши мышцы и внутренние органы, но и в не меньшей степени - на нервную систему. А ведь хорошо известно, что здоровье человека прежде всего зависит от состояния нервной системы, от правильного соотношения процессов возбуждения и торможения, управляющих работой нашего организма.

© Базунов А.А., 2018

## **Познай свой организм**

Султанов А.Д., Терентьева И.С., Салимов И. А.  
*Башкирский государственный университет, город Уфа,*  
*kafedrafvbgu@yandex.ru*

### **Функции мышечной системы.**

Движения нашего тела и отдельных его органов обеспечиваются деятельностью мышц. Способность производить движения основаны на том, что мышцы под влиянием нервного импульса или в ответ на действия раздражителя сокращаются. Способность мышечной ткани сокращаться представляет собой одно из удивительнейших явлений природы.

Разве не поразительно, что мышечная ткань способна поднимать груз, в сотни раз превосходящий ее собственный вес? Так, например, запирательная мышца раковины моллюсков может поднять груз весом 10 кг. И ведь мышечные сокращения могут повторяться многократно (летательные мышцы комара могут сокращаться до 1000 раз в секунду). Многие удивительные свойства мышц ждут своего открытия. Но многое уже известно...

У человека есть два основных вида мышц: гладкие и поперечнополосатые. Гладкие мышцы находятся в стенках сосудов, внутренних органов и коже. Их работа не зависит от воли человека, сокращаются они медленно, но очень выносливы. Скелетная мускулатура – это поперечнополосатые мышцы (название они свое получили потому, что под микроскопом в волокне видны мелкие поперечные полоски). Их работа находится под волевым (произвольным) контролем. Эта мускулатура характеризуется тем, что быстро сокращается и так же быстро утомляется.

В человеческом организме около 600 скелетных мышц, составляют они 35-40 % массы тела взрослого человека; у атлета – 50%, у

новорожденных – 20 %. В каждой скелетной мышце от нескольких сотен до многих тысяч мышечных волокон. Каждое из них покрыто оболочкой и содержит в себе многочисленные тонкие сократимые нити – миофибриллы, – идущие вдоль мышечного волокна.

Биохимическое строение этих миофибрил таково, что они могут изменять свою длину – укорачиваться и удлиняться. Образующаяся энергия при сокращении мышц лишь на 30 % используется для механической работы (движения, подъема тяжести т.д.), 70 % процентов превращается в тепло.

Мышцы с разных сторон окружают суставы, образуя простые и более сложные системы мышц, действующих в противоположные стороны, производящих сгибания и разгибания, вращения внутрь (пронаторы) и наружу (супинаторы), передвижение в разные стороны. Чем сложнее движение в суставе, тем больше количество мышц расположено вокруг него, и наоборот, чем проще движение, тем меньше количество мышц в нем участвует.

Рассматривая комплекс двигательных способностей человека, специалисты обычно начинают с физического качества силы. Силу человека можно определить как способность преодолевать внешнее сопротивление (либо активно противодействовать ему) посредством мышечных напряжений. Многочисленными исследованиями установлено, что человека при максимальном напряжении может проявить лишь около 40-50 % имеющейся у него силы, сильнейшие штангисты же до 60-65% силы.

Итак, от чего зависит сила мышц?

Мышечная сила пропорциональна толщине мышечных волокон и их числу. Чем больше поперечное сечение мышцы, тем она сильнее.

Мышца развивает тем больше напряжение, чем дальше от сустава она прикреплена и чем больше угол ее прикрепления.

Сила тем больше, чем значительнее площадь опоры мышцы на костях.

Сила мышцы зависит от ее длины. Чем больше она растянута перед сокращением, тем большее напряжение мышца может развить.

Качества мышечной системы, ее развитие и умение владеть ею формируются, как правило, в течение жизни, и каждый «средний» человек может достичь хороших профессиональных и спортивных успехов при соответствующих систематических упражнениях.

### Шея

На передне-боковой поверхности шеи очень хорошо заметна грудино-ключично-сосцевидная мышца. Если мышца работает с одной стороны, то она производит поворот головы в противоположную сторону и наклон ее в свою сторону. При двустороннем сокращении мышц голова откидывается назад. При усиленном дыхании обе мышцы подтягивают

вверх грудную клетку, участвуя в дыхательных движениях. Несколько глубже этой мышцы находятся лестничные мышцы – передняя, средняя и задняя. При сокращении с одной стороны наклоняют шею в свою сторону, действуя с двух сторон, наклоняют шею вперед. При укрепленной шее поднимают грудную клетку, участвуя в механизме вдоха.

### **Руки**

Очень важна для движений руки дельтовидная мышца. Хорошо развитая, она придает человеку атлетический вид. Ее части (передняя, средняя, задняя) хорошо контурируются, когда рука и приподнята и отведена в сторону. В зависимости от того, какая часть ее работает – она поднимает руку соответственно вперед, назад или в сторону.

На передней поверхности плеча расположена двуглавая мышца (бицепс). Она сгибает руку в локтевом суставе и поворачивает предплечье с кистью наружу. На противоположной от бицепса стороне руки находится трехглавая мышца (трицепс). Она разгибает руку в локтевом суставе, а также участвует в разгибании и приведении плеча к туловищу.

На передней поверхности предплечья расположены мышцы – сгибатели кисти и пальцев, а также пронаторы предплечья. На задней поверхности предплечья находятся мышцы – разгибатели кисти и пальцев, а также мышца – супинатор.

### **Грудь**

Рельеф груди мужчин определяется формой и степенью выраженности большой грудной мышцы. Она вращает плечо внутрь (проницает), опускает руку и сгибает плечо. Верхняя конечность фиксирована, поднимает ребра и грудину (вспомогательная дыхательная мышца), способствуя расширению грудной клетки. На боковой поверхности грудного отдела туловища расположена передняя зубчатая мышца в виде отдельных зубов. Вращает лопатку, а если последняя укреплена – поднимает ребра. Расположенные между ребрами межреберные мышцы (наружные и внутренние) поднимают и опускают ребра.

### **Живот**

Важнейшие стенки мышцы живота: прямая, наружная и внутренняя косые, поперечная. Они образуют брюшной пресс.

Хорошо развитая прямая мышца «кубиками» выступает под кожей живота. Это самая сильная мышца, сгибающая туловище вперед. Если верхняя часть туловища фиксирована (например, при висе на перекладине) прямые мышцы живота подтягивают переднюю часть таза в грудной клетке, тем самым способствуя подниманию бедер в положении «угла». В этом ей помогают наружные косые мышцы.

### **Спина**

На задней поверхности грудной клетки основной рельеф создается мышечным массивом: трапециевидными мышцами, широчайшими мышцами спины, мышцами разгибателями позвоночника, большими и малыми круглыми мышцами. Трапециевидная мышца приближает лопатку к позвоночнику, поднимает и вращает лопатку. При укрепленной лопатке и сокращении с двух сторон наклоняют голову назад.

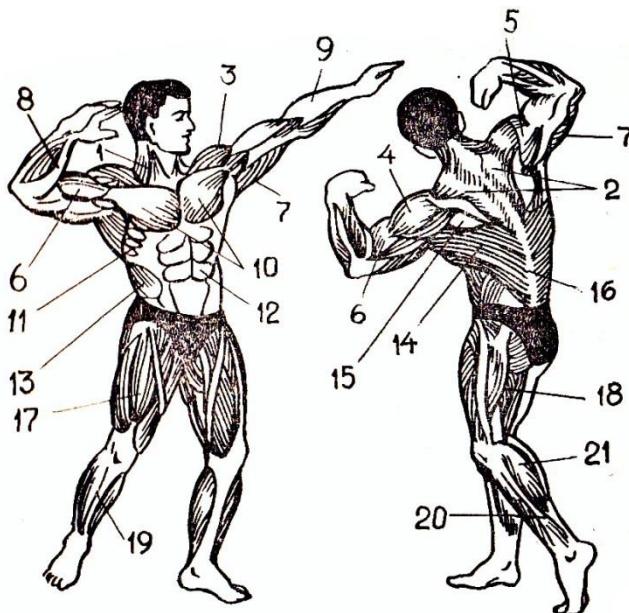
Широчайшая мышца спины становится видна при движении назад пронированной верхней конечности. Приводит руку к туловищу и поворачивает ее внутрь; разгибает плечо, поднятую руку отпускает, если руки фиксированы, подтягивает к ним туловище.

### **Ноги**

На задней поверхности тазобедренного сустава выступает большая ягодичная мышца. Она разгибает бедро в тазобедренном суставе. С этой мышцей связано прямохождение человека, т.е. вертикальное положение. Вместе с большой ягодичной мышцей разгибают бедро двуглавая мышца бедра, полусухожильная, полупоперечная, которые совмещают эту работу со сгибанием голени в коленном суставе. Четырехглавая мышца бедра своей массовой занимает всю переднюю поверхность бедра. Она разгибает ногу в коленном суставе и сгибает бедро. Интересно, что эта мышца бедра одна из немногих, работающих без «помощников», она единственная мышца, разгибающая голень.

Если предложить человеку подняться на носки, то будет видно, что при этом сократится группа мышц, лежащая на задней поверхности голени (четырехглавая мышца производит подошвенное сгибание, «перекатывает» стопу с пятки на носок при ходьбе, прыжках беже) и удерживающего тело в вертикальном положении. Если произвести тыльное сгибание стопы, то группа мышц, лежащая на передне-наружной стороне голени, сократится (передняя большеберцовая мышца разгибает стопу, когда нога опорная наклоняет голень к стопе в сторону ее внутреннего края).

Знание топографии и функции основных мышц поможет вам осознанно проводить тренировочные занятия, нагружая и расслабляя нужные группы мышц.



#### Расположение мышц тела.

1 - грудино-ключично-сосцевидная мышца; 2 -трапециевидная мышца; 3 –дельтовидная мышца, передняя часть; 4 –дельтовидная мышца, средняя часть; 5 –дельтовидная мышца, задняя часть; 6 –двуглавая мышца плеча(бицепс); 7 трехглавая мышца плеча (трицепс); 8 –передняя группа мышц предплечья ( сгибатели пальцев); 9 – задняя группа мышц предплечья (разгибатели пальцев); 10 – большая грудная мышца; 11 – передняя зубчатая мышца; 12 – прямая мышца живота; 13 – наружная косая мышца живота; 14 – широчайшая мышца спины; 15 – малая и большая круглая мышцы; 16 – длиннейшая мышца спины; 17 – четырехглавая мышца бедра (квадрицепс); 18 – двуглавая мышца бедра (бицепс); 19 – передняя большеберцовая мышца; 20 – длинная и короткая малоберцовая мышца; 21 – икроножная мышца.

© Султанов А. Д., 2018

# **Психологические проблемы детского-юношеского спорта. Работа спортивного психолога с детьми разных возрастов**

Гуляева Т. И., Гарифуллин Р.Р.

*Башкирский Государственный Университет, Уфа,  
gulaeva29@gmail.com*

Анализируя работы по психологическим проблемам детско-юношеского спорта, я выявили явную недостаточность информации по данной теме. Зачастую исследования посвящаются углубленному изучению индивидуальных черт развития отдельных свойств личности, особенностей характера, которые зависят от занятий каким-либо видом спорта. Некоторые публикаций посвящаются анализу развития типологических свойств в процессе занятий спортом.

Методы и организация исследования. Ряд работ освещает тему направленности личности начинающих спортсменов, процесс её становления и влияния на результат. Все эти работы представляют большой интерес, так как они напрямую связаны с психологическими проблемами детско-юношеского спорта.

Результаты исследования и их обсуждение. Например, В. А. Зобков, который изучал условия формирования сферы мотивации у юных спортсменов, обнаружил, что в зависимости от содержательных особенностей ведущих мотивов условно их можно разделить на две группы: с «личностно-престижной» и «спортивно-деловой» мотивацией.

Для спортсменов первой группы, с ведущим личностно-престижным мотивом, характерно стремление к самоутверждению путем реализации себя в спорте, старание получить от окружающих одобрение в ущерб деятельности спорта, боязнь поражений и т. п. Чаще, они эмоционально неустойчивы во время соревнований, что приводит к очевидному снижению результатов.

Для подростков второй группы, с доминированием спортивно-деловых мотивов, является характерным стремление к достижению отличного спортивного результата, к активной жизненной позиции в системе отношений спортивного коллектива и последующее возникновение у этих детей более высокой психической устойчивости на всех этапах соревновательной борьбы.

Похожие данные получил А. Я. Дука. Исследуя направленности личности членов юношеской сборной по легкой атлетике, он выявил связь между видом направленности спортсмена и его поведением. Так, спортсменам, которым присуща коллективистическая направленность,

имеют вполне нормальные реакции на неуспех и оптимальные притязания; тем, у кого доминирует личная и двойственная направленность, напротив, свойственны неадекватные реакции на неуспех и завышенный (заниженный) уровень притязаний. Главный вывод этой работы можно определить так, что спортсменам с личной и двойственной направленностью, которых большинство, присущи психологические противоречия и конфликты, не находящие рационального разрешения. Это, в свою очередь, может приводить к формированию дисгармоничной личности.

Так, проанализировав имеющиеся немногочисленные работы по данной теме, мы выявили, что имеется как положительное воздействие спорта на развитие личности начинающего спортсмена, так и некоторые психологические проблемы детско-юношеского спорта.

Решение психологических проблем детско-юношеского спорта является неотъемлемой частью комплексной подготовки спортсменов. Например, Н. В. Цзен и Ю. В. Пахомов в своём труде "Психотренинг: игры и упражнения" отмечают, что вопросы психологической подготовки выносят на обсуждение в случае, если спортсмен неожиданно для тренера выступил из рук вон плохо. Большой ошибкой при подготовке спортсменов является то, что о психологическом сопровождении зачастую вспоминают лишь тогда, когда никаких ошибок в технической подготовке не находится, но результат остаётся неудовлетворительным.

Что же такое «психологическое сопровождение» и «психологическая подготовка»?

«Психологическая подготовка» — это термин, чаще всего использующийся для обозначения широкого круга действий тренеров, спортсменов, которые направлены на развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и участия в соревнованиях. Существует общая и специальная психологическая подготовка.

Общая психологическая подготовка подразумевает формирование и развитие универсальных свойств личности, которые ценятся не только в спорте, но и во многих других видах деятельности. К ним можно отнести подготовленность к длительному тренировочному процессу, волевую подготовку, социально-психологическую подготовленность, работу над способностью к самовоспитанию.

Специальная психологическая подготовка, в свою очередь, нацелена на развитие особых качеств психики и свойств характера спортсменов, которые способствуют успеху в определенных условиях спортивной деятельности. Она включает подготовку к конкретному состязанию, противнику, этапу тренировки или управление состоянием в определенной ситуации.

Ко всему прочему, В. Д. Сивицкий утверждает, что наличие в команде опытного психолога не гарантирует безупречной психологической подготовки. Все потому, что деятельность психолога в спорте, продиктована не стандартным набором тренингов, а определенными задачами конкретных этапов подготовки и личностными особенностями самого спортсмена. Вот почему понятие «психологическое обеспечение», которое использовалось ранее, стало равным понятию «психологическое сопровождение».

В. Д. Сивицкий выделяет три основные формы организации психологического сопровождения: постоянное, этапное и ситуативное сопровождение.

При постоянном сопровождении психолог взаимодействует с командой или конкретным спортсменом на всех этапах подготовки, этапное подразумевает работу с командой в заранее известные важные периоды подготовки, а ситуативное сопровождение предполагает привлечение психолога только в случае необходимости. Самой эффективной формой организации представляется именно этапное сопровождение, которое позволяет наиболее полно реализовать возможности спортивных психологов для работы в различных видах спорта.

Применяемые формы занятий зависят от вида спорта, задач психолога. Различают: индивидуальные, групповые, командные.

Индивидуальная форма тренировок: самостоятельная работа без тренера или наоборот. Персональные занятия могут проходить одновременно для всех спортсменов из группы, но каждый придерживается своего плана.

Групповая форма занятий предусматривает распределение всех занимающихся в разные группы по ряду особенностей, и каждая работает по своему плану. Командная форма занятий нацелена на решение частных и общих задач, которые подчинены коллективным (психологический климат, сыгранность). По содержанию занятия могут быть тематическими (освящается один из разделов психологической подготовки, например, развитие внимания) или комплексными (развитие нескольких психических качеств, например, развитие тактического мышления и волевых качеств). Также одним из важнейших разделов работы психолога является организация и проведение психологической подготовки тренера.

Выводы и рекомендации. Таким образом, эффективность работы психолога в сфере спорта определяется прежде всего его способностью работать с тренерским составом. Так как влияние тренера на юных спортсменов очень велико на начальном этапе, от их включенности в

психологическую работу со спортсменами будет зависеть и результат работы психолога.

©Гуляева Т.И.,2018

### **Литература**

1. Зобков В. А. Психология ученика с негативным типом отношения к физической культуре // Тез. докл. XIII науч.-практ. конф. по психологии физического воспитания и спорта. Краснодар, 1992. С. 91
2. Дука А. Я. Направленность личности и психологические особенности спортсменов-юниоров // Тез. докл. XI Всесоюз. конф. психологов спорта. Минск, 1990. С. 15–16.
3. Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения — Изд. 2-е, доп. — М.: Независимая фирма “Класс”, 1999. С. 8.
4. Свицкий В. Д. Особенности психологического сопровождения в спорте высших достижений / В. Д. Свицкий // Актуальные проблемы физической культуры и спорта. - 2008. - №15. - С. 85 — 93.
5. Сивицкий, В. Д. Формы организации психологического сопровождения спортсменов / В. Д. Сивицкий // Материалы международной конференции психологов физической культуры и спорта «Рудиковские чтения». — М.: Анита Пресс, 2007.

### **Обоснование эффективности обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя и правовые основы их применения**

Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Панков В.П.

*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург ул. Летчика Пилютова д.1, toropov.v.a@yandex.ru*

*Научно-исследовательский центр ВИФК, Большой Сампсониевский проспект д.63, Vifk-nic@yandex.ru*

Анализ научных исследований, а также результаты инспекторских и контрольных проверок подразделений органов внутренних дел показали низкий уровень подготовленности сотрудников полиции по выполнению приемов рукопашного боя.

Оперативные сводки и данные о ранениях и гибели сотрудников полиции позволяют сделать вывод, что основной их причиной являются неумелые действия при задержании правонарушителя. Ранения и гибель сотрудников в результате нападения на них свидетельствуют о том, что в

процессе их обучения не в полной мере уделяется внимание обеспечению личной безопасности в чрезвычайных ситуациях и экстремальных условиях служебной деятельности, в том числе с применением приемов рукопашного боя.

При проведении занятий по рукопашному бою недостаточно используется моделирование типовых ситуаций оперативно-служебной деятельности. Сотрудники правоохранительных органов имеют недостаточную правовую и психологическую подготовленность к предстоящим действиям и, прежде всего, в экстремальных ситуациях, что в свою очередь оказывает существенное влияние на эффективность применения приемов рукопашного боя.

Действующая нормативно-правовая база, регламентирующая организацию физической подготовки в органах внутренних дел и учебная документация образовательных организаций МВД России, в вопросах обучения приемам рукопашного боя, не в полной мере способствует эффективному обучению сотрудников полиции приемам рукопашного боя до уровня навыка.

Практика показывает, что не только глубокие знания теоретических основ рукопашного боя способствуют росту результатов выполнения приемов по этому разделу, но также знание правовых основ и их применение значительно улучшает качество и быстроту выполнения приемов.

Исходя из этого, а также руководствуясь Законами РФ каждый обучающийся обязан знать правовые основы применения приемов рукопашного боя и физической силы в различных условиях сложившейся обстановки. В условиях боевых действий применение любых приемов против противника правомерно во всех случаях. Однако применение приемов рукопашного боя в целях самозащиты в быту и в ходе выполнения задач патрульно-постовой службы правомерно только в случаях крайней необходимости и необходимой обороны, т.е. при соблюдении условий, определенных статьями 37,38,39 УК РФ , а также статьями 18,19,20 закона РФ "О полиции" от 7 февраля 2011 года. Согласно этим статьям приемы рукопашного боя применяют как средства защиты от нападения, предупреждения и пресечения противоправных действий лиц, угрожающих общественному порядку, личной безопасности граждан, а также средством принуждения к лицам в случаях, когда меры убеждения и сделанное предупреждение не привели к прекращению правонарушения.

Учебная рабочая программа образовательных организаций МВД России по физической подготовке перенасыщена приемами из различных видов спортивных боевых единоборств, которые не имеют практического значения при решении оперативно-служебных задач, о чем свидетельствуют данные опроса сотрудников ОВД. Отсутствует методика

обучения приемам рукопашного боя в средствах индивидуальной бронезащиты.

Исходя из этого, а так же учитывая повышение требований к сотрудникам полиции в вопросах их подготовленности по выполнению приемов рукопашного боя, появилась необходимость пересмотра как содержания учебных программ по приемам рукопашного боя, так и методики обучения. Как показывает практика, действующая нормативная правовая база, а также учебная документация по дисциплине «Физическая подготовка» для образовательных организаций МВД России, не в полной мере способствует доведению выполнения приемов рукопашного боя сотрудниками в процессе обучения до уровня навыков. Кроме того, сама система оценки подготовленности сотрудников по выполнению приемов рукопашного боя требует совершенствования. Она позволяет оценить умения выполнения приемов рукопашного боя на несопротивляющемся партнере в обычных типовых условиях, их применения и не может дать объективную оценку уровню подготовленности сотрудника к ведению рукопашной схватки.

Следовательно, совершенствование подготовки сотрудников полиции по выполнению приемов рукопашного боя должно сводиться к повышению эффективности методики обучения на основе комплексного подхода, которая в первую очередь зависит от четкого представления какие основные задачи с применением приемов рукопашного боя могут решаться в реальных условиях оперативно-служебной деятельности с учетом знания правовых основ их применения.

©Торопов В.А., 2018

# **Формирование комплексной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности средствами физической подготовки**

Торопов В.А., Дудчик В.И., Соломянко Д.В.

*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург, ул.Пилотова, д.1, toropov.v.a@yandex.ru.*

Проведенный нами анализ профессиональной деятельности сотрудников органов внутренних дел, позволяет сделать вывод о том, что в процессе выполнения оперативно-служебных задач при проведении спецопераций им приходится преодолевать препятствия городского типа, фортификационные сооружения и инженерные заграждения в полевых условиях, а также естественные и искусственные препятствия. При этом они на фоне больших физических нагрузок могут вступить в рукопашную схватку с преступником, применяя подручные, специальные средства и боевое оружие.

При разработке и обосновании комплексных упражнений для подготовки сотрудников полиции к службе в подразделениях ОВД нами были выявлены следующие недостатки:

- действующие комплексы физических упражнений не в полной мере соответствуют характеру деятельности сотрудников подразделений МВД России в процессе служебно-профессиональной деятельности;

- помимо физических и нервно-психологических напряжений не всегда учитываются нагрузки, которые сотрудникам приходится переносить при проведении спецопераций по восстановлению конституционного порядка в Северо-Кавказском регионе (штатное вооружение, боекомплект, индивидуальные средства бронезащиты и химической защиты, каска и другое штатное снаряжение);

- действующие коллективные комплексные упражнения на полосах препятствий не в полной мере соответствуют требованиям тактики ведения боя в современных условиях (взаимоподдержка, огневое прикрытие, перебежки, переползания, действия в разрушенных зданиях, передвижения по лестничным площадкам, коридорам, подземным коммуникациям, помещениям с низкими сводами и т. д.);

- отсутствие на полосах препятствий дополнительных элементов оборудования, которые позволили бы отрабатывать действия в условиях городского типа, в горах, на пересеченной местности.

По мнению авторов, Г.Г. Дмитриева, 2010; В.А. Торопова, 2014 и др., одной из лучших моделей воспроизведения ближнего боя является комплексное сочетание ускоренного передвижения, преодоления

препятствий, рукопашного боя, метания гранат и других приемов и действий, характерных для оперативно-служебной деятельности сотрудников подразделений МВД России при проведении спецопераций.

Проведение контртеррористических операций в Чеченской республике, Дагестане показали, что личный состав подразделений МВД России недостаточно обучен к действиям в горно-лесистой местности, в населенных пунктах, слабо физически подготовлен, психологически не готов к ведению рукопашных схваток.

Из вышесказанного следует, что для повышения профессионального мастерства сотрудников подразделений МВД России целесообразно включать в программу физической подготовки специализированную полосу препятствий с использованием приемов рукопашного боя, метания гранат и стрельбы. Исходя из требований приказов Министра внутренних дел Российской Федерации, руководящих документов, результатов анкетирования, мы считаем, что комплексные и специальные упражнения должны отвечать следующему:

- отрабатываться со штатным оружием и в полной экипировке;
- коллективные действия должны выполняться перебежками по 25-30 м с учетом оказания помощи товарищу при совместных действиях при преодолении естественных и искусственных препятствий, включая рукопашные схватки;
- включать метания гранат и принятие изголовок к стрельбе из различных положений;
- преодолевать водные преграды с помощью подручных средств;
- предусматривать прыжки в воду с 3-х метровой вышки в обмундировании;
- проводить марш-броски в составе подразделения до 6 км, которые должны выполняться с использованием имитационных средств и на фоне боевых шумов.

Это позволит максимально скомплексировать элементы тактико-специальной, огневой и физической подготовки к формированию комплексной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности.

© Торопов В. А., 2018

# **Повышение эффективности учебного процесса курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке**

Торопов В.А., Дудчик В.И., Панков В. П.

*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург ул. Летчика Пилютова д.1 toropov.v.a@yandex.ru,*

*Научно-исследовательский центр ВИФК, Большой Сампсониевский проспект д.63, Vifk-nic@yandex.ru*

При комплексном подходе к определению качества образования необходимо отметить, что для данного понятия необходимо дать ему общую характеристику. С этой целью нам нужно рассмотреть такие термины и понятия как «обучение», «образование», «воспитание», «качество образования», «мониторинг качества образования», «модель рейтинговой оценки успеваемости», «рейтинговую интенсивную технологию модульного обучения» и «рейтинговую систему контроля успеваемости».

Под обучением понимается основной путь приобретения знаний, планомерный и целенаправленный организованный процесс получения образования под руководством преподавателей.

Образование – это процесс, тесно связанный с воспитанием, в результате которого, происходит усвоение учебного материала, знаний, создаются необходимые условия для подготовки человека к трудовой и жизненной деятельности.

В педагогике воспитание выступает как общественное явление, противоречивый социальный процесс вхождения молодого поколения в общественную жизнь и во все межличностные отношения, которые являются его основой.

С целью повышения качества обучения, образования и заинтересованности профессорско-преподавательского состава в этом направлении на основании ГОСТа 15467-79 было введено понятие «Мониторинг качества образования» (МКО), который включает комплекс наблюдений за состоянием, совершенствованием и прогнозированием качества образования.

В Федеральном законе «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012. отмечается, что «... качество образования – это комплексная характеристика образовательной деятельности и подготовки обучающихся, выражаящая степень их соответствия федеральным государственным образовательным стандартам, образовательным стандартам, федеральным государственным требованиям и (или)

потребностям физического или юридического лица, в интересах которого осуществляется образовательная деятельность, в том числе степень достижения планируемых результатов образовательной программы».

В условиях поиска инновационных образовательных технологий для диагностики учебных достижений требуется научно обоснованная, динамичная, объективная система оценивания эффективности учебного процесса. Во многих вузах стремление к более гибкому «количественному измерению» качества знаний привело к введению такой системы оценок, которая более точно и адекватно отражала результаты учебных достижений. Она стала называться балльно-рейтинговой системой оценки (рейтинг-контроль) студентов и внедряется во многие вузы страны в рамках реализации Болонского соглашения.

Под рейтинговой системой контроля успеваемости (далее-РСКУ) понимается многоцелевая педагогическая система на основе принципов педагогического контроля с использованием функциональных связей между элементами этой системы и выполняющая все функции педагогического контроля.

Модель рейтинговой оценки успеваемости (МРОУ) представляет собой сбалансированную методику, основанную на системном подходе к подготовке специалистов и использовании последовательного накопления баллов по всем видам учебной и внеучебной деятельности в семестре и позволяющую эффективно решать комплекс учебных, методических и научно-исследовательских задач.

В заключении необходимо подчеркнуть, что такие термины и понятия как: мониторинг качества образования, модель рейтинговой оценки успеваемости, рейтинговая интенсивная технология модульного обучения, рейтинговая система контроля успеваемости конструктивно дополняют содержание педагогической системы обучения в процессе занятий по физической подготовке. Но практическое применение их в учебном процессе с целью получения эффективного результата требует их совершенствования и доработки для качественного внедрения их в учебный процесс.

© Торопов В. А., 2018

## **Секция № 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.**

### **Спортивная медицина и принципы медико- биологического контроля**

Жиленко Т.В., Азнабаев О.Е.  
БашГУ, Уфа, *taniazhilenk@mail.ru*

Сегодня для подготовки высококвалифицированных спортсменов требуется научный подход для решения задач, стоящих перед тренером и спортсменом, и для достижения своих целей. Инструменты и методы биомедицинской поддержки для подготовки спортсменов могут стать опорой для улучшения результатов спортсменов.

В настоящее время разрабатываются новые технологии спортивного воспитания, включающих в себя использование научных достижений в области спортивной медицины и психологии, психофизиологии, элементов соревнований в учебно-воспитательном процессе. Однако остаются нерешенными множество вопросов в отдельных областях, отсутствует целостная структура спортивной подготовки, что приводит к отсутствию развития всей отрасли. В связи с этим, в спортивно-воспитательный процесс должны как можно быстрее внедряться результаты научных трудов, связанных с тренировочной деятельностью. Итогом данного процесса должно стать совершенствование учебно-воспитательной деятельности, а также эффективное управление спортивным потенциалом, с учетом географии и менталитета участников спортивной деятельности региона.

Одним из основных вопросов современного спорта является вопрос - как оптимизировать тренировочный процесс? Решить его можно только с помощью научных методов для оценки адекватности тренировочных нагрузок, испытуемых спортсменом, с учетом его уровнем функциональной подготовки. Основой современного функционального контроля в спорте должно стать следующее: положение о невозможности оценки работы целостных систем организма человека (конкретные поведенческие, двигательные действия), основанной на работе отдельных частей этих систем, а также закон об абсолютной «функционально-структурной» специфичности поведенческих (двигательных) актов человека. Принятие этих физиологических законов является строгой основой педагогического и функционального контроля, а также

устанавливает взаимосвязь между ними и подготовкой спортсменов к соревнованиям.

В условиях постоянных тренировок обязательным является функциональный контроль (текущий, рабочий). Он должен стать неотъемлемой частью спортивной подготовки высококвалифицированных спортсменов. Выбор существующих и функциональных инструментов и методов функционального контроля, которые могут применяться в спортивных приложениях, очень ограничен. Использование в спорте очень большого количества средств и методов арсенала клинического медицинского диагноза либо невозможно (исходя из практических требований), либо неинформативно. Функциональные данные контроля должны использоваться в качестве основы для применения различных средств и методов для повышения спортивной работоспособности или реабилитации спортсмена. И если учитывать возможность мониторинга и оперативных типов наблюдения за динамикой функциональной подготовки спортсмена к тренировочной деятельности для получения немедленной информации, то становится реальным и возможность коррекции как педагогические, так и биомедицинские компоненты его обучения. Однако даже при тщательном контроле невозможно избежать травм и повреждений у спортсмена. Поэтому я считаю необходимым поговорить о такой отрасли медицины, как спортивная медицина.

Как известно, спортивная медицина – это область медицинской науки, занимающаяся изучением состояния здоровья, физического развития и функциональных возможностей человека, а также их изменений и управлением ими в процессе занятий физической культурой и спортом. Ее основными задачами являются:

- изучение организации и содержания медицинского обеспечения спортсменов;
- анатомические, физиологические и функциональные характеристики людей разного возраста и пола, занимающихся физической культурой и спортом;
- характеристики реакций отдельных спортсменов на физические нагрузки;
- методы комплексного обследования спортсменов;
- медицинские показания и противопоказания к физическим нагрузкам к определенным видам спорта;
- сущность и методы медико-педагогических наблюдений и характеристики медицинского и образовательного контроля над молодыми спортсменами, женщинами-спортсменками и спортсменами старшего поколения.

Данная область всегда будет востребована, ведь никто не застрахован от травм, особенно если речь идет о спортсменах высокого класса. По

словам главы Центра спортивной травматологии Федерального медико-биологического агентства России, Сергея Архипова, в спорте высших достижений частота травм составляет примерно 6 - 8 процентов. Из них в 80 процентах случаев, как правило, требуется хирургическое вмешательство. Но даже блестяще выполненная операция - это еще не все. Важна грамотная реабилитация. Здесь помогают новые методики, современная аппаратура и медико-биологическое наблюдение. Однако, для проведения подобных мероприятий необходимы грамотные специалисты, которых в стране, к сожалению, единицы. Конечно, специализированные кафедры медицинских вузов готовят специалистов по лечебной физкультуре и фитнесу, но не врачей, которые полноценно смогли бы работать со спортсменами и командами.

Также, говоря о спортивной медицине, необходимо упомянуть, что она разделяется на несколько составных частей. Среди которых можно отметить: врачебный и функциональный контроль, функциональная реабилитация спортсменов, спортивная травматология, медицинская реабилитация, гигиена спорта и служба допинг-контроля.

О принципах врачебного и функционального контроля мы уже упоминали выше, сейчас хотелось бы сказать о чересчур завышенных, на сегодняшний день, тренировочных нагрузках, которые стали основной причиной роста числа смертей в современном спорте. Вина за это лежит как на педагогах, взвинчивающих нагрузки, и полагающих, что рост тренированности спортсмена невозможен без стрессовых тренировочных нагрузок (что не так давно было опровергнуто), так и на современных писателях, популяризующих данные тезисы. В действительности же каждому спортсмену необходима программа, основанная на их личных медико-биологических показателях.

Вопросы функциональной реабилитации в современной медицине также являются одними из наиболее актуальных. На данный момент проводится множество исследований, пытающихся разработать оптимальных методов восстановления после тренировочных нагрузок, включающих в себя фармакологические средства, а также методы физиотерапии, массажа и т.д.

Спортивная травматология – одна из наиболее развитых областей спортивной медицины. Ее принципиальным отличием от обычной травматологии является задача обеспечить спортсмену возможность выполнять не только простейшие двигательные движения, но и специфические спортивные упражнения, позволяющие и дальше расти в профессиональном плане.

Спортивная гигиена – это специфическая наука, рассматривающая все аспекты жизни спортсмена. Контролирует режим сна спортсмена, его рацион питания, выбор его спортивной одежды и обуви, и т.д.

Таким образом, современная спортивная медицина – это специфическая область медицинской науки и практики, отвечающая за медико-биологическое обеспечение спортсменов. И основной ее целью является медико-биологическая подготовка спортсменов к соревнованиям.

Только создав соответствующую всем требованиям современного спорта службу медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов можно поднять уровень российского спорта и избежать многочисленных трагедий, касающихся всех его областей.

© Жиленко Т.В., 2018 г.

## **Проблемы и перспективы детского, юношеского и студенческого спорта**

Матвеев С.С.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

Здоровый образ жизни является определяющим фактором обеспечения продолжительности активной жизни, социального, биологического и психического благополучия граждан и предусматривает оптимальную двигательную активность, рациональное питание, здоровый сон, соблюдение гигиенических правил, отказ от курения, употребления наркотиков и злоупотребления алкоголем, экологические условия проживания. Формирование и реализация желания осуществлять двигательную активность в повседневной жизни происходит, в основном, в раннем возрасте на основании индивидуальных особенностей и потребностей каждого человека.

Спорт строит характер. Физическое, умственное и моральное здоровье всегда идут вместе. Это основополагающее убеждение в современном обществе. Сложно отрицать тот факт, что здоровый образ жизни сейчас вошел в моду. Это определенно радует, однако данной, так называемой моде, следуют не все. Были и остаются важными проблемы популяризации спорта, как основы здорового способа жизни среди молодежи, детей, студентов, подростков.

В целом, отечественная система физического воспитания позволяет детям и подросткам приобщиться к занятиям физическими упражнениями и спортом в дошкольных, школьных, профессионально-технических и высших учебных заведениях на уроках физического воспитания, а также во внеклассной и внешкольной работе. Статистика показывает, что количество учеников общеобразовательных школ, охваченных этим видом деятельности увеличилось и составляет 34,8% от общего количества. К

сожалению, проведение этой работы не осуществляется на должном уровне и требует кардинального улучшения.

Недостаточная двигательная активность в дошкольном и раннем школьном возрасте компенсируется частично за счет сети учреждений детско-юношеского спорта различной формы собственности. Особая роль по развитию детско-юношеского спорта в России принадлежит детскому-юношеским спортивным школам и специализированным детскому-юношеским школам олимпийского резерва. В то же время экономическое развитие страны сдерживает этот процесс. Это происходит в связи с тем, что финансирование отрасли «физическая культура и спорт» в край неудовлетворительное и составляет очень малый процент от государственного бюджета.

В последнее время развивается сеть частных спортивных клубов, но не стабильная социально-политическая ситуация сдерживает развитие этой части детскому-юношеского спорта. Как результат – только каждый десятый, среди детей 6-18 лет, занимается в системе детскому-юношеского спорта, вдвое меньше, чем необходимо для воспитания резерва национальных сборных команд РФ. В последние годы в работе школ, в целом, возникло много проблем, которые привели к снижению уровня подготовленности спортсменов и негативно сказались на пополнении сборных команд России спортивным резервом.

Анализ литературы по педагогике и теории спорта дает возможность выделить самые болезненные общие проблемы детскому-юношеского спорта. Среди них, например, существует проблема управления, проблема подготовки и переподготовки кадров, недостаточное финансирование. Также проблемой является слабая обеспеченность учебными программами по видам спорта, ведь их устарелость и несоответствие международным требованиям обуславливают низкое качество работы тренеров, от чего снижается престижность работы в сфере физической культуры и спорта за низкой зарплаты и такой же низкий уровень социальных гарантий. В результате «стареет» тренерский корпус: средний возраст работающих тренеров – 50 лет и более. Хотя размеры финансирования за последние годы выросли, но обеспечение эффективной деятельности спортивных школ и выполнение учебных программ по видам спорта все же остается невозможно.

Также есть проблема материально-технического обеспечения. Почти 60% ДЮСШ и СДЮШОР не имеют собственной спортивной базы. Работают на арендных площадях. Те школы, которые имеют собственную спортивную базу, имеют и сложности по ее содержанию. Речь не идет об усовершенствовании материально-технической базы, а о содержании на должном уровне.

Учитывая стремительный процесс развития новых технологий производства материалов, инвентаря и оборудования, строительства спортивных сооружений можно констатировать, что нас ждет неутешительное будущее. Качество и эстетичный вид сооружений должны привлекать детей, юношей и девушек, формировать эстетический вкус, желание заниматься спортом и получать удовольствие. Вот что может стать противовесом негативным проявлениям (курение, алкоголь, наркотики и т.д.), которые заполонили наше общество и особенно детскую, и молодежную среду. Помимо всего прочего также существует проблема, связанная с родителями, которые часто стремятся отдать своего ребенка в спорт слишком рано. Случается, что дети подвергаются давлению со стороны родителей, которые хотят, чтобы дети принимали участие в различных секциях едва ли не с того момента, как начинают ходить, чтобы получить преимущество перед своими сверстниками. Это происходит в тот период, когда дети еще не всегда понимают – это просто игры, и они должны быть интересными и приятными для тех, кто принимает в них участие.

Учитывая вышеперечисленные факторы, влияющие на нашу молодежь, будущее спорта в школах и ВУЗах может оказаться под угрозой. Однако несмотря на достаточно большое количество проблем, которые уже долгое время препятствуют популяризации спорта и привлечения максимально возможного количества молодых людей к активной деятельности, всё же есть и позитивные тенденции, которые уже могут наблюдаться в современном обществе. Комментируя состояние и перспективы детско-юношеского спорта в современной России, Светлана Журова, депутат Государственной Думы, говорит: «Есть две приоритетные задачи детского и юношеского спорта, которые очень важно решать параллельно: оздоровление детей и подготовка спортивного резерва для национальных сборных». После чего было отмечено, что развитие массовой физической культуры и спорта – приоритетное направление деятельности и Министерства образования и науки РФ. Также было признано, что первоочередной задачей для развития детско-юношеского спорта в России должны стать массовость и доступность спортивной инфраструктуры для занятий спортом.

Таким образом, можно сделать вывод, что решение вышеперечисленных проблем необходимо как со стороны государства, так и со стороны социальных общественных институтов и формирований, а также, несомненно, со стороны родителей детей и подростков. Сеть заведений детско-юношеского спорта содержащихся за счет бюджетных средств – с одной стороны обеспечивает стабильность функционирования, а с другой стороны создание соответствующих условий для развития частных и общественных школ, клубов, ассоциаций и т.д. Это дает толчок

развитию самоуправления, привлечения внебюджетных средств, развития спонсорства, меценатства, волонтерского движения, что в целом должно дать значительный рост привлечения к спорту достаточно большого количества детей, юношей и девушек, создать в обществе культ здорового образа жизни и укрепить генофонд народа России.

© Матвеев С.С., 2018

## **Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности**

Матвеев С.С., Сайфутдинов В.В.

Башкирский государственный университет, город Уфа,  
[www.bashedu.ru](http://www.bashedu.ru)

Обучение в высшей школе - сложный и достаточно длительный процесс, имеющий ряд характерных особенностей и предъявляющий высокие требования к пластичности психики и физиологии молодых людей. Учебный процесс студентов — это умственный труд, к которому принято относить работы, связанные с приемом и переработкой информации и требующие преимущественно напряжения сенсорного аппарата, памяти, активации процессов мышления, эмоциональной сферы. Для большинства современных профессий интеллектуальной деятельности характерны ускоренный темп, резкое увеличение объема и разнородности информации, дефицит времени для принятия решений, а также возрастание социальной значимости этих решений и личной ответственности. Характерной особенностью данного вида труда является сильное возбуждение головного мозга и вегетативной нервной системы и в то же время малое участие мышечной системы. В процессе умственного труда основная нагрузка приходится на центральную нервную систему, обеспечивающую протекание психических процессов восприятия, внимания, памяти, мышления, эмоций.

Выявлено отрицательное воздействие на организм пребывания в "сидячей позе", характерной для умственного труда. В таком положении кровь скапливается в сосудах, расположенных ниже сердца. Уменьшается объем циркулирующей крови, что ухудшает кровоснабжение ряда органов, в том числе и мозга. Ухудшается венозное кровообращение. Когда мышцы не работают, вены переполняются кровью, движение ее замедляется, нарушается деятельность циркуляторного аппарата кровообращения. Все

это приводит к функциональному напряжению, нарушению питания клеток головного мозга, снижению работоспособности и в целом может быть причиной возникновения заболеваний сердечно-сосудистой и нервной систем.

Работоспособность — это способность человека выполнять конкретную деятельность в рамках заданных временных лимитов и параметров эффективности. С одной стороны, она отражает возможности биологической природы человека, служит показателем его дееспособности, с другой - выражает его социальную сущность, являясь показателем успешности овладения требованиями к какой-то конкретной деятельности. В процессе учебной деятельности работоспособность студента определяется воздействием разнообразных внешних и внутренних факторов не только по отдельности, но и в их сочетании. Эти факторы можно разделить на следующие группы: 1) физиологического характера - состояние здоровья студента, его сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной и других систем; 2) физического характера - степень и характер освещенности помещения, температура воздуха, уровень шума и другие; 3) психического характера - самочувствие, настроение, мотивация и др.; 4) социального характера - условия мест занятий, проживания, питания и др.

Существуют общие закономерности изменения работоспособности на протяжении учебного дня, в начале которого студент не сразу "входит в учебу", когда даже самая привычная учебная деятельность выполняется с некоторым затруднением, а работоспособность повышается постепенно. Первый период динамики работоспособности получил наименование периода врабатывания. В течение этого периода наблюдается некоторое рассогласование между учебными требованиями и функциональным состоянием организма студента. Чем рассогласование больше, тем длительнее период врабатывания. Второй период - оптимальной (устойчивой) работоспособности - характеризуется полной мобилизацией (физиологической, психической, организационной) организма на выполнение учебной деятельности. Этот период в норме должен быть самым длительным. Третий период - полной компенсации - характеризуется появлением начальных признаков утомления, которые компенсируются волевыми усилиями или положительной мотивацией к выполнению учебных заданий. Четвертый период - неустойчивой компенсации - характеризуется нарастанием утомления; волевые усилия уже не могут обеспечить поддержание работоспособности. Требуется отдых и восстановление.

Снижение работоспособности в результате учебной деятельности и закономерно наступающее утомление является нормальной реакцией человека. С физиологической точки зрения утомление - это

функциональное состояние организма, вызванное умственной или физической работой. Состояние утомления усиливается во время работы и уменьшается в процессе отдыха (активного, пассивного и сна). При утомлении деятельность внешних органов чувств или заметно повышается, или до крайности ослабевает; снижается сила памяти - быстро исчезает из памяти то, что незадолго до этого было усвоено. Наступление утомления не всегда обнаруживается в одновременном ослаблении всех сторон умственной деятельности.

В связи с этим условно различают местное и общее утомление. Принято считать, что физические упражнения являются одним из лучших "лекарств" от утомления и для повышения работоспособности. Дело в том, что импульсы от опорно-двигательного аппарата резко повышают тонус клеток коры головного мозга за счет улучшения в них обменных процессов. Одновременно существенно возрастает выброс в кровь гормонов эндокринными железами, что также усиливает обменные процессы во всех органах. Наконец, при активной работе мышц быстро улучшается кровообращение, а с ним - дыхание, работа печени и почек по выведению из крови токсичных шлаков, угнетающие действующих на нервные клетки.

Учебные занятия по физическому воспитанию играют важную роль в повышении работоспособности студентов. Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние, влияя на работоспособность. В режиме учебного дня в период врабатывания (нулевая и первая учебная пара) предпочтительно использовать физические нагрузки с ЧСС 110-130 уд/мин и моторной плотностью до 65-80% или с ЧСС 130-160 уд/мин при моторной плотности 50-65%. Такой режим занятий сокращает период врабатывания в учебном труде, стимулирует период высокой работоспособности, способствует его сохранению до конца учебного дня. Занятия с ЧСС выше 160 уд/мин рекомендуется использовать на последних часах учебного расписания. При двух занятиях в неделю наибольший уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании занятий с ЧСС 130-160 уд/мин с интервалами занятий 1-3 дня. Использование двух занятий в неделю с ЧСС выше 160 уд/мин ведет к значительному снижению умственной работоспособности, особенно для нетренированных людей.

Для лиц с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в данные режимы должны быть внесены соответствующие изменения. Физические упражнения во внеучебное время играют особую роль в развитии общей выносливости и, как следствие, повышении работоспособности. В этих целях обычно

применяются упражнения циклического характера: бег, плавание, ходьба на лыжах и т.д.

при малоподвижном образе жизни, недостаточном уровне физической активности, слаборазвитом мышечном аппарате передаются импульсы низкой, едва необходимой частоты, что ухудшает в первую очередь работу мозга и других внутренних органов. У таких людей снижены энергетические резервы в нервных клетках, уровень иммунной защиты, повышается вероятность заболеваний желудочно-кишечного тракта, остеохондроза, радикулита. Нарушаются обменные процессы, увеличиваются жировая ткань, масса тела. Загрязнение окружающей среды чревато опасностью генетических изменений. Тренированный организм более устойчив к неблагоприятным условиям внешней среды. Утренняя гимнастика стала наиболее распространенной формой занятий. Атлетическая гимнастика помогает в формировании красивого, пропорционального тела. Ритмическая гимнастика улучшает утилизацию кислорода в тканях организма, ведет к повышению работоспособности, физической выносливости человека. Плавание улучшает работу внутренних органов, развивает сердечно-сосудистую систему, предотвращает застой венозной крови, обеспечивая ее возврат в сердце. Велосипед незаменим в борьбе с лишним весом. Спортивные игры развивают ловкость, вырабатывают двигательную активность. Физкультура задерживает процесс старения, предупреждает развитие заболеваний, сохраняет нормальную работоспособность.

© Матвеев С.С., 2018

## **Адаптивный спорт как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья**

Матвеев С.С., Матвеев А.С.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

В современной системе мер социальной защиты лиц с ограниченными возможностями здоровья преобладают активные формы, наиболее эффективными из которых являются физическая реабилитация. Вообще физическая культура и спорт выполняют в обществе множество функций и охватывают все группы лиц, имеющих физические и психические нарушения различных степеней тяжести.

Спорт инвалидов — это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. В связи с этим, особое внимание должно быть уделено физическому состоянию детей с ограниченными возможностями здоровья и возможности коррекции этих отклонений средствами физической культуры и спорта. Физическая культура и спорт должны стать действенным средством адаптации таких детей к условиям жизнедеятельности. Создание оптимальных условий для жизнедеятельности в рамках образовательного учреждения позволяет удовлетворить здоровые интересы учащихся, их стремление к самоорганизации, пробуждает в них потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями, располагает широкими возможностями установления контакта с окружающим миром. В процессе занятий физическим воспитанием у детей с ограниченными возможностями формируется комплекс специальных знаний, двигательных умений и навыков; развиваются физические и психические качества; улучшаются функции организма.

Люди с ограниченными возможностями здоровья — это полноценные члены общества, поэтому к ним нужно относиться с уважением, и ни в коем случае не пренебрегать ими. Спортивные достижения людей с ограниченными возможностями потрясают воображение. Даже на Олимпийских играх они способны выступать на равных, а зачастую и превзойти обычных и здоровых людей. Соревнуясь с «людьми с неограниченными способностями» они могут добиться даже более лучших результатов. Так, например, в 1904 году на одной из первых Олимпиад одноногий гимнаст получил три золотые медали. Сейчас же проводятся с 1969 года международные спортивные соревнования, так называемые, Паралимпийские игры для людей с ограниченными возможностями.

Паралимпийские игры — высший международный спортивный форум спортсменов с ограниченными возможностями функций опорно-двигательного аппарата, зрения и интеллекта, которых представляют национальные паралимпийские комитеты, признанные Международным паралимпийским комитетом, обладающим правом исключительной собственности на Паралимпийские игры, в том числе правом их организации, проведения, освещения в средствах массовой информации и воспроизведения любым способом, а также иными исключительными правами, предусмотренными его конституцией.

На сегодняшний день более 20 видов спорта присутствуют в Паралимпийских играх, как в зимних, так и в летних. Паралимпийские игры содействует укреплению позиций и повышению престижа инвалидов на международной арене, оказывают практическую помощь

общественным объединениям инвалидов, развивающим и культивирующими виды спорта паралимпийских игр.

Но во многих регионах страны попросту нет спортивных объектов для занятия физической культуры и спорта, не обеспечены кадры специалистов, не проработаны научно-методические программы для людей с ограниченными возможностями. Это играет огромную роль в развитии данной категории людей, с помощью адаптированной физкультуры они смогут реализовать свои возможности, достичь высоких результатов и уже в будущем участвовать в Паралимпийских играх, Чемпионате мира и т. д.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

При многих заболеваниях и видах инвалидности адаптивный спорт является практически единственной возможностью удовлетворения одной из главнейших потребностей человека — это потребности в самоактуализации, поскольку профессионально трудовая, общественно политическая и другие виды деятельности зачастую оказываются недоступными.

Нельзя сказать, что программа по развитию спорта для людей с ограниченными возможностями стоит на месте. В некоторых городах России уже построены спортивные объекты, на который был учрежден грант. При такой поддержке недавно был построен бассейн, доступный для инвалидов. Этую тенденцию нужно развивать, а главное контроль должен осуществляться теми людьми, которые потом будут в дальнейшем этим пользоваться. Просвещению спорта для инвалидов должны уделять наибольшее внимание. Так многие родители детей-инвалидов попросту не знают о том, что можно отдать детей в различные секции по развитию их физических возможностей. Таким образом, информированность общественности приведет не малое количество детей-инвалидов в спорт. А это уже большой шаг в развитии на данном пути.

Эту деятельность следует направить на создание действительно равных возможностей для людей с ограниченными возможностями здоровья. Для этого необходимо принять меры организационного характера, направленные на интенсивное развитие адаптивной физической культуры и адаптивного спорта. Начинать нужно с создания детско-юношеских спортивно-адаптивных школ, так развивая детей и молодежь, можно привлечь и взрослых людей с ограниченными возможностями. Но

мало желания для достижения данной цели, нужны финансовые условия и материальная поддержка со стороны государства. А это огромные затраты, так спортивные объекты должны быть оснащены всеми атрибутами доступности — специальным транспортом, пандусами, лифтом, оборудованными туалетами и т. д.

Примером может служить формирование безбарьерной среды для проведения Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи. Так были созданы необходимые компоненты на соревновательных и не соревновательных объектах игр, так и на туристических объектах города Сочи. В последствие, данные объекты, скорее всего, будут функционировать как постоянные и действующие инфраструктуры. Что же касается других малонаселенных регионов страны, по-моему мнению, они будут развиваться с таким же успехом, и на их развитие будут выделены немалые средства.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что государственная власть поддерживает людей с ограниченными возможностями, дав им шанс на улучшение своей жизнедеятельности. Но для полноценного развития все же есть некоторые недочеты. Прежде всего, нужно развивать подготовку для специалистов в области адаптивной физической культуры, врачей и методистов, работающих с людьми с ограниченными возможностями, а также реконструировать уже существующие физкультурно-спортивные объекты для того, чтобы обеспечить беспрепятственный доступ для инвалидов. Так, средствам массовой информации необходимо шире освещать адаптивный спорт, развивая воспитательный потенциал не только для людей с ограниченными возможностями, но и для всего населения, формировать у инвалидов осознанное позитивное отношение к занятию физической культуры.

В любом демократическом государстве невозможно игнорирование прав огромного количества его граждан. В современной России постепенно меняется отношение к инвалидам. И создание безбарьерного пространства для людей с ограниченными возможностями во многом поможет решить вопросы их социальной реабилитации и более полной интеграции в общество.

© Матвеев С.С., 2018

# **Проблемы педагогической валеологии и ее взаимосвязь с содержанием общего образования**

Матвеев С.С.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

На современном этапе развития общества четко просматривается тенденция пересмотра человеческих ценностей, из которых на первый план выходит одна из самых актуальных и важнейших — личное здоровье. В современной государственной политике России решения по проблеме сохранения и укрепления здоровья являются актуальными и приоритетными, что отражено в таких документах, как: «Конвенция о правах ребенка», «Основы законодательства об охране Здоровья граждан», Закон Российской Федерации «Об образовании и другие. Глобальность проблемы сохранения и укрепления здоровья определила выделение в качестве самостоятельной области научных знаний валеологию — науку о здоровье, которая изучает правила гигиены, здорового образа жизни, основы экологической грамотности. Валеология принципиально отличается от других наук, изучающих состояние здоровья человека, т. к. в сфере интересов валеологии находится здоровье и здоровый человек, в то время как у медицины — болезнь и больной человек, а у гигиены — среда обитания и условия жизнедеятельности.

В большинстве исследований ученых отмечается, что валеология — это наука о генетических и физиологических резервах организма, обеспечивающих устойчивость физического, биологического, психологического, социокультурного развития и сохранения здоровья человека в условиях влияния на него меняющихся факторов внешней и внутренней среды. Существенную роль в формировании здорового образа жизни играет школа. Именно в школьном возрасте закладываются основы здоровья человека и здорового образа жизни, формируется ценностное отношение не только к своему здоровью, но и здоровью других людей. В школе нужно создавать благополучную среду, способствующую укреплению здоровья, прививать любовь к природе, так как человек — часть природы и его жизнь зависит от нее. Именно поэтому большое внимание в школе должно уделяться реализации педагогической валеологии, цель которой — сохранение и укрепление физического и духовного здоровья учащихся; формирование у них системы валеологических знаний и умений заботиться о своем здоровье и здоровье окружающих; осознание школьниками необходимости следовать здоровому образу жизни. Таким образом, педагогическая валеология —

это направление валеологии, предусматривающее формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся педагогическими средствами. Рассмотрим некоторые основные понятия валеологической педагогики:

- валеологическое обучение — процесс формирования знаний о закономерностях становления, сохранения и развития здоровья человека, овладение умениями сохранения и совершенствования личного здоровья, оценки формирующих его факторов; усвоение знаний о здоровом образе жизни и умений его построить, а также овладение методами и средствами ведения пропагандистской работы по здоровью и здоровому образу жизни;
- валеологическое воспитание — процесс формирования ценностно-ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, построенных как неотъемлемая часть жизненных ценностей и общекультурного мировоззрения;
- валеологические знания — совокупность научно обоснованных понятий, идей, факторов, накопленных человечеством в области здоровья и представляющих собой исходную базу для дальнейшего развития науки и самого валеологического знания.

Целью валеологического образования является формирование культуры здоровья, ответственного отношения человека к личному здоровью и окружающей среде. Результат валеологического образования определяется, с одной стороны, уровнем теоретических знаний об основах здоровья и здорового образа жизни, а с другой, что особенно актуально, наличием валеологической культуры, которая позволяет самому человеку занять активную позицию в отношении сохранения и укрепления собственного здоровья. Для реализации целей, задач, функций валеологического образования и воспитания необходимо опираться на дидактические принципы, отражающие общие требования к формированию содержания образования и организации учебно-воспитательного процесса как в целом, так и в отдельных его звеньях. Особенno следует отметить следующие:

- повышение общей культуры учащихся и обучение их различным приемам саморазвития;
- соблюдение общих гигиенических норм учебной деятельности;
- проведение оценки утомляемости школьников и распределение учебных предметов в соответствии с дневной и недельной динамикой их работоспособности;
- проведение систематической коррекции психических функций учащихся;
- совершенствование форм проверки знаний учащихся;
- тренировка у учащихся памяти, развитие их общих способностей;
- формирование опыта саморегуляции личностной активности;
- оказание эмоционально-интеллектуальной поддержки;

- обучение умению раскрывать свои внутренние резервы. Усвоение учащимися определенной системы валеологических знаний и умений, их гармоничное воспитание и развитие может осуществляться в различных формах учебного процесса. К основным формам валеологического образования школьников можно отнести следующие: уроки и дни здоровья, индивидуальные и коллективные беседы, лекции, семинары, праздники знатоков здоровья, проведение «круглых столов», заседание клубов здоровья, классные часы, встречи с врачами, работниками физической культуры и спорта, диспуты, ученические вечера, конференции. Многие формы организации валеологического образования и воспитания могут быть реализованы в школьном курсе «Основы безопасности жизнедеятельности», изучение которого позволяет ученикам получить систематизированное представление о личном здоровье, здоровом образе жизни, здоровье населения, об опасностях, о прогнозировании опасных ситуаций, оценке влияния их последствий на здоровье, жизнь человека и выработке алгоритма безопасного поведения с учетом своих возможностей. Содержание курса «Основы безопасности жизнедеятельности» включает теорию здорового образа жизни, защиты человека в различных ситуациях, теоретические и практические занятия по оказанию первой медицинской помощи, правилам поведения в экстремальных ситуациях. В целом, предмет направлен на формирование у учащихся активных и сознательных действий, ориентированных на:

- улучшение собственного физического и психического здоровья;
- отказ в образе жизни от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- нетерпимое отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к ухудшению условий окружающей среды, наносящих ущерб здоровью;
- сознательное участие в охране здоровья и формировании среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья, особенно условий труда и быта;
- адекватное поведение в случае болезни, особенно хронической, направленной на выздоровление и др.

В школьной программе определены темы, изучение которых будет способствовать развитию валеологических знаний и умений, валеологической культуры. Некоторые из них: «Влияние физических упражнений на развитие растущего организма», «Составляющие хорошей физической формы», «причины опасного влияния почвы на здоровье человека», «Нормы качества воздуха, воды и почвы», «Пути развития сердечно-дыхательной выносливости, мышечной силы, гибкости и скоростных качеств», «Понятие о закаливании», «Роль закаливания в профилактике простудных заболеваний», «Понятие о предельно

допустимых концентрациях вредных веществ в атмосфере, воде и почве», «Правила поведения для уменьшения влияния на здоровье вредных экологических факторов» и другие. Валеологические знания у школьников в большинстве случаев формируются в семье, благодаря родителям (41 %). Родители — самые близкие люди, модель и стиль поведения дети копируют с них. Чаще всего родители беседуют со своими детьми о правильном питании, о вреде алкоголя, курения и о необходимости занятий спортом. Для 33 % опрошенных источником информации о здоровье и valeолических знаний выступает интернет. Необходимо отметить, что школу, как источник valeологических знаний, выделили всего 12 % учеников. Причем, 6 % школьников получают информацию из средств массовой информации, а 8 % — от друзей и знакомых. В большинстве случаев, по данным анкетирования, школьники 8-х классов считают, что они не имеют вредных привычек или вредные привычки приобрели недавно. Практически все ученики осознают, что хорошее физическое здоровье — основа их успехов в учебе, предпосылка для достижения жизненного успеха. И, наоборот, незддоровье чаще всего является причиной неуспеваемости в школе, так как от общего состояния здоровья во многом зависит его психические, познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, речь, мышление, воображение.

Таким образом, забота о здоровье должна стать естественной потребностью каждого человека. Воспитать у учащихся ответственность за свое здоровье, сформировать активную жизненную позицию по отношению к собственному здоровью — главная задача воспитателей, преподавателей и родителей. Культура сохранения, укрепления и восстановления здоровья должна стать одной из составных частей общей культуры человека.

© Матвеев С.С., 2018

# Проблемы развития спорта в ВУЗах России

Петров А.Н

*Башкирский государственный университет, г.Уфа,  
pantera19842009@yandex.ru*

Роль физической культуры и спорта в формировании здорового образа жизни, абсолютно, велика. В реальное время в РФ спорт развивается и пропагандируется среди подрастающего поколения и молодежи. Дети ходят в разные виды спортивных секций, ведутся как школьные спортивные мероприятия, так и олимпиады на уровне области, города или же страны, в неотъемлемом порядке введены обязательные сдачи ГТО.

Пропаганда физической культуры и спорта в институте обязана быть увлекательной, убедительной и смысленной, она обязана проворно втягивать молодёжь в занятие спортом, совершенствование собственного вида жизни и проявление себя как личности сквозь спортивные заслуги, так как телесная цивилизация и спорт воздействуют на процесс самопознания и самосовершенствования, на составление воли, выражения личного «я». В последнее время толк воздействия физической культуры и спорта на развитие личности учащегося каждый день растет. Как раз высшим учебным заведениям принадлежит роль главного звена всей системы образования и воспитания в стране, умственного и физиологического потенциала общества.

В студенческие годы у многих замечается большое количество новых возможностей, увлечений и интересов. И имеет большое значение, если бы среди этих увлечений не пропадал спорт. Бессспорно, что интерес физической культурой, активный образ жизни возобновился, и делается для молодёжи правилом хорошего тона, популярным направлением.

Невозможно не обозначить существование беспристрастных проблем, не позволяющих в нынешний момент студенческому спортивному движению стать фундаментом в формировании здорового образа жизни молодежи и развитии российского спорта:

~ Несовершенство нормативно-правовой законодательной базы становления студенческого спорта, охватывая вопросы его планомерного финансирования, статуса и работы спортивных клубов;

~ Недоступность нормативно-правового и денежного механизма улучшения процесса физического воспитания и спорта в системе Минобрнауки России;

~ Недоступность специального структурного отряда в Минобрнауки РФ, ответственного за физическое образование в образовательных учреждениях;

~ Не очень-то и сильная мотивация администрации институтов в развитии студенческого спорта, работы спортивных клубов и роли учащихся в состязаниях.

Невысокий степень снабжённой инвентарём и оборудованием занятий по физическому воспитанию и спортом в учебных заведениях высшего профессионального образования. В большинстве институтов материально-техническая основа не соответствует современным требованиям по спорту и нормам;

~ Небольшая заинтересованность большинства всероссийских спортивных федераций по развитию студенческого спорта.

~ Нет отчетливого регламента присвоения спортивных званий по результатам Всероссийских состязаний между учащихся в высших учебных заведениях.

~ Недоступность правового статуса студенческих сборных команд, что, собственно, создает важные проблемы институтам при командировании студентов для участия в российских и международных студенческих спортивных состязаниях.

Прецедент растущей моды на спорт и ЗОЖ признают каждый день увеличивающееся численность фитнес-клубов и растущий спрос на продукты спортивного питания. Институты, у коих есть развитый спортивный клуб, станут владеть значительно вящий рейтинг между иных институтов, а означает вызывать вящий внимание для абитуриентов. Выступление студенческой сборной в популярных состязаниях имеет возможность привести к сотрудничеству института с компанией выпускающей одежду, чтобы спортсмены именно этого института анонсировали их бренд. И естественно, не стоит забывать, что спорт - не лишь только площадка для реализации спортсменов, но и одно из самых известных глобальных зреищ, пользующимся высочайшим вниманием и посещением у посетителей, а студенческий спорт имеет возможность набрать довольно множественную аудиторию.

В случае если бы получилось достичь отчетливого осознания большинством людей такого, собственно что физическая активность и спорт для учащихся, считаются важным условием становления их разума и тела, собственно что безоговорочное основная масса физических и психологических болезней, например связаны с обездвижением и ожирением, что физическая активность снимает стрессовые состояния, увеличивает функциональность, понижает степень злости, то нам получилось бы, не только задержать физиологическую деградацию людей, но и сильно поднять их степень самочувствия.

Физическая активность и спорт — способы созидания гармонически развитой личности. Они могут помочь сконцентрировать все внутренние ресурсы организма на достижении установленной цели, увеличивают функциональность, дают возможность втиснуть в рамки недлинного рабочего денька выполнение всех намеченных дел, вырабатывают надобность в здоровом образе жизни. Содержание занятий со студентами института основывается на широком применении познаний и умений в том, как использовать способы физической культуры, применить спортивную и профессионально-прикладную физическую подготовку для применения персонального навыка физкультурно-спортивной работы. На них обучаются регулировать собственную двигательную активность, поддерживать важную степень физической и активной подготовленности в этап изучения, приобретают навык улучшения к корректировки персонального физического становления, обучаются применить способы физической культуры для организации интенсивного развлечений, профилактики профессиональных болезней, предотвращения травматизма. Учащиеся обязаны обдумывать пользу от занятий физиологической культурой, производить здоровый образ жизни

В ходе анализа дела учащихся к физической культуре и спорту в современном российском институте, были получены статистические итоги, которые показывают на то, что основная масса учащихся, имея возможность увлекаться спортом, так как это присваивает им уверенность в себе, получают от занятий положительные впечатления и желали бы продолжать увлекаться спортом профессионально. Впрочем, основная масса не содержит способности устроить это по некоторым причинам, среди которых недостаток времени, высочайшая загруженность в институте, нехороший инвентарь и неинтересные занятия физиологической культурой в институте, которые, кстати, играют весомую роль в мотивации учащегося увлекаться спортом.

Что касается загруженности учащихся, то и вправду, учебная программа не рассчитана на параллельные занятия спортом, и педагоги изредка идут навстречу учащимся, выступающим за сборную института, со ссылкой, собственно, на то, что это высочайшее учебное заведение, куда они поступили, чтобы получить воспитание, а не увлекаться спортом. По представленным данным мы можем понять, собственно, что в большинстве случаев у спортсменов(студентов) нет ни времени, ни мотивации для такого, дабы деятельно увлекаться спортом, не нанося вреда собственной успеваемости, не говоря уже о выходе на более высокую уровень впоследствии завершения института.

Пропаганда физической культуры, несомненно, поможет воспитать и вырастить здоровое юное поколение. Нынешний степень общественного и финансового становления общества настоятельно просит неизменного

увеличения физической подготовленности учащихся. В укреплении самочувствия и гармоническом развитии личности, в подготовке молодежи к труду растет смысл физической культуры и спорта, внедрения их в ежедневную жизнь. Надо поставить дело так, чтобы учащиеся хлопотали о собственном физическом совершенствовании, владели познаниями в области гигиены и медицинской поддержке, вели здоровый образ жизни. Увеличению массовости физической культуры и спорта станет содействовать расширение физкультурной и спортивной работы, совершенствование ее организации по пространству жительства, трудящийся работы и учебы.

К более острым противоречиям становления спорта в современном обществе относится миф о том, собственно, что спорт — это чуть ли не единый и ключевой момент хранения и закрепления самочувствия. Никто не опротестовывает профилактического смысла занятий физиологическими упражнениями. Впрочем, нужно воспринимать, собственно, что это — только раз из тех факторов, элементов здорового образа жизни. Не считая занятий спортом на самочувствие человека, воздействуют экологическая обстановка, режим и качество питания, присутствие вредоносных привычек, уровень жизни, наследственность и т. д. Вследствие этого не стоит впрямую связывать положение самочувствия и занятия спортом. Не считая сего, популярны трагические случаи, произошедшие с выдающимися юными спортсменами по причине травм и больших спортивных нагрузок. Довольно привести образ катастрофической участи Алексея Черепанова, когда на хоккейном матче тормознуло сердечко юного и многообещающего спортсмена. Уже стала обычной вид, когда легкоатлеты, лыжники, биатлонисты впоследствии прохождения дистанции «замертво» падают на дорожку стадиона или же на трассе.

Естественно, эти все проблемы относятся не ко всем ВУЗам России. Есть и хорошие университеты которые делают всё чтобы их спортсмены, защищающие честь ВУЗа, максимально готовились к соревнованиям. Но я думаю, что правительству следовало бы обратить внимание на то, как устроены спортивные секции, школы в других странах, например, в Америке.

«— Почему в США так развит студенческий спорт?

— Во-первых, это подготовительная лига для профессионалов. Нас готовят в аудиториях и на поле. Во-вторых, деньги. NCAA, компания, которая занимается колледж-футболом в Америке, стоит миллиарды долларов. Университетский спорт приносит огромные деньги, поэтому люди занимаются его развитием. В-третьих, люди любят свои университеты. В моем университете было 20 тысяч студентов. Они заканчивают учиться, но продолжают поддерживать команду, за которую

болели, когда были студентами. Потом это может стать семейной традицией.», пишут в *Studentsport.ru* (это сетевое СМИ о студенческом спорте России)

Подводя результат, охота заявить, собственно, что студенческий спорт – продукт, который имеет возможность быть увлечателен всем, от простого посетителя до фирменного магазина одежки. Продукт, который имеет возможность владеть повышенный спрос и массу вероятностей для реализации амбиций, как отдельных спортсменов, например, и института в целом.

Качество спортивного резерва состоит из следующих факторов:

1. уровнем информационного, научного и методического обеспечивания системы подготовки спортивного резерва. Своевременное внедрение в практику достижений научно-технического прогресса считается одним из решающих моментов высочайшей результативности подготовки молодых спортсменов;

2. реализацией возведения персонально нацеленного тренировочного процесса более многообещающих молодых спортсменов, проходящих подготовку на рубеже спортивного улучшения и высочайшего спортивного мастерства;

3. разработкой прогрессивной системы всеохватывающего контроля процесса подготовки для беспристрастного нормирования тренирующих воздействий, объема и интенсивности тренировочных нагрузок с целью оптимизации темпов прироста спортивных итогов, исключения форсированных способов подготовки, понижения отсева многообещающих молодых спортсменов на ранних шагах спортивной специализации. Вероятность внедрения беспристрастных способов персонального нормирования тренировочных нагрузок сдерживается разработкой информативных технологий оперативного и текущего контроля в юношеском спорте;

В развитии студенческого спорта в РФ выслеживается позитивная динамика, проделанный тест зарекомендовал, собственно, что есть ряд задач, с которыми встречается студенческий спорт.

© Петров А.Н., 2018

### **Литература**

1. Эрдонос О. Л. Физическая культура и спорт в системе высшего образования // Молодой ученый. — 2015. — №2. — С. 113-117. — URL <https://moluch.ru/archive/82/14708>
2. [Электронный ресурс]. Спортивный портал URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/footballfinances/993636.html>.
3. [Электронный ресурс]. <http://mylektsii.ru/8-83010.html>

## **Психолого-педагогическое сопровождение в жизни профессионального спортсмена**

Щербакова Е.Е<sup>1</sup>., Замышевская Е.В<sup>1</sup>., Львова М.В<sup>2</sup>.

<sup>1</sup>*Федеральное государственное автономное  
образовательное учреждение высшего образования  
«Национальный исследовательский Нижегородский  
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»  
(ННГУ им. Н.И. Лобачевского)*

<sup>2</sup>*Федеральное государственное бюджетное  
образовательное учреждение высшего образования  
"Нижегородский государственный педагогический  
университет имени Козьмы Минина (Мининский  
университет)"  
г.Нижний Новгород*

*e.e.1806@yandex.ru, elena-zam@yandex.ru,  
mashasherb89@mail.ru*

В настоящее время повышается популярность спорта в современном обществе, как любительского, так и профессионального. Стремление людей к активному и здоровому образу жизни, высокие достижения отечественных спортсменов, реализация правительственные программ по развитию спортивной деятельности вызывают большой интерес у населения к спорту.

Вместе с этим возрастаёт популярность спортивной психологии. Это относительно молодая отрасль науки, которая изучает проявления психологических механизмов организма в спорте и их влияние на спортивную деятельность человека. Сегодня психология спорта стала обязательной дисциплиной, которая обеспечивает психологическое образование студентов на факультетах физического воспитания педагогических вузов, университетов и в средних физкультурных учебных заведениях.

Но, если обращаться к истории, то ее корни уходят в начало прошлого столетия. Понятие «психология спорта» впервые было представлено основателем олимпийских игр Пьером де Кубертеном в 1913 году на специальном конгрессе в Лозанне. Затем в 1965 году в Риме на конгрессе было создано Международное общество психологии спорта. Впоследствии была создана Европейская ассоциация психологии спорта (1969 год). После Всемирного конгресса «Спорт в современном обществе», который

состоялся в Москве в 1974 году, в СССР была создана Федерация спортивной психологии (май 1987 год).

Сегодня роль психологических знаний в спортивной деятельности очень велика. Современный спортсмен, как начинающий, так и профессиональный не просто нуждается, а ему необходимо участие психолога. При этом не только для повышения собственной активности в спорте, улучшения результата, справиться с очередной неудачей или посттравматическим периодом, но и для получения свежего заряда энергии, формированию способности к самоконтролю над своими эмоциями, умения лучше разбираться в себе и стремиться к саморазвитию.

Специалистом в области спортивной психологии является спортивный психолог - человек, который в первую очередь оказывает помощь спортсмену как личности с житейскими, личностными и межличностными проблемами, сохраняя здоровье и личность спортсмена от стрессового разрушения. Только потом рассматривает его как «спортивный снаряд» для достижения результатов, помогая повышать эффективность тренировок и, способствуя их улучшению в будущем.

В обязанности спортивного психолога входит много направлений. Это психоанализ и консультирование, участие в тренировочном процессе по формированию и развитию необходимых для победы психических качеств и умений, управление подготовительной и соревновательной деятельностью, а также обучение спортсмена, тренера и его родителей по управлению его психическим состоянием и поведением. Выделить из этого то, что является приоритетным, практически невозможно. Практическая деятельность спортивного психолога эффективна только в комплексе, при этом она должна быть направлена на высокое психологическое обеспечение подготовки спортсмена к профессиональной спортивной деятельности.

Например, как важно психоаналитическое направление деятельности психолога в профессиональном спорте. Оно состоит не только в том, чтобы выявить, определить и подобрать команду спортсменов (например, по баскетболу) с одинаково высоким уровнем квалификации, но и таким образом, чтобы она выступала как единое целое на олимпийских соревнованиях.

При этом результаты психоаналитических данных спортивный психолог использует для дальнейших рекомендаций тем, с кем спортсмен вступает в контакт, и кто может оказывать влияние на его психическое состояние.

Сегодня профессиональный спорт невозможен без психолога-консультанта, который путем комплексного подхода способствует развитию и воспитанию чемпиона. Именно от его профессиональных знаний зависит не только высокий результат одного спортивного

выступления, но и создание психологически комфортных условий жизни спортсмена в целом. А это значит, что психолог должен еще и выступать в роли учителя, имеющего авторитет и оказывающего помощь тренеру и родителям спортсмена.

Спортивный психолог также должен быть в роли мудрого помощника, советчика, друга или, если хотите, духовного наставника, который предоставляет спортсмену возможность получить одобрение в любое время и поможет указать выход из любой жизненной и спортивной ситуации.

Спортивный психолог должен выполнять и роль психотерапевта, который помогает справиться с психическими состояниями, вызванными переутомлением, перенапряжением, психологическими травмами различных жизненных или стрессовых ситуаций (смена тренера, переход в другой клуб или другую команду и пр.). Это очень важное направление, так как необходимое качество для профессионального спортсмена - стрессоустойчивость является показателем физической выносливости, эмоциональной устойчивости и признаком высокой психологической подготовки.

Все эти действия по силам только профессиональному спортивному психологу, владеющему современными психологическими методами воздействия и убеждения.

К современному спортивному психологу сегодня предъявляются высокие профессиональные требования. Старые технологии сегодня не просто не действуют, а иногда мешают достижению необходимых результатов. Поэтому спортивный психолог должен использовать в своей практике, независимо от конкретного вида спорта, самые современные знания и разработки в области мировой спортивной психологии, коучинга и консультирования. Применять такие методики, как "управление вниманием", "когнитивное изменение поведения", аутогенная тренировка (аутотренинг), медитация, биологическая обратная связь и прогрессивная релаксация. Эти методики психолог должен комплексно использовать с учетом специфики вида спорта, не только для снижения негативного влияния подсознания спортсмена, но и для управления психическими и физическими процессами спортсменов с целью увеличения надежности их деятельности.

Спортивный психолог должен быть прямым помощником не только спортсмену, но и тренеру. Обладая достаточно высоким уровнем психической саморегуляции, он должен способствовать регулированию и психических состояний, и поведений самого тренера. Помогать ему в определении условий, которые способствовали бы высокому уровню мотивации или психического подъема каждого члена команды.

Психолог оказывает влияние не только на спортивные результаты. У любого спортсмена повседневная жизнь наполнена разными психологическими проблемами, возникающими в межличностных отношениях.

При этом, чем напряженнее их спортивная деятельность, тем острее и глубже возможны конфликтные отношения. В подобных ситуациях знания спортивного психолога в области конфликтологии по предупреждению и разрешению конфликтной ситуации оказывают существенную помощь психическому состоянию спортсмена. Вместе с этим, как указывает в Л.Селезнева, «организация специальной психотехнической работы со спортсменом — это качественно новый аспект тренировки».

Можно сделать вывод о том, что спортивный психолог является в равной степени главным действующим лицом в развитии профессиональных качеств личности спортсмена. Спортивный психолог обеспечивает психолого-педагогическое поведение и психическое состояние не только в спортивной деятельности, но и в повседневной жизни спортсмена.

© Щербакова Е.Е., 2018

### **Литература**

1. Гогунов, Е.Н. Психология физического воспитания и спорта. - М.: "Академия", 2014.- 177 с.
2. Практикум по спортивной психологии /Под ред. И.П. Волкова. - СПб: Питер, 2012. - 284 с.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для институтов высших учебных заведений. - М.: "Академия", - 2010. - 480с.
4. Щербатых Ю.В. Психология стресса. - М.: "Академия", 2016. - 160 с.

### **Спорт — это жизнь**

**Малышев М.В.  
БашГУ, Уфа**

Спорт. Всего одно слово, а как много оно значит! Занятие спортом - определенный вид деятельности людей, направленная на достижение заданного результата в физическом развитии человека.

Спорт - составная часть физической культуры, при которой основной упор делается на само физическое развитие человека, укрепление его здоровья и самочувствия.

Профессиональный спорт - та его часть, в которой участвуют спортсмены, направленные именно на достижение определенного результата в своей физической деятельности, на достижение победы и новых спортивных рекордов. Спортивные состязания, среди которых Олимпиады, Чемпионаты и Турниры выявляют лучших спортсменов.

Конечно, мечта каждого спортсмена - победа на Олимпийских играх, самых крупных мировых состязаниях, которые возникли еще в Древней Греции, а впоследствии собирали участников со всего мира.

За свою историю развития, а история спорта простирается далеко-далеко в прошлое, начинаясь почти что с каменного века, возникло большое количество видов спорта, в которых каждый может реализовать свои наиболее выдающиеся способности. Обучение занятию спортом проводят различные спортивные организации, специализирующиеся на тех или иных видах спорта.

Развитие, пропаганду и популяризацию спорта проводят различные Спортивные Федерации, Ассоциации и Союзы, хотя основную роль в этом играет Министерство спорта, туризма и молодежной политики РФ.

Спорт окружает нас практически с самого рождения, в детском саду, школе, институте. Многие выбирают его в качестве своей профессии. И этому немало способствует огромная и все нарастающая популярность спорта и спортивного образа жизни.

© Малышев М.В., 2018

## **Организационно-методические особенности контроля над физической подготовленностью студентов творческого вуза**

Рукавицын Д. Б., Бутько А. В.

*Белорусский государственный университет культуры и искусств, г. Минск*

Теоретический анализ специальной научно-методической литературы и полученные данные собственных исследований подтверждают, что приоритетному использованию инновационных и рациональных средств, форм и методов физического воспитания студентов творческих вузов не уделяется необходимого внимания. Это существенно ограничивает качество их двигательной и физической подготовленности для достижения профессионального мастерства и высокой работоспособности.

Объективные данные о деятельности различных систем и функций организма студентов, характере изменений, происходящих под воздействием физических нагрузок, уровне развития отдельных физических качеств могут дать средства педагогического контроля.

Цель работы – обосновать использование комплекса тестов для контроля за уровнем физической подготовленности студентов УВО «Белорусский государственный университет культуры и искусств».

Для выполнения поставленной цели нами решались следующие задачи:

1. определить уровень физического состояния студентов;
2. выявить информативные и надежные тесты для оценки физической подготовленности студентов.

Следует отметить, что построение системы педагогического контроля должно быть обосновано соответствующим образом. Важным в этой проблеме является выбор контрольных показателей.

Предметом исследования являлась система педагогического контроля за уровнем физического состояния студентов нашего вуза. Объектом исследования были студенты 1-3 курсов факультета музыкального искусства.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы; методы оценки и контроля физического развития, функционального состояния и физической подготовленности; статистическая обработка полученного материала.

В 2016-2017 учебном году по исследуемой проблеме были дважды обследованы студенты (183 человека) по следующим контрольным показателям: бег на 30 м и 100 м (скоростные способности), челночный бег 4x9 м (координационные способности), прыжок в длину с места (скоростно-силовые способности), наклон вперед из положения сидя на полу (гибкость), сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине (девушки), подтягивание в висе на перекладине (юноши) (силовые способности), 6-минутный бег (общая выносливость).

Полученные результаты нашего исследования свидетельствуют о том, что используемые в практической работе тесты для определения уровня физической подготовленности студентов являются достаточно информативными и надежными ( $r = 0,51 - 0,67$ , различия индивидуальных результатов повторных измерений несущественны).

Контрольные упражнения «бег 30 м», «прыжок в длину с места» и «челночный бег 4x9 м» имеют наибольшие значения корреляции как с суммой баллов по разделу физической подготовленности ( $r = -0,73$ ,  $r = 0,68$ ,  $r = -0,64$ ), так и с общей суммой баллов по разделам физического развития, функционального состояния и физической подготовленности ( $r = -0,59$ ,  $r = 0,63$ ,  $r = -0,55$ ), при сравнении с тестами «бег 100 м», «6-

минутный бег», «сгибание-разгибание туловища из положения лежа на спине», «подтягивание в висе на перекладине» ( $r = 0,53 - 0,56$ ). Наименьшие значения корреляции как с суммой баллов по разделу физической подготовленности ( $r = 0,52$ ), так и с общей суммой баллов по разделам физического развития, функционального состояния и физической подготовленности ( $r = 0,51$ ) имеет контрольное упражнение «наклон вперед из положения сидя на полу».

Следует отметить, что тесты для определения уровня скоростных способностей обладают высокой степенью информативности и надежности, при чем контрольное упражнение «бег 30 м» имеет большие значения корреляции как с суммой баллов по разделу физической подготовленности ( $r = -0,73$ ), так и с общей суммой баллов по разделам физического развития, функционального состояния и физической подготовленности ( $r = -0,59$ ), при сравнении с тестом «бег 100 м» ( $r = -0,62$  и  $r = -0,56$  соответственно).

На наш взгляд, для объективной оценки уровня развития скоростных способностей студентов целесообразнее использовать тест «бег 30 м». Это обосновано как с позиции физиологических механизмов возникновения взаимосвязи (в частности, с уровнем общей физической подготовленности), так и подтверждается, как говорилось выше, бесспорными количественными данными о степени взаимосвязи. С этой точки зрения, для получения достоверной информации о скоростных способностях студентов нашего вуза, имеющих в большинстве своем, не достаточно высокую спортивную подготовку, также целесообразнее использовать контрольное упражнение «бег 30 м». Это также согласовывается с Государственным физкультурно-оздоровительным комплексом Республики Беларусь, в котором в качестве теста, характеризующего скоростные способности девушек и юношей, используется это контрольное упражнение.

Вывод. Используемые в практической работе тесты для определения уровня физической подготовленности студентов являются достаточно информативными и надежными (различия индивидуальных результатов повторных измерений несущественны).

© Рукавицын Д. Б., 2018

# **Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта**

Азнабаев О.Ф., Стерхов Н.В.  
*Башкирский Государственный Университет, г. Уфа*

Мини-футбол – активно развивающийся, динамический вид спорта, завоевывая все большую популярность в России и СНГ. Мини-футбол попадает в группу ситуационных видов спорта, которые характеризуются изменчивостью обстоятельств игры. В мини-футболе высокий риск получение травм, связно это с тем, что ход игры очень динамичен по отношению к размерам поля. Установлено, что около восьмидесяти процентов повреждений в мини-футболе приходится на нижние конечности. Из них наибольшее количество – припадает на коленный сустав. Специфика мини-футбола состоит в том, что большие угловые ускорения со сменой направления и ритма совмещаются со значительными ударами по мячу, падениями, ударами со стороны соперника по голени и коленному суставу. Все это на фоне непрерывного контакта с оппонентом создает колоссальную нагрузку на коленный сустав и делает его легкоуязвимым как для острых повреждений, так и для хронических микро и макротравм. Частые травмы коленного сустава связаны с тем, что сустав располагается поверхностью и обладает сложной кинематикой движения его составляющих. Для полной функциональности сустава затрачивается большое количество сил и ресурсов всего организма спортсмена. Повреждение может произойти в результате удара непосредственно по самому коленному суставу, а также по бедру или голени. К контактным механизмам относится удар под колено сзади, из-за которого голень смещается вперед относительно бедра и происходит разрыв связки. Контактные механизмы травмы по частоте возникновения в мини-футболе уступают неконтактным.

Под неконтактным механизмом предполагается, что травмированный сустав не подвергается нагрузке извне. Наиболее частым неконтактным механизмом являются все возможные отклонения от нормальной оси нижней конечности (вальгусная, варусная деформации), разрывы крестообразных связок коленного сустава. При резком начале движения опорная нога испытывает сверхсильные нагрузки, которые создают большие силы сцепления ее с поверхностью площадки, в результате чего в течение нескольких миллисекунд стопа находится в неподвижном состоянии. При этом вращательный момент, который необходим для совершения шага в сторону или смены направления движения полностью передается на коленный сустав, что впоследствии грозит повреждением

последнего. Механизм растяжения мышц бедра зависит от расположения, так, например растяжения передней группы мышц бедра чаще всего возникают при выполнении ударов по мячу, тогда как повреждение задней группы мышц бедра или икроножных мышц – во время ускорений. Большее количество повреждений голеностопного сустава происходит в результате ротации кнаружи (супинации). Аномальное (слишком сильное, со слишком большой амплитудой, под неправильным углом) движение в голеностопном суставе подвергает связки чрезмерной нагрузке, на которую они не рассчитаны – связки надрываются или рвутся. Самое частое движение, приводящее к растяжению – инверсия стопы (стопа подворачивается подошвой внутрь). Противоположное движение – инверсия стопы встречается реже, но потенциально вызывает более тяжелое повреждение связок.

Только знание анатомической области, ее кинематики и понимание механизма возникновения повреждений позволяют предпринять эффективные меры профилактики травматизма. Основой профилактики являются тренировка соответствующих групп мышц, повышение их эластичности, и обучение правильной технике спортивных упражнений, которые минимизируют риск возникновения повреждений. Знание статистики по локализации травм у футболистов, дает возможность тренерам обратить особое внимание на укрепление «слабых звеньев» за счет правильного построения тренировочного и предыгрового процессов. Выявленные факторы риска получения повреждений помогают ликвидировать недостатки и сократить по возможности травматизм.

© Стерхов Н.В., Азнабаев О.Ф., 2018

## **Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи**

**Калюжин В.Г., Апанасевич С.С.**  
*Белорусский государственный университет физической  
культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь, kvg-med@tut.by*

Речевые нарушения, возникнув под влиянием каких-либо факторов, самостоятельно не исчезают и требуют специально организованной коррекционной работы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает одно из ведущих мест в подготовке детей и подростков к самостоятельной жизни, является важным средством социальной адаптации и способствует коррекции психофизического развития. Двигательная активность в

детском возрасте, улучшающая физическое и психическое состояние ребенка, является одним из важных факторов. Для детей с тяжелыми нарушениями речи понадобится больше времени и больше повторений, упражнения должны быть адаптированы для их уровня развития. Возможность благоприятного результата обусловлена пластичностью детского организма и его систем в целом.

Основной задачей нашего исследования являлось определение уровня развития мелкой моторики у детей с нарушениями речи. Для решения задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся по 10 человек: контрольная группа здоровых детей и экспериментальная группа детей с тяжелыми нарушениями речи.

Для оценки развития мелкой моторики рук нами были разработаны адаптированные для детей с нарушениями речи тесты. При их помощи мы определили схватывающую способность пальцев, зрительно-моторную координацию в системе «глаз-рука» и точность дифференцированных движений пальцев рук.

**Тест «Сапер».** Оснащение: стол, стул, секундомер, табличка из картона (ширина 17 см, длина 17 см) на которой приkleено 16 крышек вместе с горлышком (диаметр крышки 2 см) в 4 ряда по 4 столбика, пластиковая корзина (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см). Методика: на стол кладется табличка, на расстоянии 20 см от нее ставится пластиковая корзина. По сигналу ребенок откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую корзину. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой можно только придерживать табличку с крышками. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Сортировщик».** Оснащение: стол, стул, секундомер, пластиковый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 48 штук пластиковых пазлов (цвет: желтый, оранжевый, голубой, зеленый; размер одного пазла 5×5 см, высота 2 см). Методика: исследователь подает сигнал. Ребенок по сигналу берет из подноса по одному пазлу и складывает вертикально 4 столбика каждого цвета по 4 пазла. Задание выполняется ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Добытчик».** Оснащение: стол, стул, секундомер, две пластиковые корзины (длина 25 см, ширина 19 см, высота 10 см), 20 штук каштанов. Методика: на столе на расстоянии 40 см стоят две пластиковые корзины. По сигналу ребенок с максимальной скоростью начинает перекладывать каштаны из одной корзины в другую. Задание выполняется не ведущей рукой, второй рукой помогать нельзя. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Покорми гусеницу».** Оснащение: стол, стул, секундомер, 100 шт. разноцветных помпонов для творчества (диаметр 1 см,), пластиковый белый поднос (ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), пластиковая бутылка объемом 0,5 л, диаметр горлышка 3 см, 4 каштана для груза внутри бутылки. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с помпонами. Справа от подноса стоит бутылка – «гусеница». По команде ребенок начинает «кормить гусеницу» – вкладывать ведущей рукой по одному помпону в горлышко бутылки, выбирая только желтый цвет (15 штук). Нельзя трогать бутылку руками и помогать второй рукой. Оценка: фиксируется время выполнения.

**Тест «Сокровища».** Оснащение: стол, стул, секундомер, белый пластиковый поднос (цвет, ширина 40 см, длина 25 см, высота 4 см), 1 кг рисовой крупы, окрашенной пищевыми красителями в голубой, зеленый, оранжевый и красный цвета), 15 штук камней «Марблс» в форме шариков диаметром 20 мм, пищевая фольга (нарезанная квадратами 10×10 см), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе стоит поднос с рисовой крупой в котором спрятаны камни «Марблс», завернутые в фольгу. Справа от подноса стоит пластиковая банка. По команде ребенок двумя руками ищет спрятанные «сокровища», затем разворачивает их и кладет в пластиковую банку. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Колье ацтеков».** Оснащение: стол, стул, секундомер, белый шнурок длиной 60 см, шириной 2 мм, нарезанные по 10 мм длиной трубочки для питья (цвет: желтый, оранжевый, розовый, зеленый, диаметр отверстия 5 мм), листок бумаги А4 (на котором нарисована последовательность цветов в разнобой в количестве 40 точек), пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком лежит шнурок и лист бумаги с примером для выполнения, справа стоит пластиковая банка с нарезанными трубочками. По команде ребенок начинает нанизывать трубочки на шнурок в той последовательности, что задана на бумаге. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Прищепки».** Оснащение: стол, стул, секундомер, 35 штук бельевых разноцветных прищепок (длина 25 мм, ширина 8 мм), 5 кружков диаметром 75 мм из белого картона, на которых написаны цифры 9, 8, 7, 6, 5; пластиковая банка (диаметр основания и горлышка 70 мм, высота 40 мм). Методика: перед ребенком на столе лежат пять кружков с цифрами, справа стоит пластиковая банка с прищепками. По сигналу ребенок начинает прикреплять прищепки на кружки в количестве, согласно цифре на кружке. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

**Тест «Пропала собака».** Оснащение: стол, стул, секундомер, шариковая ручка, лист бумаги А4 с рисунком. Методика: перед ребенком на столе лежит лист бумаги А4 с рисунком лабиринта. Перед ребенком стоит задача: привести собачку к палке и сосчитать одуванчики, которые встретятся на пути, записать их в круг в верхнем правом углу. По сигналу ребенок начинает выполнять задание. Оценка: фиксируется время выполнения задания.

По описанным выше адаптированным для определения уровня развития мелкой моторики рук тестам у детей 7–8 лет были проведены исследования. Все полученные данные были нами проанализированы и приведены в таблице.

Приведенные сведения таблицы доказывают наличие статистически достоверные выраженных различий между показателями уровня развития схватывающей способности кисти, зрительно-моторной взаимосвязи в системе «глаз–рука» и точного дифференцирования движений пальцев рук у больных и здоровых детей. Причем параметры тестирования здоровых детей 7–8 лет статистически достоверно лучше, чем у их сверстников с нарушением речи.

*Таблица – Сравнение развития мелкой моторики здоровых детей и при тяжелых нарушениях речи*

ТЕСТЫ	Здоровые дети	Дети с ТНР	t <sub>фак</sub>	t <sub>кри</sub>	P
«Сапер», с	33,4±0,83	41,9±1,03	6,45	3,65	<0,001
«Сортировщики», с	42,6±1,37	50,0±1,20	4,09	3,65	<0,001
«Добытчик», с	27,7±1,02	36,6±1,60	4,69	3,65	<0,001
«Покорми гусеницу», с	44,4±1,07	50,0±1,34	3,28	2,75	<0,001
«Сокровища», с	49,3±1,07	55,9±0,81	4,95	3,65	<0,001
«Колье ацтеков», с	251±8,92	314±7,61	5,34	3,65	<0,001
«Прищепка», с	55,5±1,19	68,2±0,92	8,44	3,65	<0,001
«Пропала собака», с	37,1±1,55	47,8±1,08	5,68	3,65	<0,001

Также все полученные данные мы продемонстрировали на рисунке. При этом результаты здоровых детей приняты за 100%, а результаты детей

с нарушением речи – в процентах, пропорционально величине здоровых детей.

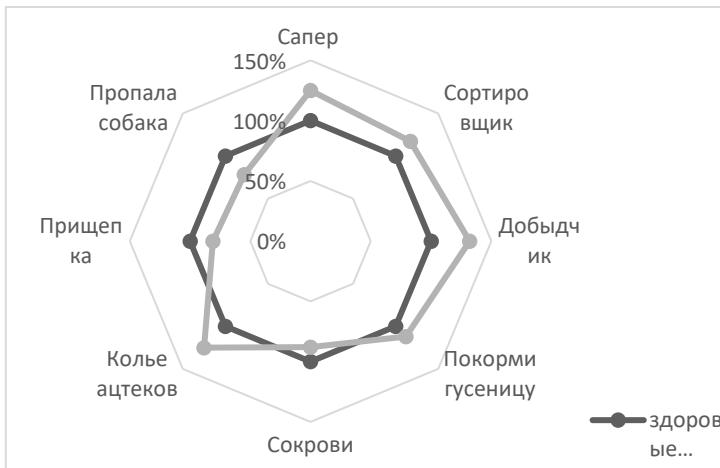


Рисунок 1 – Сравнение показателей уровня развития мелкой моторики (%) детей с тяжелыми нарушениями речи и их здоровых сверстников

После проведения тестирования нами было выявлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи по сравнению со здоровыми детьми того же возраста ярко выражено отставание в развитии мелкой моторики рук. Это отставание наблюдается как в схватывающей способности пальцев и точных дифференцированных движениях пальцев рук, так и в зрительно-моторной координации в системе «глаз-рука». Результаты исследования показали острую необходимость дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

**Вывод.** В результате проведенного исследования было установлено, что у детей с тяжелыми нарушениями речи уровень развития мелкой моторики рук статистически достоверно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

©Калюжин В.Г., Апанасевич С.С., 2018

### Литература

1. Калюжин В.Г., Степанова А.Л. Определение уровня развития мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости / Физкультура, спорт, здоровье: сб. статей Всеросс. с междунар. участием

очно-заочной науч.-практ. конф. / редкол.: Г.В. Бугаев. – Воронеж: Изд.-полиграф. центр «Научная книга», 2016. С. 448–454.

2. Калюжин В.Г., Сайко Я.М. Дифференцированные технологии развития мелкой моторики рук у лиц с нарушением речи / Физическая культура и спорт в образовательном пространстве вуза: сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. / под общ. ред. М.С. Леонтьевой. – Тула: Изд-во ТулГУ, 2018. С. 209–215.

## **Медико-биологическое обеспечение тестирования равновесия у детей с задержкой психического развития**

Калюжин В.Г., Зыбина О.Л., Зыбина П.Ю.

*Белорусский государственный университет физической культуры,*

*г. Минск, Республика Беларусь, kvg-med@tut.by*

Задержка психического развития (ЗПР) является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Более низкий уровень констатируется в способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения движений и поз.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия у детей 5–6 лет с задержкой психического развития. Исследование в течение 3-х месяцев проводилось на базе Специального ясли-сада. В эксперименте приняли участие 16 детей 5–6 лет с диагнозом задержка психического развития. Для сравнения уровня развития равновесия нами были обследованы 16 здоровых детей того же возраста. Для определения динамики развития равновесия (статического, динамического равновесия и ориентации в пространстве), испытуемым детям был предложен ряд контрольно-педагогических тестов.

Проба Ромберга. Методика выполнения: ребёнок стоит, сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немножко разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга пяточно-носочная. Методика выполнения: ребёнок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика выполнения: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развернута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика выполнения: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, ребёнок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: ребёнок идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения по линии

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длинной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика выполнения: 5 метров ребёнок идет по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка теста: учитывается время прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длинной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика выполнения: ребёнок идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка теста: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 сантиметров, красного цвета. Методика выполнения: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперёд, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево, 1 шаг вперёд. Выполнив все команды, ребёнок должен оказаться на круге. Оценка теста: измеряется, на сколько сантиметров ребёнок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3×10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 граммов, на другой стороне ставим стул. Методика выполнения: тест проводится по прямой. Ребёнок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. Методика выполнения: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 сантиметров, обруч диаметром 1 метр. Методика выполнения: ребёнок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 метра. Оценка теста: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу). После проведения исследования было выявлено, что у дошкольников с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что означало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

*Таблица – Сравнение развития равновесия у здоровых детей и у детей с задержкой психического развития*

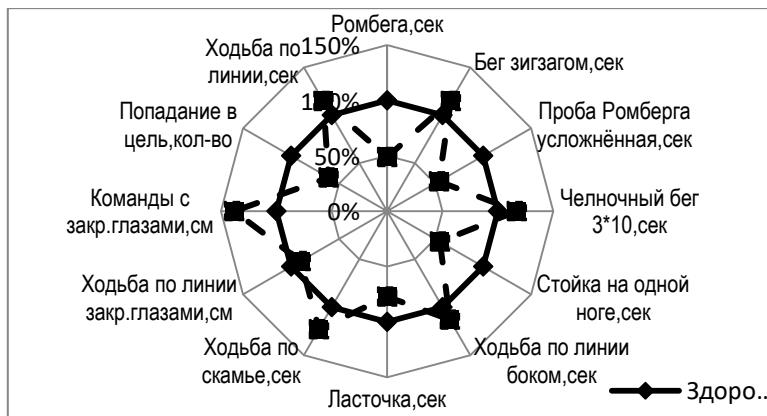
ТЕСТЫ	Здо ровые дети	Дет и с ЗПР	t факт.	t крит.	P
Проба Ромберга (с)	15,5 ±1,30	7,7 ±0,62	5 ,41	3 ,65	< 0,001
Проба Ромберга пяточно-носочная (с)	8,8± 0,43	4,8 ±0,48	6 ,16	3 ,65	< 0,001
Стойка на одной ноге (с)	9,6± 0,46	5,3 ±0,33	7 ,57	3 ,65	< 0,001
Ласточка (с)	7,3± 0,41	5,6 ±0,47	2 ,71	2 ,04	< 0,05

Ходьба по линии (с)	17,1 ±0,26	19,8 ±0,39	,75	,65	3	< 0,001
Ходьба по линии боком (с)	22,7 ±0,18	25,7 ±0,29	8 ,87	3 ,65	3	< 0,001
Ходьба по скамье (с)	9,0± 0,59	11,1 ±0,31	3 ,20	2 ,75	2	< 0,01
Команды закрытыми глазами (см)	16,0 ±1,14	22,1 ±1,54	3 ,14	2 ,75	2	< 0,01
Челночный бег (с)	11,2 ±0,19	13,1 ±0,26	5 ,79	3 ,65	3	< 0,001
Бег зигзагом (с)	10,9 ±0,18	12,6 ±0,19	6 ,44	3 ,65	3	< 0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,8± 0,25	1,1 ±0,21	2 ,10	2 ,04	2	< 0,01

На рисунке показаны полученные результаты исследования уровня развития равновесия: данные здоровых детей приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов детьми с ЗПР выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

Как видно из данных графика, временные показатели тестов дети с ЗПР выполняют медленнее на 20–55%, чем здоровые сверстники, а уровни количественных показателей снижены на 40–50% по сравнению со здоровыми.

*Рисунок – Уровни развития (в %) равновесия у здоровых и у детей с ЗПР*



Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по формированию равновесия у детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. Применение разработанной нами коррекционно-развивающей программы, направленной на воспитание у детей с задержкой психического развития функции равновесия, позволило существенно и статистически достоверно улучшить степень развития этого физического качества у больных детей дошкольного возраста.

Вывод. В результате изучения было установлено, что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

©Калюжин В.Г., Зыбина О.Л., Зыбина П.Ю., 2018

### **Литература**

1. Бутко Г.А. Организация физкультурно-оздоровительной работы в детском саду для детей с задержкой психического развития. – М.: Коррекционная педагогика, 2006. 107 с.
2. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2002. 140 с.

## **Структура и содержание коррекционно-развивающей программы у детей с ДЦП**

Заикина Е.К., Дворянинова Е.В.

*Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры», Минск, nir@sportedu.by*

В настоящее время количество детей с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата значительно возросло. Детский церебральный паралич (ДЦП) во всех странах мира занимает одно из ведущих мест в структуре хронических заболеваний детей, составляя от 1.7 до 7 на 1000 человек детского населения. По данным разных авторов, заболеваемость ДЦП составляет от 1.9 до 3.1 случая на 1000 детей, что соответствует частоте встречаемости ДЦП в большинстве стран мира от 0.76 до 5.8 на 1000. В последние годы отмечается тенденция к росту заболеваемости ДЦП.

Дети с ДЦП нуждаются в оказании специально организованной психолого-педагогической и медико-социальной помощи. В свою очередь, процесс социальной адаптации невозможен без достаточного уровня

развития двигательных способностей ребенка. Детский церебральный паралич является наиболее частой причиной тяжелой физической инвалидизации в детстве. Поэтому занятия адаптивной физической культурой (АФК) в раннем и дошкольном возрасте являются основополагающими всего процесса восстановления.

Исследование проводилось на базе ГУО «Центра коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». В исследовании принимали участие 16 детей с ДЦП (спастическая форма). Дети были распределены на две группы – контрольную (КГ) и экспериментальную (ЭГ) по 8 человек.

Контрольная группа занималась по программе ЦКРОиР Полоцкого района, экспериментальная группа занималась по разработанной экспериментальной коррекционно-развивающей программе (КРП). Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие гибкости и способности к расслаблению у детей с детским церебральным параличом. Программу, включающую в себя различные формы и средства (специальные упражнения, игры, упражнения на снарядах, упражнения на фитболах, прогрессивная миорелаксация), целесообразно проводить в течение 1 месяца.

Для определения развития гибкости и способности к расслаблению у детей с церебральным параличом нами были использованы следующие тесты: «Наклоны туловища вперед из положения сидя», «Поднимание рук вверх в положении лежа на животе», «Тест на определение подвижности в тазобедренных суставах», «Тест на определение подвижности в коленных и голеностопных суставах», «Пальпаторное определение мышечного тонуса», «Тест на определение мышечного тонуса».

С целью контроля дозирования нагрузки также было изучено функциональное состояния детей при помощи следующих проб: «Проба Генчи», «Проба Штанге», «Ортостатическая проба».

Изучив развитие гибкости и способности к расслаблению было установлено, что у детей 5 - 6 лет с церебральным параличом уровень развития гибкости и способности к расслаблению отстает от здоровых сверстников в среднем на 20 - 55%. Функциональное состояние у детей с церебральным параличом снижено и не соответствует нормативным показателям и показателям здоровых детей.

В конце формирующего этапа исследования было проведено повторное тестирование детей экспериментальной группы, по результатам которого были установлены положительные изменения средних показателей всех тестов (рис. 1).



*Рисунок 1 Динамика изменения показателей экспериментальной группы, выполнившие тесты для определения уровня гибкости и способности к расслаблению*

Исходя из данных, представленных на рисунке 1 между результатами всех контрольных тестов ЭГ до и после проведения исследования, выявлены статистически достоверные различия в показателях развития гибкости и способности к расслаблению. Результаты ЭГ показали хороший прирост показателей развития гибкости и способности к расслаблению.

Реализация экспериментальной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с церебральным параличом позволила улучшить следующие показатели: снизить тонус мышц, увеличить показатели развития гибкость; уменьшить количество триггерных точек.

После применения КРП развитие гибкости и способности к расслаблению улучшилось по сравнению с исходным на 10 – 25%, а также по сравнению с показателями КГ после проведения эксперимента выявлено достоверное улучшение в ЭГ на 5 – 30%. Это свидетельствует о том, что разработанная нами коррекционно-развивающая программа влияет на гибкость и способность к расслаблению детей с церебральным параличом, и является более эффективной, чем программа, используемая в ГУО «Центр коррекционно-развивающего обучения и реабилитации Полоцкого района». Эффективность программы подтверждена.

©Заикина Е.К., 2018

# **Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие координационных способностей младших школьников с нарушениями психики**

Парамонова Д.Б., Денисенко Ю.П.

*Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны,  
paramonova.diana2016@yandex.ru*

У детей с умственной отсталостью из-за необратимого поражения ЦНС физическое и психическое развитие протекает на дефектной основе, при этом недоразвитыми оказываются костная, мышечная, эндокринная, сенсорные системы, высшие психические функции: речь, мышление, внимание, память, эмоции и личность в целом. В двигательной сфере учащихся наблюдаются отставания в уровне физического развития и физической подготовленности. Но самые выраженные нарушения отмечаются в координации движений: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряженность, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения в пространственной ориентировке, равновесии и др. Под действием систематически повторяемых активных движений стимулируется деятельность соответствующих отделов нервной системы, вовлекаются в работу ранее бездействовавшие нервные механизмы, образуются новые нервные пути за счет условно-рефлекторных связей. Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция, мимика. Поиск наиболее эффективных методик развития координационных способностей является весьма актуальным в связи с вынужденной гипокинезией умственно отсталых детей.

Целью нашего исследования явилось выявление целесообразности применения методики ритмической гимнастики в коррекции координационных способностей учащихся младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

В этой связи мы использовали занятия ритмической гимнастики для развития координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушениями психики. Исследование проводилось на базе Набережночелнинской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида участием школьников младших

классов, имеющих нарушение интеллекта в легкой степени умственной отсталости (дебильности).

Уровень развития координационных способностей детей оценивался с помощью общепринятых в практике адаптивного физического воспитания лиц с нарушением интеллекта надежных и информативных двигательных тестов: ловля линейки, перекладывание фишек разного диаметра, пятконосочная проба, попадание в цель и теппинг-тест.

На начало эксперимента было протестировано две группы детей 9-10 лет, имеющих нарушения интеллекта. По достоверному критерию Стюдента доказано, что перед началом исследования дети экспериментальной и контрольной групп по развитию координации находятся примерно на одном уровне.

По окончанию исследования выяснилось, что дети экспериментальной группы по всем показателям существенно превосходят детей контрольной группы. Так в экспериментальной группе результаты в teste «ловля линейки» у девочек улучшились на 18,5%,  $P<0,05$ , у мальчиков – на 13,8%,  $P<0,05$ . Мы связываем эти изменения с использованием методики коррекции координационных способностей. В контрольной группе установлено значимое изменение показателя только у мальчиков, составившее 25,3 %,  $P<0,05$

У испытуемых экспериментальной группы за период эксперимента увеличилось время сохранения статического равновесия в пятконосочной позе. Это произошло благодаря использованию таких средств ритмической гимнастики, как: упражнения на развитие ловкости, динамического и статического равновесия. Прирост составил 18,5% у девочек и 44% у мальчиков ( $P<0,05$ ). В контрольной группе достоверный прирост результатов по этому показателю не выявлен.

Также за период эксперимента у испытуемых обеих групп повысился уровень развития кинестетической способности по показателю времени перекладывания фишек разного диаметра. До эксперимента у детей наблюдался недостаточный уровень развития данной способности, что обусловлено низким уровнем развития зрительного восприятия. Прирост значений в экспериментальной группе у девочек при перекладывании фишек большого диаметра составил 24,4%, у мальчиков – 26,5% ( $P<0,05$ ). Время перекладывания фишек среднего диаметра уменьшилось на 9,3% у девочек и на 22,4% у мальчиков, малых фишек – на 13,6% и 15,3% соответственно ( $P<0,05$ ).

У детей, занимавшихся по экспериментальной методике, выявлена более выраженная динамика теста «попадание в цель», отражающего уровень развития способности к ориентации в пространстве.

Так, в экспериментальной группе прирост составил у девочек 52,2% у мальчиков – 33,6%, ( $P <0,05$ ). В теппинг-тесте результаты девочек

экспериментальной группы по окончании эксперимента улучшились на 42,5%, у мальчиков – на 21,2% ( $P < 0,05$ ).

Таким образом, результаты проведенных исследований подтверждают высокую эффективность предложенной методики ритмической гимнастики в развитии координационных способностей у детей младшего школьного возраста с нарушением интеллекта.

© Парамонова Д.Б., 2018

## **Особенности формирования релаксационного типа долговременной адаптации у лиц разного возраста**

<sup>1</sup>Денисенко Ю.П., <sup>1</sup>Валинуров Р.Р., <sup>1</sup>Марданов А.Х.,  
<sup>1</sup>Парамонова Д.Б., <sup>2</sup>Яценко Л.Г., <sup>3</sup>Азиуллин Р.Р.

*<sup>1</sup>Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, [yprof@yandex.ru](mailto:yprof@yandex.ru)*

*<sup>2</sup>Санкт-Петербургский государственный технологический университет промышленных полимеров, г. Санкт-Петербург*

*<sup>3</sup>Средняя общеобразовательная школа № 10,  
г. Набережные Челны*

Способность к адаптации (приспособляемость) является основой жизни и индивидуального развития биологических систем. В свою очередь приспособляемость, как показали наши исследования, находится в прямой зависимости от функциональной активности тормозных процессов центральной нервной системы, мощности тормозно-релаксационной функциональной системы срочной адаптации и защиты от экстремальных воздействий (ТРФСЗ) и скорости произвольного расслабления (СПР) скелетных мышц. Именно за счет повышения СПР мышц, возникающего при активизации ТРФСЗ на фоне нарушений в соотношениях важнейших гомеостатических констант в организме, осуществляется практическая реализация защитной функции, направленной, прежде всего, на экономное расходование энергии, повышение эффективности и скорости восполнения энергетических ресурсов организма.

При более или менее длительном воздействии на организм тех или иных адаптогенных факторов формируются различные типы долговременной адаптации, или индивидуального развития. У людей с малой мощностью ТРФСЗ, независимо от возраста, адаптация идет за счет увеличения объема мышечной массы и силы на фоне низкой СПР, то есть формируется гипертрофический тип индивидуального развития. При средней мощности

ТРФСЗ формируется переходный тип, а при высокой мощности ТРФСЗ формируется релаксационный тип индивидуального развития. Для этого типа характерна высокая скорость расслабления и средние показатели силы мышц.

Целью исследований явилось теоретическое и экспериментальное обоснование основных принципов построения комплексной системы специальной релаксационной подготовки, направленной на улучшение функционального состояния центральной нервной и нервно-мышечной систем. В соответствии с целью были определены задачи выявить специфику срочной и долговременной адаптации спортсменов к тренировочным и соревновательным физическим нагрузкам, и другим адаптогенным факторам.

В разных сериях экспериментов участвовало 320 школьников и квалифицированных спортсменов (в возрасте от 6 до 32 лет). В качестве адаптогенного фактора использовалась велоэргометрическая физическая нагрузка максимальной интенсивности. Контроль за функциональным состоянием ЦНС осуществлялся с помощью метода компьютерной полимиографии, основанного на синхронной графической регистрации биоэлектрической активности (электромиограммы) и усилий (динамограммы) четырёхглавой мышцы бедра обеих ног, при их произвольном (максимально быстром и сильном) напряжении и расслаблении в изометрическом режиме (по Высоchinу Ю.В.).

Регулярные занятия спортом способствуют восстановлению и совершенствованию собственных физиологических механизмов срочной адаптации и защиты. Однако, как показывает наш многолетний опыт и результаты экспериментов, обычных занятий спортом еще недостаточно для эффективного решения этой сложной проблемы. Необходима разработка принципиально новой комплексной системы специальной физической и функциональной подготовки, использование которой с раннего детского возраста обеспечит всестороннее развитие и совершенствование тормозно-релаксационных процессов, собственных механизмов защиты и формирование наиболее выгодных для организма рациональных типов долговременной адаптации и индивидуального развития.

Наиболее выгоден, во всех отношениях, релаксационный тип индивидуального развития. Для лиц релаксационного типа характерна сбалансированность возбудительных и тормозных процессов ЦНС, высокая скорость расслабления мышц, отличная регуляция и координация движений, превосходная реакция на движущиеся объекты, что обеспечивает минимизацию спортивного, бытового и уличного травматизма. У них преобладает самый экономичный- эзкинетический тип кровообращения, регистрируется высокая экономичность и эффективность деятельности сердца, минимальный уровень энергетических затрат, пониженное

содержание в крови метаболитов энергетического обмена, высокая скорость восстановительных процессов и ресинтеза энергетических ресурсов, высокая физическая работоспособность. Они отличаются повышенной стресс-устойчивостью, в 2-3 раза реже, по сравнению с лицами гипертрофического типа, подвергаются перенапряжениям и заболеваниям и, что не менее важно, имеют высокую успеваемость по всем предметам школьной программы.

С увеличением СПР скелетных мышц и формированием релаксационного типа долговременной адаптации прогрессивно снижается спортивный травматизм и, соответственно, столь же прогрессивно улучшается их здоровье.

© Денисенко Ю.П., 2018

## **Особенности методики коррекции физической подготовленности школьников с общим недоразвитием речи средствами физической культуры**

Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П.,  
Валинурев Р.Р., Марданов А.Х.

*1Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны, yprof@yandex.ru*

Состояние здоровья детей и подростков вызывает обоснованную тревогу у специалистов: врачей, педагогов, психологов и др. За последние годы распространенность функциональных отклонений и хронических заболеваний учащихся младших классов выросла на 92 %. Около 50 % мальчиков и 75 % девочек не в состоянии выполнить нормы физической подготовленности. По данным Министерства здравоохранения РФ (2005), а также по данным Всемирной организации здравоохранения, в настоящее время наблюдается рост числа детей с отклонениями в речевом развитии. Более чем у 30 % детей в раннем возрасте обнаруживаются речевые дефекты различной степени тяжести. Среди пришедших в 1-й класс детей процент страдающих нарушением речи составляет 20-30 %. Это объясняется рядом причин, среди которых можно выделить увеличение рождаемости в различных группах риска, рост вредных воздействий окружающей среды, недостаточное внимание со стороны родителей, ограничение педагогических возможностей.

Лица с наиболее тяжелыми нарушениями нуждаются в специальном (коррекционном) образовании. Как объект педагогической деятельности

категория этих детей разнообразна: по характеру нарушений (поражение интеллекта, речи, зрения, слуха), возраста, степени тяжести и структуры ведущего дефекта, по причинам и характеру протекания заболеваний, медицинскому прогнозу, наличию сопутствующих заболеваний и вторичных нарушений, состоянию сохранных функций и другим признакам]. Более половины учащихся общеобразовательных школ нуждаются в занятиях коррекционно-развивающей и оздоровительной направленности. В последнее время увеличивается число детей с общим недоразвитием речи (ОНР), что ведет к созданию специальных коррекционных школ и открытию дополнительных логопедических классов.

В начале эксперимента были проведены комплексные исследования, направленные на изучение возрастной динамики основных морфологических и функциональных признаков младших школьников с нарушениями речи. Принималось во внимание, что одним из действенных средств в методике реабилитации детей и взрослых, является формирование необходимого уровня мотивации к физическим упражнениям, использование элементов игровой деятельности и спортивно-игровых видов спорта. В соответствии с этим, целью исследования является попытка коррекции морфофункционального статуса детей с ОНР, путём направленного использования элементов игры в баскетбол. Изложенное определило необходимость разработки и внедрения новой коррекционной программы занятий оздоровительной физической культурой с детьми, имеющими нарушения речи.

Предлагаемая экспериментальная программа отличается тем, что она строится на основе курса обучения игре в баскетбол и освоения техники основных видов спорта, поскольку считается, что в младшем школьном возрасте продолжается овладение базовыми двигательными действиями.

Для участия в экспериментальной части исследования были привлечены дети младшего школьного возраста с ОНР III уровня, обучающиеся в специальной коррекционной общеобразовательной школе.

Для экспресс-оценки соматического здоровья учащихся использовался комплекс, из пяти морфологических и функциональных показателей, отражающих степень взаимосвязи с энерговооруженностью организма, уровнем общей выносливости и острой заболеваемостью

В целом, результаты формирующего педагогического эксперимента убедительно свидетельствуют о том, что физическое воспитание младших школьников с ОНР III уровня в рамках разработанной нами модели учебного процесса и на основе экспериментальной учебной программы оказывает существенное положительное воздействие на развитие речевой функции, повышение показателей произвольной моторики, укрепление физического здоровья и повышение уровня развития физических качеств занимающихся.

В связи с этим можно говорить о том, что разработанная с учетом дифференцировки признаков нарушения речи коррекционно-оздоровительная программа физического воспитания детей, включающая специальные упражнения, способствует более эффективной коррекции двигательных нарушений и повышению уровня морфофункционального развития физической подготовленности детей по сравнению с традиционной программой физического воспитания. Результаты выполненного исследования позволяют утверждать, что применение предлагаемой коррекционно-оздоровительной программы физического воспитания позволяет повысить уровень морфофункционального статуса и физической подготовленности детей с общим недоразвитием речи. В целом результаты работы говорят, что физическая культура является важным фактором, оказывающим разностороннее влияние на укрепление организма детей с ОНР.

© Чухно П.В., 2018

## **Влияние отрицательных эмоций на человеческий организм**

Гусева В.Е., Сапова П.Ф., Линьков Н.А.  
«Уральский государственный университет путей сообщения», г. Екатеринбург, gusevav23@yandex.ru

В процессе жизнедеятельности человек испытывает разнообразный спектр эмоций и чувств, таким образом, сформированный образ мыслей, влияет на физическое, психоэмоциональное состояния и здоровье индивида в целом. В сложных жизненных ситуациях человек испытывает эмоциональное переживание на психосоматическом уровне, что в дальнейшем приводит к вегетативным и соматическим изменениям в человеческом организме. Эмоции человека формируют образ его мыслей, от которых зависит физическое состояние и здоровье.

Становление психосоматической медицины начинается с психоаналитической концепции Зигмунда Фрейда и Йозефа Брейера, суть которой заключается в том, что «подавленная эмоция», «психическая травма» путем изменения способны проявляться посредством соматических симптомов. Необходима «соматическая готовность» – физический фактор, который имеет значение для «выбора органа». Развитие психосоматического направления в медицине способствовало формированию психосоматического подхода, для дальнейшей диагностики и терапии болезней. Таким образом, человеческий организм проецирует символические послания психики, проявляя психические нарушения и расстройства путем образования соматических заболеваний.

Проявление соматических болезней позволяет установить причину психологических проблем, причину болезни, а также определить оптимальный путь для выздоровления.

Степень влияния эмоций на человеческое здоровье, установление причин возникновения и лечение психосоматических заболеваний интересует профессиональных психологов, психиатров и врачей, так как психосоматические заболевания отличаются хроническим течением, а также характерны специфичность и индивидуальная изменчивость.

Особую актуальность приобретает данная проблема среди учащейся молодежи. Высокие учебные нагрузки, порой совмещаемые с трудовыми буднями, жизненные трудности и переживания требуют стрессоустойчивости и хорошего функционального состояния организма, при этом, от негативных эмоций не всегда возможно уберечься, проблемы и трудности неизбежно сказываются на настроении и значительно ухудшают состояние здоровья студентов.

Психосоматика – научное направление в психологии, сферой исследования которой являются психологические, социальные и культурные условия и причины возникновения телесных заболеваний.

Психосоматическое заболевание – свойство человеческого организма как системы, возникающее путем взаимодействия психической и соматической подсистем с окружающей средой. Установление взаимосвязи способствует эффективному воздействию на возникшее заболевание и выбор методов психотерапии. К психосоматическим заболеваниям относят те нарушения здоровья, возникновение которых обусловлено истинной соматизацией без психологической защиты, когда, оберегая душевное равновесие, повреждается телесное здоровье.

Механизмы возникновения психосоматических расстройств определяется следующими факторами: наследственной и врожденной предрасположенностью к соматическим нарушениям и дефектами; нейродинамическими нарушениями деятельности центральной нервной системы; личностными особенностями индивида; психическим и физическим состоянием во время воздействия психотравмирующих событий. В свою очередь, перечисленные факторы, способствуют уязвимости индивида к психоэмоциональным стрессам, ослабляют психологическую и биологическую защиту, упрощают дальнейший процесс возникновение новых расстройств и усложняют течение соматических нарушений.

Эмоциональная реакция, приводит к нейро-вегетативно-эндокринным изменениям и служит связующим звеном между психологической и соматической системами. Защитные физиологические механизмы человеческого организма способны уменьшить, но не устранить явление и патогенное действие. Негативные стимулы, поступающие из центральной

нервной системы, направляются к соматическим структурам через вегетативную нервную систему, тем самым происходят деструктивно-морфологические изменения в соматической системе и генерализация психосоматического заболевания. Центром психосоматического страдания является наиболее уязвимый и важный для жизнедеятельности организма орган, в представлении индивида. Выбор органа осуществляется корковым связям, влияющим на эмоциональные подкорковые аппараты и программирующим степень вовлечения тех или иных органов в стрессовую ситуацию.

**Эмоции** – это психический процесс, отражающий субъективное оценочное отношение к существующим или возможным ситуациям. Эмоции – это личное отношение и реакция человека на происходящие вокруг события. Гиппократ, считал, что эмоциональную составляющую (душу) и физическую составляющую (тело человека) человеческой природы, необходимо принимать как единое целое. Все, что способно повлиять на человеческий мозг, в равной степени воздействует на тело человека. Так, английский нейрофизиолог Чарльз Шеррингтон, установил, что в первую очередь возникает эмоциональное переживание, а следом происходят вегетативные и соматические изменения в организме.

Негативные эмоции вызывают наибольший интерес в связи с тем, что их влияние взаимообусловлено физиологией, биохимией и психической активностью каждого индивида. Но при этом, именно негативные эмоции человека с детства учат подавлять в себе или скрывать, в связи с тем, что данное проявление считается неприемлемым в обществе. Возникновение постоянного хронического напряжения, приводит к нарушениям психосоматического характера. Так, в процессе взросления и постоянного подавления собственных эмоций формируется нездоровая и непродуктивная привычка, в дальнейшем вызывающая различные заболевания. В незначительных количествах стресс способствует поддержанию жизнедеятельности, побуждает к действию, но продолжительное негативное воздействие, провоцирует развитие стресса, соматических заболеваний, ослабление иммунитета. Хронические депрессивные и тревожные состояния, подавление собственных эмоций – приводят к развитию различных болезней.

Психоэмоциональные реакции: страх, гнев, раздражение, обида, вина, стыд, грусть, беспокойство и тревога – формируют деструктивную модель реагирования. Наиболее пагубно из них влияют страх и гнев. Установлена взаимосвязь каждого отдельного органа человека с определенным участком мозга через нервные пути и взаимосвязь хронических эмоциональных состояний и возникающих соматических заболеваний (см. табл.1).

Таблица 1. Влияние отрицательных эмоциональных состояний на человеческий организм

Эмоциональное состояние	Влияние на организм / заболевание
Вина / подавленность	Болезни горла Потеря голоса Депрессию Болезни сердца Болезни кровеносной системы Психические отклонения Ослабление иммунной системы Головные боли
Ревность / зависть	Замедленное мышление Проблемы со зрением Болезни почек и печени Ослабление иммунной системы Бессонница Ухудшение пищеварения
Раздражение / ненависть	Приступы тошноты Болезни желудочно-кишечного тракта Болезни сердца Преждевременное старение Болезни печени и почек
Обида	Болезни желудочно-кишечного тракта
Гнев	Болезни печени Болезни сердца Болезни кровеносной системы Онкология Преждевременное старение
Страх / тревога	Болезни опорно-двигательной системы Слабоумие Болезни сердца Ослабление иммунной системы Преждевременное старение Болезни почек Онкология Нарушения репродуктивной системы Болезни дыхательной системы

Существуют основные способы контроля над эмоциональным фоном, которые способны предотвратить развитие хронических заболеваний.

Позитивное мышление способствует доброжелательному и спокойному восприятию происходящих ситуаций и окружающих людей, тем самым, позитивный настрой способствует укреплению здоровья.

Возможность поделиться переживаниями, и поддержка близких людей способны стабилизировать эмоциональное состояние и поднять настроение.

Правильный настрой – все жизненные проблемы и трудности решаемы, не бывает безвыходных ситуаций. Стоит задуматься и позаботиться о собственном физическом и психологическом состоянии, а в дальнейшем, приступить к обдуманному решению проблем.

Физическая активность – занятия спортом источник положительных эмоций, спорт стабилизирует психическое состояние, позволяет снимать умственную усталость. Во время тренировок выделяются гормоны радости и счастья – эндорфин и серотонин, тем самым снимая напряжение, помогая бороться со стрессовыми реакциями, синдромом хронической усталости, снижением умственной и творческой активности. Цель физического воспитания – развитие и совершенствование необходимых физических способностей, психофизиологического уровня функционального состояния организма и укрепление здоровья. Спортивная деятельность целенаправленно способствует развитию физических качеств и совершенствованию психологических качеств – саморегуляции и самоконтроля, психологических процессов – двигательной памяти, мышления, воображения и внимания. Развиваются и свойства личности – характер, сила воли, личностные установки и мотивационная сфера. А в свою очередь соревновательная деятельность развивает – личностную мотивацию, соревновательные навыки и экстраординарные эмоционально–волевые состояния, которые оказывают влияние на результат деятельности спортсменов.

Личностные проблемы, способные вызывать жизненный и моральный разлад, в определенных жизненных ситуациях, неизбежно вызывают негативные эмоции и неуверенность в себе. Индивид самостоятельно несет ответственность за физическое и психоэмоциональное состояние организма. Человек, занимающийся спортом и находящийся в гармонии с собой – способен преодолевать трудности, жизненные проблемы и психические нагрузки, избегая возникновения хронических заболеваний.

©Гусева В.Е., 2018

### **Литература**

1. Фролова Ю.Г. Психосоматика и психология здоровья: Учеб. пособие. 2-е изд., перераб. и доп. / Ю.Г. Фролова. –Мн.: ЕГУ, 2003. –172 с.
2. Малкина-Пых И. Г. Психосоматика: Справочник практического психолога – «Психосоматика»: Эксмо, Москва, 2008.

3. Маклаков А.Г. Общая психология: Учебник для вузов. — СПб.: Питер. 2008. — 583 с.

4. Гогунов Е.Н., Мартянов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 288с.

## **Профилактика стрессов. Практика дыхания. Роль управлеченческой деятельности в сфере спорта**

Усманов Р.Р.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
abduminirashid@mail.ru*

Физическая культура и спорт являются необходимыми составляющими здорового образа жизни, предупреждения заболеваний. Суть жизни и основа здоровья заключаются в движении. Стабильный каждодневный двигательный режим состоит из следующей последовательности: гимнастика перед занятиями, физкультурные минутки на самих уроках, игры, в которые играют школьники на перемене, спортивный урок, игры и развлечения во время прогулок. Школьные условия благоприятствуют успешной реализации данных видов спортивно-оздоровительной работы. Чередование учебного труда с отдыхами, с играми на открытом воздухе должно быть научно обосновано, рекомендовано практической, научной медициной, педагогикой, физиологией. Информация, даваемая школьникам по проблемам здоровья, ЗОЖ, должна соответствовать их потребностям.

Залогом успешной физической и учебной деятельности является своевременное преодоление стрессовых ситуаций. Стрессы являются неизбежным явлением в жизни человека. Человек всю свою жизнь постоянно испытывает стрессы. Опасность представляют не стрессы сами по себе. К ослаблению иммунной системы организма, к болезням приводит продолжительность стрессовых ситуаций, их хроническое развитие. Для своевременного преодоления стресса, состояния эмоционального напряжения человеку необходимо сконцентрировать свои внутренние силы, устремления на решение этих проблем, на изменение своего отношения к их последствиям, на переоценку ситуации. Это самый эффективный путь для выхода из стресса, он способствует внутреннему росту человека. Можно также совершить определенные физические упражнения, применить на практике релаксирующие методы. Специалистами рекомендуется аутотренинг. Он позволяет управлять

настроем, помогая быстро снять головную боль, волнение, вялость, раздражительность.

Для профилактики гиподинамии путём широкого применения средств физической культуры должна быть обеспечена необходимая активность мышц человека. Полезен самомассаж и прочие меры по снижению утомляемости. Специалисты настоятельно рекомендуют в процессе тяжёлых тренировок для избежания обезвоживания поддерживать на необходимом уровне водно-электролитный баланс. Успешному восстановлению в водно-солевого баланса, восстановлению объёма циркулирующей крови способствует метод ГБО.

На физическое, эмоциональное, интеллектуальное, духовное состояние человека важное воздействие оказывает дыхание. Правильному дыханию человека (дыханию через нос) необходимо научить ещё в дошкольном возрасте. Для того, чтобы успешно овладеть дыхательной гимнастикой, необходимо выполнять следующие правила:

1. дышать необходимо не торопясь, медленно, чтобы организм насыщался кислородом и дышать надо только носом;
2. нужно сосредотачивать своё внимание на дыхательном упражнении, чтобы положительный эффект от этого упражнения был сильнее;
3. нужно прекратить выполнение упражнения, если оно перестало доставлять удовольствие;
4. дышать надо с удовольствием, так как положительные эмоции само по себе имеют значительный положительный эффект;
5. дозировку дыхания нужно увеличивать не резко, а постепенно: от половины минуты - одной минуты до пяти - семи минут.

При выполнении дыхательных упражнений нужно выполнять следующие требования:

1. не заниматься дыхательными упражнениями сразу после приёма пищи;
2. одежда не должна стеснять движения;
3. нельзя заниматься дыхательными упражнениями при наличии заболевания органов дыхания в острой стадии;
4. температура воздуха не должна быть меньше восемнадцати градусов и не должна быть больше двадцати градусов;
5. нельзя заниматься дыхательной гимнастикой в пыльном и сыром помещении, помещение, где выполняются дыхательные упражнения, должно регулярно проветриваться.

Нынешняя подготовка спортсменов и спортивных команд в игровых видах спорта — это очень сложный педагогический процесс, управлением которого занимается тренер. Управление является важнейшей стороной работой тренера, наряду с обучением и воспитанием. Не управляя

поведением спортсменов, невозможно осуществить их обучение и воспитание. И управление, в свою очередь, лишается смысла, содержания, если оно не имеет учебных или воспитательных целей. Управление, воспитание и обучение составляют вместе единый спортивно-педагогический процесс. Но не все, к сожалению, понимают значение деятельности тренера в области управления, эта сторона деятельности слабо освещается в учебной и методической литературе. Она недооценивается, воспринимается не как обязательный фактор единого спортивно-педагогического процесса, а лишь как личный талант тренера, его личные способности к организации.

Нынешний спорт включает в себя весь комплекс социально-психологических и социально педагогических проблем общения, взаимных влияний, лидерства, стилей, методов коллективно-командного руководства. Тренеру нужно помнить в управлении спортивной командой, что успешное обеспечение психолого-педагогической подготовки спортсменов прежде всего зависит от того, насколько гармонично организована совместная деятельность спортсменов и их тренеров в процессе учебных тренировок и во время соревнований.

© Усманов Р.П., 2018

## Влияние плавания на здоровье человека

Зиннуров Т.Д., Кашапова Р.А.

*Финансовый университет при Правительстве РФ, Уфа,  
zinnurov\_timurka@mail.ru*

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние занятий плаванием на организм человека. Плавание способствует совершенствованию различных функциональных систем организма, укреплению здоровья и повышению работоспособности человека.

**Ключевые слова:** плавание, спорт, здоровье человека, самочувствие.

Наличие постоянной физической активности в жизни человека положительно влияет на его здоровье, внешний вид и самочувствие в целом. Плавание благоприятно влияет на самочувствие организма, позволяет проработать большое количество мышц всего тела, таким образом, повысив интенсивность занятия.

Воздействие воды на организм человека начинается с кожи, поверхность которой 1,5–2 м<sup>2</sup>. Омывая тело пловца, вода очищает кожу от пыли, чешуек отшелушившейся кожи, выделений потовых и сальных желез, улучшая тем самым ее питание и дыхание. Кожа становится гладкой и эластичной. Еще большее значение имеет химическое действие

минеральной, морской воды за счет содержания в ней солей и микроэлементов. Плавание благоприятно влияет на многие функции организма, а именно:

– закаливает и повышает сопротивляемость организма к воздействию простудных заболеваний, низких температур и других изменений внешней среды.

– повышает защитные свойства иммунной системы крови, увеличивая сопротивляемость инфекционным и простудным заболеваниям.

– устраняет нарушения в осанке, полностью исключает травмы опорно-двигательного аппарата, сотрясения, переломы и др.

– усиливает сердечно-сосудистую систему организма, оптимизирует ритм работы сердца, повышает интенсивность обмена веществ в организме.

Плавание также способствует развитию всех групп мышц. Укрепляют мышцы туловища, что особенно важно для формирования правильной осанки у детей и подростков. При занятии плаванием развиваются такие физические качества, как выносливость, сила, быстрота, подвижность в суставах, координация движений.

Плавание — аэробный вид физических упражнений, вызывающий увеличение в крови у детей и подростков гормона роста — соматотропина — в 10–20 раз. Это способствует росту тела в длину, увеличению мышечной массы, массы сердца и легких.

Регулярное плавание позволяет сформировать правильный ритм дыхания, а также устойчивость к гипоксии и умению переносить недостаток кислорода.

У людей, регулярно занимающихся плаванием, пульс на 10–15 ударов в 1 мин реже. Оптимизируется ритм работы сердца. Гипертоников среди пловцов в 2 раза меньше, чем среди представителей других видов спорта. Плавание повышает интенсивность обмена веществ в организме. За 15 мин пребывания в воде при температуре 24°C человек теряет около 100 ккал.

Также плавание оказывает успокаивающее воздействие на нервную систему, повышает эмоциональную устойчивость, обеспечивая крепкий и спокойный сон. Занятия плаванием развивают умственную способность человека, поддерживают уровень физического состояния, повышают жизненный тонус.

Плавание широко применяется в оздоровительно-лечебных целях и является незаменимым видом физических упражнений для людей, имеющих ограничения для занятий на суше (варикозное расширение вен, опущение внутренних органов, гипертония, остеохондроз и др.).

Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) представил данные опроса о том, как часто россияне занимаются физкультурой и какие виды спорта предпочитают.

Таблица 1. Каким именно видом спорта Вы занимаетесь? (закрытый вопрос, любое число ответов, % от тех, кто занимается спортом 1-3 раза в месяц и чаще).

	2006 г.	2013 г.	2018 г.
Бег, спортивная ходьба, легкая атлетика	22	15	37
Фитнес (комплексные занятия физкультурой)	31	43	22
Плавание	12	14	18
Силовые тренировки, тяжелая атлетика	6	6	17
Лечебная физкультура (ЛФК)	13	14	14
Футбол	16	8	11
Волейбол	9	6	7
Велосипед	-	-	5
Баскетбол	5	2	4
Теннис	5	4	4
Боевые искусства (бокс, рукопашный бой и т.п.)	3	2	3
Занимаюсь в домашних условиях (зарядка, комплексы упражнений)	-	-	3
Катание на коньках, лыжах	1	4	3
Хоккей	3	1	2
Шахматы	-	-	1
Другое	3	2	2
Затрудняюсь ответить	3	1	1

Занятия плаванием востребованы реже (18%), чем беговые тренировки (37%) и фитнес (22%). Но другие виды спорта тоже имеют свои преимущества, поэтому такую тенденцию нельзя считать отрицательной. К тому же с 2006 года плаванием стали заниматься чаще, что говорит об осознании людей значимости влияния плавания на организм человека.

Таким образом, в любом возрасте, при любом уровне подготовки плавание – идеальный вид спортивной активности. Плавание позволяет сформировать характер, укрепить самодисциплину, и обеспечить гармоничное развитие мускулатуры тела, укрепляя здоровье.

© Зиннуров Т.Д., 2018

### Литература

1. Плавание: Учебник / Булгакова Н.Ж., Никитина С.М., Павлова Т.Н. - М.: НИЦ ИНФРА-М, 2016. - 290 с.: 60x90 1/16. - (Высшее образование: Бакалавриат) (Переплёт 7БЦ) ISBN 978-5-16-011850-5.
2. Всероссийский центр изучения общественного мнения (ВЦИОМ) // электронный ресурс: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9272>

## **Физическая культура как инструмент интеграции и адаптации в социуме**

Сайтова М.И., Буранбаев Р.А.  
БашГУ, г. Уфа, [rector@bsunet.ru](mailto:rector@bsunet.ru)

Регулярные занятия спортом, подвижный образ жизни вызывают адаптацию (специфическое приспособление) организма к значительным физическим нагрузкам, выносливости, что в результате приводит к улучшению многих функций организма

Люди, которые постоянно занимаются физкультурой, имеют преимущества перед теми, кто ведет малоподвижный образ жизни: они обычно лучше планируют свое время, у них меньше проблем со здоровьем, они менее подвержены стрессу, они лучше спят, спорт помогает им держать себя в форме и быть в тонусе. Среди стратегии охраны здоровья России предусмотрен комплексный учет многих факторов, которые влияют на здоровье человека, с целью разработки системы профилактики и лечения заболеваний. При этом профилактическому направлению отдано значительное преимущество.

Научно-технический прогресс, большой поток ненужной информации, постоянная загруженность людей, плохая экологическая обстановка привели к тому, что современный человек постоянно подвергается сильным нагрузкам, которые, прежде всего, негативно сказываются на его состоянии, причем не только физическом, но и моральном. Избежать этого пагубного влияния позволяет осознание важности себя как индивидуума, пристальное внимание к собственному самочувствию и здоровью.

Главными физическими качествами для человека являются быстрота, скорость, реакция, сила, выносливость, гибкость, ловкость. Несомненно, все они должны развиваться в комплексе, поскольку они взаимосвязаны между собой, и развивая одно из этих качеств, мы невольно развиваем и другое. Обширная статистика различных исследований показывает, что физическое состояние человека зависит от особенностей строения его тела, принадлежности к определённой возрастной группе, а для спортсмена ещё и от уровня тренированности, вовлеченности в процесс тренировки, спортивной специализации. Регулярное обследование породило процесс «эффекта бумеранга» - выявленные основные особенности физического развития, сопутствующие под определённым типом и уровнем нагрузок по определённым видам спорта, дали возможность сформировать целое

направление в спортивной медицине – контроль и сопровождение тренировок, что способствует интеграции и адаптации в обществе.

© Сайтова М.И., 2018

## **Анализ общих требований к услугам оздоровительного туризма**

Карасев И.Е., Мельникова Е.В.

*ФГБОУ ВО «Омский государственный технический  
университет», Омск, igor200617@yandex.ru*

Оздоровительный туризм – вид туризма, реализуемый в рекреационных и лечебно-оздоровительных целях. Оздоровительные услуги могут оказывать субъекты, которые расположены в лечебно-оздоровительных местностях, на курортах, обладающих необходимыми природными, материальными и человеческими ресурсами. К таким относятся санатории, дома отдыха, профилактории, пансионаты, отели и другие подобные организации. Специфика оздоровительных услуг заключается в том, что они основаны на природных лечебных ресурсах в сочетании с развлечениями, отдыхом и экскурсиями.

В соответствии с ГОСТ 57854 2017 в зависимости от природно-климатических особенностей выделяют курорты следующей направленности:

- бальнеологические, использующие минеральные воды;
- бальнеоклиматические, ориентированные на климат и минеральные воды;
- грязевые, специализирующиеся на лечении грязью;
- климатические, связанные с лечением климатом;
- смешанные, которые используют разные курортные факторы.

Независимо от специфики курортной направленности, курорты, предоставляющие услуги туристам, должны соответствовать ряду общих требований:

- все предоставляемые услуги должны соответствовать нормативным правовым документам;
- оказываемые оздоровительные услуги должны быть ориентированы на требования безопасности для жизни и здоровья туристов;
- проектирование оздоровительных туров может осуществляться в соответствии со спецификой оздоровительного туризма;
- при предоставлении услуг туристам с ограниченными физическими возможностями необходимо учитывать требования соответствующих ГОСТов;

– средства размещения должны иметь свидетельство о категории, соответствующей Порядку классификации.

Особые требования в процессе предоставления туристам оздоровительных услуг предъявляются к питанию. Во-первых, все предприятия общественного питания должны строго соблюдать меры по обеспечению безопасности готовых блюд и изделий. Во-вторых, питание на курорте может быть организовано по одной из систем:

- 1) система «шведский стол»;
- 2) система «а-ля карт»;
- 3) по предварительным заказам блюд на выбор или без выбора.

В рамках общих требований к оказанию оздоровительных услуг прописывается использование современных методик, систематизирующих передовой зарубежный и отечественный опыт.

Отдельную группу представляют требования, касающиеся доводимой до туристов информации. К таким относятся:

- доступность и наглядность информации о правилах оказания услуг;
- наличие информации о перечне предоставляемых услуг, которые входят в стоимость турпродукта;
- освещение информации касательно средств размещения, пляжей и горнолыжных трасс;
- донесение до туристов справочной и контактной информации об органах Роспотребнадзора и государственной власти субъектов РФ в туристской сфере;
- наличие информации о дополнительных платных услугах, их стоимости и порядка оплаты.

Соблюдение вышеперечисленных требований позволяет достичь необходимого качества услуг в оздоровительном туризме, показателями которого являются удовлетворенность потребителей этих услуг и уровень их доступности и надежности. Оценить качество предоставляемых услуг помогают экспертный и социологический методы. Первый оценивает соответствие услуги на основе анализа документации, визуального осмотра объекта и мнений экспертов и специалистов. Второй ориентирован на проведение социологического исследования потребителей оздоровительных услуг.

Таким образом, общие требования, предъявляемые к оказанию оздоровительных услуг, позволяют сделать этот процесс максимально эффективным и учитывают все ключевые аспекты реализации оздоровительного туризма.

© Карасев И.Е., 2018

## Литература

1. ГОСТ Р 57854 – 2017 Услуги оздоровительного туризма. Общие требования. – М.: Стандартмiform, 2017.

2. ГОСТ 32613 – 2014 Туристские услуги. Услуги туризма для людей с ограниченными физическими возможностями. Общие требования [Электронный ресурс]. – URL: <http://docs.cntd.ru/document/1200110999> (дата обращения 20.10.2018).

## **Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом**

Юсковец Е.И.

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск, alena.yuskovetz@yandex.ru*

**Цель и задачи исследования** - проведение сравнительного анализа уровня физической подготовленности легкоатлетов 11-13 лет и детей общеобразовательных школ, не занимающихся спортом.

**Методы исследования:** наблюдение, анализ протоколов тестирования и соревнований, статистический анализ, интерпретация результатов исследования.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Нами был проведен анализ протоколов тестирования спортсменов Минского городского центра олимпийского резерва (МГЦОР) по легкой атлетике «Атлет» групп начальной подготовки в беговых дисциплинах в возрасте от 11 до 13 лет - 35 спортсменов. Были проанализированы протоколы тестовых испытаний как по уровню общей физической подготовленности (ОФП) - 8 упражнений, так и по уровню специальной физической подготовленности (СФП) - 3 упражнения.

Тестирование ОФП включало: бег 10 м, бег 60м, бег 300м, тройной прыжок с места, наклон вперед (см), прыжок в длину с места, бег змейкой 20м, прыжок вверх. Результаты оценивались по пятибалльной шкале программы для специальных учебно-спортивных учреждений и средних школ-училищ олимпийского резерва под редакцией Г.Ю. Кузьменко.

Тестовые упражнения по СФП были разработаны в самом Центре и включали: бег 20м, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), поднимание туловища (девочки), бег 1000м. Все результаты протоколов были оценены как «зачтено» без выставления рейтинговой оценки.

Данный анализ позволил определить как наиболее высокие показатели для каждой возрастной группы по каждому тестовому упражнению, так и

самые низкие показатели. Если по тестовым упражнениям ОФП можно было провести оценку уровня физической подготовленности по пятибалльной оценочной шкале, то для определения уровня СФП такие шкалы не применялись в силу их отсутствия. В данном случае нами проводилось ранжирование по результату тестового упражнения.

Суммарная оценка результатов ОФП и СФП позволила ранжировать спортсменов 11-13 лет по уровню физической подготовленности и впоследствии скомплектовать экспериментальную и контрольную группы для дальнейших исследований.

Так же нами были проанализированы протоколы уровня физической подготовленности учащихся общеобразовательных школ г. Минска по тестовым упражнениям, предусмотренным учебной программой, материалы которых нам любезно были предоставлены учителями физической культуры Московского района г. Минска. Всего было проанализировано показателей 325 учащихся.

Сравнительный анализ комплекса показателей физической подготовленности юных спортсменов МГЦОР «Атлет» 11-13 лет со сверстниками более низкой спортивной квалификации общеобразовательных школ проводился только по аналогичным тестовым упражнениям как для Центра, так и для общеобразовательных школ: наклон вперед из положения сидя, бег 1000м, прыжок в длину с места и сгибание рук в упоре лежа.

Было выявлено, что уровень физической подготовленности легкоатлетов 11-13 лет и их сверстников, не занимающихся спортом, характеризуется разноуровневой степенью физической подготовленности и направленностью развития физических качеств. Наибольшая разница наблюдалась по уровню развития выносливости.

Проведенный сравнительный анализ показал, что юные спортсмены центра "Атлет" имеют более высокие показатели уровня общей физической подготовленности по сравнению со сверстниками общеобразовательных школ с более низкой спортивной квалификацией по всем тестовым упражнениям, прошедшим процедуру сравнения. В беге 1000 м этот показатель выше на 25%, в прыжках в длину с места на – 16% в сгибании рук в упоре лежа у девочек на 22% в наклоне вперед – на 14%. Средний показатель составил на 19,3% выше уровень физической подготовленности у юных легкоатлетов по сравнению с их сверстниками общеобразовательных школ, не занимающимися спортом.

Тестовая программа определения СФП, разработанная спортивным центром включала 4 упражнения: бег 20м, подтягивание на высокой перекладине (мальчики), сгибание рук в упоре лежа (девочки), бег 1000м, по факту выполнения которых ставился зачет, без выставления рейтинговой оценки. Факт отсутствия оценочной шкалы уровня СФП не

позволил достоверно точно провести анализ группы спортсменов по определению их степени перспективности. Ранжирование нами проводилось непосредственно по результату тестового упражнения.

**Выводы.** Результаты тестовых протоколов свидетельствуют, что физическое развитие детей и юношей общеобразовательных школ, не занимающихся спортом, характеризуется скоростно-силовой направленностью, и наблюдается отставание по такому показателю как выносливость. Такое качество как гибкость занимает промежуточную позицию. Низкие показатели в тестовых упражнениях, определяющих степень развития выносливости, могут указывать на недостаточную работу педагогов по развитию этого качества в общеобразовательных учреждениях.

Средние показатели уровня физической подготовленности юных спортсменов 11-13 лет Центра носят общеразвивающую направленность, что свидетельствует о рациональной системе построения тренировочного процесса на этапах начальной подготовки. Индивидуальные явные преимущества по отдельным физическим качествам предположительно связаны с генетической предрасположенностью к определенному виду двигательной деятельности.

© Юсковец Е.И. 2018

## **Изменения, происходящие с физической формой спортсменов, занимающихся конькобежным спортом**

Базунова А.А., Еремеев В.Ю.

*Башкирский государственный университет,  
г. Уфа, sport-bsu@mail.ru*

Конькобежный спорт - один из самых массовых зимних видов спорта. Существуют следующие формы конькобежного спорта: простое и фигурное катание, скоростной бег. Регулярное катание на коньках укрепляет здоровье, способствует закаливанию организма, повышает сопротивляемость к острым респираторным заболеваниям, развивает и укрепляет мышцы (особенно нижних конечностей), улучшает обмен веществ и работу органов кровообращения и дыхания, благотворно влияет на нервную систему. Легкость и быстрота передвижения по льду на коньках при относительно небольшой трате сил делает конькобежный спорт хорошей формой активного отдыха людей различных возрастов и профессий.

Далее рассмотрим влияние физических нагрузок во время занятий скоростным бегом на коньках.

Большая скорость, наличие скольжения, малая опорная поверхность конька и наклонное положение туловища усложняют двигательную деятельность спортсмена.

Для уменьшения сопротивления воздуха и увеличения разгибания в тазобедренных суставах (это позволяет производить отталкивание под меньшим углом) туловище конькобежца должно находиться почти в горизонтальном положении, что требует подавления врожденных выпрямительных рефлексов.

Хотя работа основных мышц конькобежца является динамической, значительные группы других мышц (спины, разгибатели бедра до начала отталкивания и др.) находятся при скоростном беге на коньках в статистическом напряжении.

Для освоения подходящей техники и умения сохранять ее при большой скорости бега у конькобежца должна быть хорошо развита сила мышц. Углы сгибания в суставах при измерении силы должны быть такими же, как при беге на коньках во время отталкивания. Изометрическая сила мышц обычно больше их динамической силы.

У конькобежцев, которые специализируются на длинных дистанциях, и у многоборцев показатели силы меньше, чем у спринтеров. Мышечные усилия при беге на длинные дистанции относительно небольшие, но они должны проделываться длительное время, для чего требуется значительная выносливость.

Мышцы конькобежцев будут приспособлены к деятельности как в аэробных, так и в анаэробных условиях.

Скоростной бег на коньках предъявляет высокие требования к двигательному, вестибулярному и зрительному аппаратам. Импульсы от них содействуют необходимому распределению мышечного тонуса и обеспечивают сохранение равновесия. Последнее особенно важно при прохождении виражей дистанции. На этих участках дорожки повышается роль вестибулярного аппарата и шейно-тонических рефлексов.

При скоростном беге на коньках у высококвалифицированных спортсменов легочная вентиляция может достигать 180 л/мин, потребление кислорода—5 л/мин и более, кислородный долг—8—9 л. Особенности газообмена, как и в других циклических видах спорта, зависят от длины дистанции и скорости бега. По мере увеличения дистанции повышается значение аэробных процессов и слабеет роль анаэробных.

При скоростном беге на коньках суммарный расход энергии зависит от длины дистанции, степени тренированности спортсмена, мощности работы и других факторов. По примерным расчетам на дистанции 500 м он составляет в среднем около 45 ккал., 1500 м—около 80 ккал., 5000 м—более 200 ккал., 10000 м—более 400 ккал.

При скоростном беге на коньках, как и при другой циклической работе, предъявляются большие требования к сердечно-сосудистой системе.

Частота сердцебиений при беге на коньках зависит от мощности выполняемой работы. При беге с относительно высокой скоростью сердечный ритм достигает 180—200 ударов в 1 мин. и более.

При скоростном беге на коньках увеличивается содержание молочной кислоты в крови (до 200 мг% и более). Миогенный лейкоцитоз, как правило, характеризуется нейтрофильной фазой.

Бег на коньках оказывает ощутимое воздействие на функции почек. Кислотность мочи после бега оказывается резко увеличенной, нередко появляется белок в моче.

В целом, изменения, связанные с человеческим организмом во время занятий скоростным бегом, благоприятно влияют на здоровье спортсмена, его физическое и эмоциональное состояние.

© Базунова А.А., 2018

## **Влияние бадминтона на зрение обучающихся**

Базунова А.А., Карташов Н.И.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
annushka030898@gmail.com*

По скорости и полноте восприятия, глаз превосходит все органы чувств человека. С помощью зрения обеспечивается обозрение окружающих предметов, процессов и явлений действительности. Зрительная информация составляет около 90% информации, поступающей в кору больших полушарий мозга через все остальные органы чувств человека. С помощью зрения опознаются основные признаки, характеризующие предметный мир — форма, величинные отношения, цвет, разнообразие цветовых оттенков, световые отражения; устанавливаются пространственные отношения между предметами, оцениваются расстояния, направление, воспринимается перспектива

Ученые Московского научно-исследовательского института глазных болезней имени Гельмгольца провели исследования, и пришли к выводу — бадминтон помогает сохранить зрение. Такие заявления очень актуальны в наши дни, когда дети с маленьких лет сидят с планшетом в руках, за компьютером и телевизором. Чтобы показать пользу бадминтона для здоровья глаз, национальная федерация бадминтона РФ отправила запрос в Институт глазных болезней им. Гельмгольца на проведение специальных

исследований среди обучающихся. По результатам проведенных исследований, ученые выяснили, что действительно, после 10 занятий у детей с появляющимися проблемами близорукости, полностью восстанавливается зрение.

В офтальмологии аккомодацией называют приспособительный механизм органов зрения, который обеспечивает четкое видение различных предметов, удаленных на разные расстояния от глаза. Когда перед глазами находятся несколько предметов на разных расстояниях, невозможно отчетливо видеть сразу их все. Чтобы видеть какой-то из этих предметов, мы должны переводить взгляд от одного к другому, то есть аккомодировать.

Отсутствие аккомодации способствует развитию близорукости. Особенно сильно страдают глаза у людей, работа которых связана с сидячим положением тела и большими зрительными нагрузками на глаза. Усталость глазных мышц, нарушение питания зрительного нерва и сетчатки глаза - главные причины ухудшения зрения у взрослых и детей. Бадминтон тренирует мышцы глаз, которые отвечают за фокусировку и зрение. У детей, которые регулярно играют в бадминтон, не ухудшается зрение даже в том случае, если родители имеют наследственную предрасположенность к близорукости или дальнозоркости. Волан, во время игры в бадминтон то приближается к глазу, то удаляется от него, что хорошо тренирует глазодвигательный аппарат.

Постоянно следя за воланом в процессе игры в бадминтон, человек делает те же упражнения для глаз, которые показаны офтальмологами для профилактики ухудшения зрения. Эти упражнения знакомы всем родителям, у которых ребенок страдает близорукостью. Все они основаны на том же принципе аккомодации - поочередного сложения глазами удаленного и близкого от глаз предмета. При выполнении их надо фокусировать взгляд сначала на близком предмете, а затем перевести его на предмет вдалеке, делать вращательные движения глазами и т.д.

Выяснилось, весь комплекс упражнений гимнастики для глаз применяется во время игр в бадминтон. Наблюдая за всевозможными пространственными перемещениями спортивного снаряда, зрительный аппарат получают необходимую для их здоровья нагрузку, что способствует снижению спазма аккомодации и сохранению зрения.

Бадминтон входит в программу подготовки летчиков-космонавтов. Этот вид спорта полезен не только для профилактики ухудшения зрения, но и для физического и психологического развития. Занятия бадминтоном всесторонне развивают все группы мышц, силу, быстроту, координацию и выносливость, улучшают подвижность суставов, воспитывают волевые качества и психологическую устойчивость. У бадминтона комплексный подход к здоровью: он улучшает зрение, дыхательную и двигательную

систему. Полезна эта игра и для тех, кто не хочет поправиться или избавиться от лишнего веса. Доступность и простота делают бадминтон видом спорта, которым можно заниматься в любом возрасте, а в 2012 году он впервые был включен в школьную программу физкультуры.

Раньше детей принимали в секции бадминтона с 8-10 лет, но теперь этот вид спорта молодеет и можно начать учить профессионально в него играть ребенка с 5-6 лет. В этом возрасте дети уже умеют серьезно переживать на счет своих успехов и неудач. Они хотят победить и не пропускают тренировки. А с родителями играть в бадминтон ребенок может начать уже с 3-х лет, было бы только желание и ракетки с воланом. Благодаря регулярным занятиям бадминтон ребенок становится дисциплинированным и ответственным. Игра улучшает состояние его здоровья, делает его выносливым и ловким. Полезными являются частые повороты головы и туловища во время игры. Благодаря им, происходит массаж воротниковой зоны шеи и улучшается кровоснабжение головы, что благотворно влияет на зрение и улучшает память.

Начать играть в бадминтон можно и в зрелом возрасте, если при этом не ставить для себя высокие цели. Игра в бадминтон на свежем воздухе способствует закаливанию всего организма, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, предупреждает развитие инфаркта и инсульта. Регулярные занятия бадминтоном помогают снять нервное напряжение, предупреждают стрессы и депрессии. Серьезными противопоказаниями к игре являются порок сердца, высокое артериальное давление и болезни суставов. Резких прыжков, поворотов туловища и других движений в этих случаях лучше избежать.

Таким образом, такие спортивные занятия, как бадминтон, могут сыграть положительную роль в профилактике возникновения и прогрессирования близорукости у обучающихся.

© Базунова А.А., 2018

# **Роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека**

Базаров И.С., Торопов В.А.

*Санкт-Петербургский университет МВД России, Санкт-Петербург ул. Летчика Пилютова д.1.  
toropov.v.a@yandex.ru.*

*Военно-медицинская академия им. С.М. Кирова, Кафедра  
травматологии и ортопедии  
Санкт-Петербург, ул. Лебедева д.16, Россия,  
dok055@yandex.ru*

Возможность осуществлять движения по большей амплитуде оказывает существенное влияние на проявление быстроты и силы, тогда как ограниченная подвижность в суставах снижает эффективность различных приемов и действий труда или физических упражнений.

Изучение подвижности в суставах имеет большое значение для физиологии и морфологии, анатомии, травматологии, лечебно-физической культуры, дефектологии, педиатрии, а также для теории физического воспитания и спортивной тренировки, хореографии.

Следует отметить, что до настоящего времени понятие «подвижность в суставах» не имеет единого исчерпывающего определения, законченной и общепринятой формулировки. В литературе по теории и методике физического воспитания многие авторы употребляют термин «гибкость» (А. Казак, 1939; Ф.И. Антонова, 1958 и др.) и, как правильно подметил Н.Г. Озолин (1953), этот термин получил в спортивной практике широкое распространение.

Другие авторы предпочитают термин «подвижность в суставах» (А.Г. Пашкова, 1956; Н.Д. Третьяков, 1960; Ф.Л. Доленко, 1969; А.И. Фаламеев, С.Г. Филановский, 1970; Л.В. Лаврова, 1973 и др.).

Есть авторы, которые в одних случаях пользуются термином «гибкость», в других – «подвижность в суставах» (Г.Г. Топольян, 1953; А.В. Коробков, И.И. Яковлев, С.В. Янанис, 1957; Д.Д. Донской, 1975 и др.). П.Ф. Лесгафт (1905) в своем широко известном труде «Основы теоретической анатомии» пользовался двоякой терминологией: «свободные суставы» и «подвижные суставы».

Е.Д. Гевлич в своих работах (1960, 1966) использовал термин «объем движений в суставах».

Л.Е. Лебедянская (1952) отождествляет понятия гибкость тела и подвижность в суставах.

Отсутствие общепринятой терминологии, разграничающей количественную и качественную стороны движения в суставах, приводит к смысловой путанице, неточности в формулировках и трактовке фактов – при оценке одного и того же качества употребляют различные термины: «гибкость», «подвижность в суставах», «объем движений», «амплитуда движений в суставах» и др.

На наш взгляд применительно к движениям в отдельных суставах не совсем правильно говорить о «гибкости». Скажем, гибкость коленного сустава и т.д. Более точным будет говорить о подвижности в суставах: подвижность в коленном суставе; подвижность шейного отдела позвоночного столба и т.д.

Б.В. Сермеев, М.Н. Фортунатов, А.Н. Вазин (1970) считают возможным пользоваться термином “гибкость” в тех случаях, когда речь идёт о движении целой цепи и всего тела. Так, например, движение позвоночника часто называют гибким (И.М. Сеченов, 1901; П.Ф. Лесгафт, 1905; А.Н. Крестовников, 1951 и др.). Если имеется в виду движение конкретного сустава или сочленения, то более правильно говорить о его подвижности.

Хорошая подвижность в суставах является одним из важнейших условий достижения высоких спортивных результатов, формирования трудовых навыков, выработки и становления правильной осанки. Возможность осуществлять движения по наибольшей амплитуде существенно влияет на развитие быстроты и мышечной силы, тогда как ограниченная подвижность в суставах снижает их эффективность в процессе трудовой деятельности и при выполнении различных физических упражнений.

Вышесказанное свидетельствует о важном значении подвижности в суставах в общей структуре двигательной деятельности человека.

© Торопов В. А., 2018

## **Реабилитация коленного сустава посредством лечебной физической культуры**

Королевич Д.Д.

*Стерлитамакский филиал Башкирского Государственного Университета, г. Стерлитамак,  
qwertz13@bk.ru*

Коленный сустав – самый большой и сложный по своему строению в человеческом организме, его анатомия чрезвычайно сложна. Колено является наиболее частым местом травм, в том числе и спортивных. Это объясняется его сложным и массивным строением. Повреждение любого элемента структуры приводит к ухудшению двигательной функции колена. Самыми уязвимыми частями являются мениски и связки, которые травмируются в 80% случаев.

Коленный сустав особо уязвим при недостаточной физической активности. Именно поэтому следует заниматься спортом, чтобы предотвратить развитие заболеваний.

При заболеваниях коленного сустава назначается комплекс лечебной гимнастики с целью снижения болевого синдрома, уменьшения местных воспалительных проявлений.

При помощи гимнастических занятий можно улучшить общее самочувствие при дискомфорте в области колена или проводить профилактические мероприятия для того, чтобы предотвратить возникновение различных поражений суставной области ног. Только правильно подобранный комплекс физических упражнений дает быстрый и положительный результат.

В период 2016-2017 учебного года было проведено исследование показателей коленного сустава у студентов 3 курса СФ БашГУ. Была отобрана контрольная группа из 18 человек основной медицинской группы здоровья и экспериментальная группа из 14 человек, испытывающих дискомфорт в области коленного сустава после перенесенной травмы колена.

Из форм проведения ЛФК применялась непосредственно лечебная гимнастика. Основные средства, использованные на занятиях, – это упражнения для укрепления и разработки коленного сустава. Занятия проводились в течение 3 месяцев 4 раза в неделю по 40 минут.

Измерения показателей проводились в начале, середине и конце периода исследования. Также был проведен мониторинг субъективного состояния обеих групп.

Процентное соотношение людей из обеих групп, имеющих проблемы с коленным суставом, а именно физические показатели ниже нормы, отражено на рис.1:

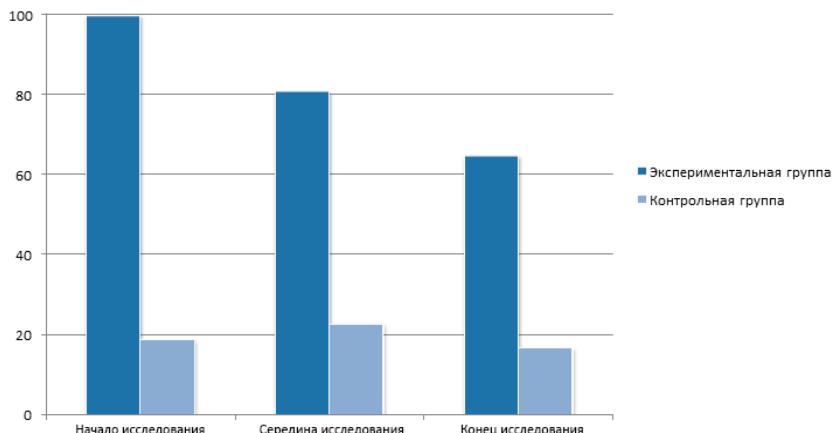


Рисунок 1. Динамика показателей коленного сустава

Результаты исследования показали, что состояние больных экспериментальной группы значительно улучшилось, а также возросли их физические показатели.

Применение ЛФК оказало значимое позитивное влияние на кардинальные жалобы, снизилось число больных. Комплекс упражнений позволил также улучшить функционирование коленного сустава.

Таким образом, применение комплекса физических упражнений является целесообразным и обоснованным, так как существенно улучшает субъективное и объективное состояние, позволяет более адекватно воспринимать физические нагрузки, не вызывает перенапряжения организма.

© Королевич Д.Д., 2018

### Литература

1. Билич Г.Л. Анатомия человека: Медицинский атлас / Г.Л. Билич, В.А. Крыжановский. — М.: Эксмо, 2012. — 224 с.
2. Епифанов В.А., Епифанов А.В. Лечебная физическая культура / Филенкова И. М. — М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. — 656 с.

## **Секция №4. ФИЗКУЛЬТУРНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ**

### **Учебная программа как основа эффективной организации занятий по физической культуре**

Кравченко А.А

*Белорусский государственный университет, г. Минск,  
Беларусь*  
E-mail: kravchenko\_aa@bsu.by

Основными целями социально-гуманитарной подготовки студентов в учреждении высшего образования Республики Беларусь выступают формирование и развитие социально-личностных компетенций, основанных на гуманитарных знаниях, эмоционально-ценостном и социально-творческом опыте и обеспечивающих решение и использование гражданских, социально-профессиональных, личностных задач и функций.

Сформированность у выпускника социально-личностных компетенций способствует развитию социально-профессиональной компетентности как интегрированного результата образования в вузе.

Целью учебной дисциплины «Физическая культура» в вузе является формирование социально-личностных компетенций студентов, обеспечивающих целевое использование соответствующих средств физической культуры и спорта для сохранения, укрепления здоровья и подготовки к профессиональной деятельности.

В соответствии с требованиями образовательного стандарта к компетенциям по дисциплине «Физическая культура» выпускник должен:

#### **1. Знать:**

- роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- основы государственной политики Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;
- теоретико-методологические основы физической культуры и здорового образа жизни;
- основные достижения Республики Беларусь в области физической культуры и спорта;

- гигиенические и организационные основы занятий физической культурой и спортом.

**2. Уметь:**

- использовать в жизни практические умения и навыки, обеспечивающие сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств;
- использовать опыт физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей;
- применять правила безопасного проведения занятий физическими упражнениями и видами спорта.

**Для достижения обозначенной выше цели предполагается решение следующих задач:**

1. понимание и принятие студентом социальной роли и ценности физической культуры в профессионально-личностном формировании будущего специалиста;
2. овладение знаниями научно-биологических, методических и практических основ физической культуры и здорового образа жизни;
3. формирование мотивационно-ценного отношения к физической культуре, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и видами спорта;
4. использование средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний, для психического благополучия, развития и совершенствования качеств и свойств личности;
5. овладение опытом активной физкультурно-спортивной деятельности по освоению ценностей физической культуры.

Для решения поставленных задач преподавателями кафедры на основании типовой программы разработана учебная программа по физической культуре. Программа разработана с учётом имеющейся материально-технической базы, кадрового потенциала и направленности учебного заведения. Учебная программа отражает современные государственные требования в области высшего образования и развития приоритетных видов студенческого спорта, специфику профиля вуза, специальности (экономические и правоведения), собственных научно-методических предпочтений и профессионального опыта преподавателей.

Реализация этой программы в течение восьми учебных лет позволяет говорить о повышении эффективности процесса физического воспитания и в том числе в работе со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (подготовительная группа, специальная медицинская группа и студенты, освобожденные от практических занятий).

Результативность работы по учебной программе в 2008-2017 годах подтверждается комплексом методов психолого-педагогического исследования и врачебно-педагогического наблюдения.

Наши лонгитюдные исследования позволяют сделать выводы о положительных изменениях в социально-личностных компетенциях студентов. Речь идет об ориентации на физическое воспитание и спорт как культурную и личностную ценность, как проявление гражданственности и патриотизма учащейся молодёжи.

© Кравченко А.А., 2018

## **Иновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта**

Матвеев С.С., Султанов А.Д.

*Башкирский государственный университет, город Уфа,  
www.bashedu.ru*

Одной из особенностей развития преподавания физической культуры в высших учебных заведениях (далее – ВУЗ) является необходимость формирования совершенно новых, инновационных подходов к преподаванию предмета, а также формирование у специалистов-преподавателей нового мышления. В современных условиях к выпускникам предъявляются совершенно иные требования, и, к таким изменениям готовы далеко не все изучаемые студентов предметы.

Физическая культура в ВУЗе уже давно занимает традиционное место, среди всех остальных учебных дисциплин, вне зависимости от направления подготовки студента. Тем не менее, с течением времени, запросы общества к образовательным учреждениям и лицам их оканчивающих коренным образом поменялись. На место так называемого «командно-строевого» режима и определенных, единых для всех параметров и нормативов пришли более общечеловеческие ценности, в первую очередь делающие акцент на индивидуальное развитие студента, как специалиста и личности, учитывая его сильные и слабые стороны, а также, воспитание в нем определенных личностных качеств, способствующих правильной интеграции в общество.

Данный вопрос в настоящее время довольно актуален в научных кругах, что позволило выделить несколько основных тезисов для внедрения инноваций в область физического воспитания студентов ВУЗов. В первую очередь необходимо внедрить информационно-теоретическую базу, что сформирует восприятие студентом занятий физической культурой не как обременение, а как способ саморазвития, что в дальнейшем позволит ему быстрее подниматься по социальной лестнице. Это способствует формированию у студента «здорового» поведения, в

частности, через посещения занятий физической культурой. Так же необходимо сформировать у студентов представление о здоровье, как об осознанной необходимости в его укреплении и совершенствовании. На сегодняшний день никто не отрицает, что здоровье – это показатель не только физический, но и показатель культуры человека в целом. Здоровье рассматривается, как способность индивида согласовать в себе природное и социальное начало. Все это способствует формированию устойчивых мотивационных установок, ценностных ориентиров, интересов и потребностей. Вследствие чего, устойчивые мотивации превращаются в норму поведения, определяющие меру общественного престижа быть физически крепким и здоровым индивидом.

В Российском обществе сложилось крайне противоречивое представление о здоровом образе жизни. Некоторые особенности общества, традиционные ценности и общий культурный уровень, заставляют весьма пренебрежительно судить о людях, придерживающихся здорового образа жизни, что никоем образом не способствует его популяризации у молодежи. Люди, и, особенно, молодежь, скептически относятся к «здоровому» поведению, ведь если на данный момент нет никаких проблем со здоровьем, а физическая форма полностью устраивает, зачем напрягаться, тратить силы и время? В этом свете, чрезвычайно важно осуществлять подачу информации через уроки физической культуры и поощрение саморазвития студентов в этом направлении. Таким образом, мы приходим к выводу о том, что совершенствование системы образования не должно обходить стороной занятия физической культурой. Это необходимо, в первую очередь, для подготовки будущих выпускников ВУЗов как в психологическом, ценностном и нравственном плане, так и в физическом к разнообразным жизненным ситуациям.

Организация процесса физического воспитания и саморазвития студентов будет успешной при соблюдении следующих, особых, условий: изучение (мониторинг) физического потенциала и нравственного уровня студента на всех этапах педагогического процесса; взаимосвязь физического и нравственного воспитания студентов; использование спортивно-видовой, общеразвивающей и оздоровительной направленности физического воспитания с учётом уровня физической подготовленности, мотивов физкультурно-спортивной деятельности, спортивных интересов, психофизиологических особенностей студента; направленность педагогического процесса на преобразование мотивационной среды, стимуляцию саморазвивающей деятельности студентов; личностно-деятельностный подход; наполнение содержания учебно-воспитательной работы теоретическими формами работы; применение уровневой дифференциации; гуманизация межличностных отношений; готовность преподавателей физической культуры и спорта к

реализации модели физического саморазвития студентов. В рамках традиционной организации занятий физической культурой нет возможности для осуществления индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация занятий физической культурой не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности и ее интенсивности. Она не учитывает его индивидуальные качества, психологические и физические возможности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для занятий физической культуры становится все более актуальным и необходимым вводить новые методики занятий что бы заинтересовать студентов. К таким методикам можно отнести введение каких-либо иных видов спорта в учебную дисциплину, одной из таких систем является йога, «скандинавская ходьба», рекреативная физическая культура. Так же, не следует упускать из виду, такие направление физической подготовкой, как лечебная физическая культура (далее – ЛФК). адаптивная физическая культура (далее - АФК). Данные разновидности физической культуры используют широкий комплекс средств и методов (лечебная гимнастика, дозированная ходьба, бег и другие упражнения), специализированных в зависимости от характера заболеваний. АФК направлена на максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья (в том числе инвалидов), что не означает, что такие люди должны быть выброшены за борт физического воспитания. Напротив, для студентов проходящих ЛФК крайне важно подобрать оптимальный режим физической нагрузки, который в итоге может способствовать улучшению их здоровья и уровня жизни, если не полного выздоровления и реабилитации. К сожалению, как и в случае с основной программой физической подготовки, на данный момент невозможно индивидуализировать подход к каждому студенту ввиду недостатка в квалифицированных кадрах, отсутствия необходимого для прохождения ЛФК спортивного инвентаря в большинстве ВУЗов, а так же отсутствия в рабочей программе дисциплины соответствующих методических рекомендаций, что в совокупности приводит к полной бесполезности занятий физической культуры для студентов данной категории.

© Матвеев С.С., 2018

## **Иновационные подходы к увеличению физической активности студентов**

Томилин К.Г.

*Сочинский государственный университет, г. Сочи*

*tomilin-47@rambler.ru*

Современные танцы – красивый, интересный и приятный вид проведения досуга. Занятия танцами раскрепощают тело и душу, помогают поддерживать себя в надлежащей физической форме, создают интересный круг общения свободных и интересных людей. Танец неразрывно связан с внутренним эмоциональным миром человека и находит свое воплощение в движениях, фигурах, композициях.

**Организация эксперимента.** Группе студентов-заочников института физической культуры (8 мужчин и 8 женщин) было предложено выполнить четыре уровня танцевальных нагрузок: 1. – медленное танго; 2. – быстрые танцы в группе; 3. – танцы в темпе «твист»; 4. – танцы «канкан». В конце каждой музыкальной композиции звучала команда преподавателя, и каждый испытуемый проводил измерение своей ЧСС и записывал данные в специальную карточку.

При выполнении танцев в темпе танго частота сердечных сокращений испытуемых практически не отличалась от ЧСС покоя –  $72 \pm 5,1$  уд/мин. В тоже время обращает на себя внимание высокая дисперсия ЧСС (от 54 до 90 уд/мин), что указывает за существенное различие в физической подготовленности танцующих (или различия в текущем функциональном состоянии организма пришедших на танцы людей), что полностью совпадает с ситуацией на реальной городской танцевальной площадке.

Интересно изменение ЧСС испытуемых при выполнении танцев в группе (что наиболее часто мы встречаем в реальной действительности и у молодежи, и среди людей старшего возраста). В среднем частота сердечных сокращений в группе колебалась в диапазоне 100–130 уд/мин. Что соответствовало для большинства студентов нагрузке реабилитирующего характера. Однако у отдельных лиц даже такой невысокий темп приводил к увеличению ЧСС до 170 уд/мин. Что требовало уже последующего отдыха.

Изменения пульса носили волнообразный характер. Некоторое увеличение ЧСС после первого танца –  $121,2 \pm 7,7$  уд/мин, сопровождалось снижением в процессе последующего –  $107 \pm 3,4$  уд/мин. Испытуемые самостоятельно выбирали, каждый для себя, комфортный режим физической нагрузки.

Особенно наглядно это было продемонстрировано в серии танцев с высоким ритмом (при выполнении «Твиста»). Частота сердечных сокращений, в среднем по группе, после первого танца поднялось до  $144,3 \pm 8,6$  уд/мин (аэробный режим физической нагрузки); однако у отдельных спортсменов пульс увеличился до 180 уд/мин. Во время второго танца ЧСС уже падает до  $105,6 \pm 9,4$  уд/мин. Происходит экономизация функций, и занимающиеся, при имитации высокого темпа, находят пути снижения физической нагрузки.

При выполнении спортсменами «Канкан» это наблюдается более выпукло: ЧСС в первом же танце увеличивается до  $168,4 \pm 6,6$  уд/мин (у некоторых танцующих до 195 уд/мин). Что уже соответствует анаэробному режиму нагрузки.

И в последующих танцах наблюдается явно выраженная тенденция к уменьшению занимающимися интенсивности нагрузки, за счет экономизации движений (уменьшению амплитуды скачков и шагов, компенсаторного расслабления ряда мышечных групп и т. д.). Частота сердечных сокращений снизилась до  $112 \pm 4,3$  уд/мин.

**Заключение.** При конструировании танцевальных программ с целью повышения физической и функциональной подготовленности студентов, спортсменов, а также отдыхающих на курорте, необходимо предусмотреть методически обоснованное изменение характера физической нагрузки для занимающихся. Что является «азбучными истинами» при планировании тренировочного процесса в циклических видах спорта:

- разминка (быстрые танцы в группе при ЧСС 100–120 уд/мин);
- основная часть танцевальной программы, с использованием «повторного метода»: 2–3 минуты нагрузка аэробного характера (быстрые танцы с высоким ритмом при ЧСС 140–150 уд/мин) + танцы при ЧСС 100–120 уд/мин;
- 1–2 раза за вечер танцы типа «канкан» (при ЧСС 170–190 уд/мин), с дополнением танцевальных мелодий типа «Танго» и быстрых танцев в группе при ЧСС 100–120 уд/мин;
- заключительная часть: быстрые танцы в группе при ЧСС 100–120 уд/мин, и последние два-три танца медленные (среди которых один – «белый танец»).

© Томилин К.Г., 2018

### **Литература**

1. Виды современных танцев [Электронный ресурс]. – Режим доступа: [http://obrmos.ru/do\\_dance\\_obzor.html](http://obrmos.ru/do_dance_obzor.html) (Дата обращения 05.04.2018).
2. Томилин, К.Г. Экспресс-диагностика текущего функционального состояния организма спортсменов с использованием ритмов сердца /

К.Г. Томилин // Совершенствование профессиональной и физической подготовки курсантов, слушателей образовательных организаций и сотрудников силовых ведомств: Сборник материалов XIX Международной научно-практической конференции: В 2 т. – Иркутск: ФГКОУ ВО ВСИ МВД России, 2017. – Т. 2. – С. 292–296.

3. Шаманская, С.Ю. Вопросы методики оздоровительных танцевальных занятий женщин второго зреального возраста / С.Ю. Шаманская, К.Г. Томилин // Границы танца в современной культуре: думаем, пишем, обсуждаем: Материалы VIII Межвузовской студенческой научно-практической конференции (с международным участием), г. Екатеринбург, 27 апреля 2018 г. – Екатеринбург, Гуманитарный университет, 2018. – С. 59–64.

## **Структура и содержание коррекционно-развивающей программы детей дошкольного возраста с нарушением речи**

Монич Е.Н., Дворянинова Е.В.

*УО «Белорусский государственный университет физической культуры»*

*Республика Беларусь, г.Минск, «Ясли-сад 173»*

*E-mail: monich-katya@mail.ru*

*E-mail: ekadvor@gmail.com*

**Актуальность:** Неполноценная речевая деятельность накладывает отпечаток на формирование сенсорной, интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы детей. Многие исследователи отмечают недостаточную устойчивость внимания, тенденцию к снижению психической работоспособности, в особенности, вербальной памяти. Дети с речевой патологией часто забывают сложные инструкции, элементы и последовательность заданий.

Статистические данные по областям РБ с речевыми дефектами у детей дошкольного возраста, Брестская область - 2895 детей, Витебская область - 1606 детей, Гомельская область - 2049 детей, Гродненская область - 895 детей, Могилёвская область - 3564 детей, Минская область - 5109 детей, г.Минск - 14511 детей.

По данным статистики, растет число речевых расстройств, в связи, с чем актуальность проблемы профилактики нарушений мелкой моторики у детей с нарушениями речи принимает глобальный характер. Несмотря на

то, что коррекционно-педагогическая работа в специализированных дошкольных учреждениях логопедического направления связана со своевременным исправлением дефектов речи, а в связи с этим и мелкой моторики, количество нарушений не уменьшается, а растёт с каждым годом. Проблема сохранения здоровья детей-логопатов является достаточно актуальной. В этой связи неоценима роль адекватно подобранных физических упражнений, способствующих развитию двигательных и психомоторных процессов.

Одним из основных условий нормального физического и нервно-психического развития ребёнка является своевременное формирование его двигательных функций. Особенно дошкольного возраста с речевыми нарушениями отмечается выраженная в разной степени общая моторная недостаточность, а также отклонения в развитии движений пальцев рук. Изучая эти нарушения, И.С. Дамскер пришел к выводу, что возможна плохая координация движений, неуверенность в выполнении дозированных движений, нарушение последовательности элементов действия, опускание составных частей.

**Цель исследования:** изучить влияние КРП (коррекционно-развивающая программа) на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

**Задачи исследования:**

Изучить развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с нарушениями речи.

Оценить динамику показателей, характеризующих развитие мелкой моторики, под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы у детей дошкольного возраста с нарушением речи.

**Методы исследования.** В процессе работы нами были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы;
2. Педагогический эксперимент;
3. Педагогическое контрольное тестирование;
4. Функциональные пробы;
5. Психологическое тестирование;
6. Метод математической статистики.

**Организация исследования:**

В исследовании принимали участие 16 детей 4-5 лет с нарушениями речи. Дети были разделены на две группы: 8 человек (девочки) в экспериментальной группе и 8 (девочки) в контрольной. Дети,

составившие экспериментальную и контрольную группы, были однородны по своему составу.

В начале педагогического эксперимента было проведено тестирование уровня развития мелкой моторики при помощи одних и тех же интегративных тестов у обеих групп. Использовались следующие тесты: «Шарик», «Поварёнок», «Кто больше», «Езда по дорожкам».

Показатели функционального состояния оценивались по измерению ЧСС и пробой Штанге. А также оценивалось одно из составляющих психологического состояния – уровень тревожности исследуемых при помощи теста «Выбери нужное лицо».

Дети КГ занимались по программе детского дошкольного учреждения д. Негневичи, Новогрудского р-на, Гродненской области для детей с нарушением речи.

Дети ЭГ занимались по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие мелкой моторики. В таблице 1 представлена КРП в контрольной и экспериментальной группах.

Таблица 1

*КРП в экспериментальной и контрольной группах*

Содержание программы (ЭГ)	Содержание программы (КГ)
<p><b>I. Занятия физ. воспитания - 2 р/нед по 20-25мин:</b></p> <p>I.1. спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики;</p> <p>I.2. пальчиковые игры;</p> <p>I.3. физические упражнения, сопряжённые с речью.</p> <p><b>II. Дополнительное занятие:</b></p> <p>II.1. Лепка из пластилина или соленого теста.</p> <p><b>III. Дополнительное занятие 1р/ нед по 15 мин:</b></p> <p>III.1. упражнения на релаксацию;</p> <p>III.2. самомассаж.</p>	<p><b>I. Занятия физ. воспитания - 2 р/нед по 20-25мин:</b></p> <p>I.1. спец. упражнения, направленные на развитие мелкой моторики;</p> <p>I.2. пальчиковые игры.</p> <p><b>II. Дополнительное занятие:</b></p> <p>II.1. лепка из пластилина или соленого теста.</p>

*Показатели развития мелкой моторики в ЭГ и КГ*

*Таблица 2*  
*Сравнение показателей координации движения рук*  
*экспериментальной и контрольной групп до применения КРП*

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфак т	Ткри т	P
Тест «Шарик», (сек.)	8.25±2	8.75±1. 6	0.26	2.15	< 0.05
Тест «Поваренок», (шт.)	2±0.8 4	2±0.37	0.00	2.15	< 0.05
Тест «Кто больше», (мл.)	6±1.7 3	6±2.9	0.00	2.15	< 0.05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	2±0.3 7	2±0.52	0.00	2.15	< 0.05

*Таблица 3*  
*Сравнительная характеристика показателей координации движения рук экспериментальной и контрольной групп после применения КРП*

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфак т	Ткри т	P
Тест «Шарик», (сек.)	7.5±1. 9	8.5±2	0.51	2.15	< 0.05
Тест «Поваренок», (шт.)	3±0.8 4	2.2±0.6 6	0.66	2.15	< 0.05
Тест «Кто больше», (мл.)	7±1.4 6	6±1.46	0.58	2.15	< 0.05
Тест «Езда по дорожкам», (баллы)	1±0.6 6	2±0.54	0.92	2.15	< 0.05

Таблица 4

Сравнение показателей функциональных проб экспериментальной и контрольной групп до проведения КРП

ПРОБЫ	ЭГ	КГ	tфак т	tкри т	P
Измерение ЧСС, (сек.)	93±4.2 8	98±4.5 8	1.68	2.15	< 0.05
Проба Штанге, (сек.)	14±1.0 3	14±0.8 3	0.00	2.15	< 0.05

Таблица 5

Сравнительная характеристика показателей функциональных проб экспериментальной и контрольной групп после проведения КРП

ПРОБЫ	ЭГ	КГ	tфак т	tкри т	P
Измерение ЧСС, (сек.)	96±3.0 5	97±3.8 9	0.38	2.15	< 0.05
Проба Штанге, (сек.)	16±0.9 6	15±0.5 9	0.81	2.15	< 0.05

Таблица 6

Сравнение показателей психологического тестирования экспериментальной и контрольной групп до проведения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфак т	tкри т	P
Тест «Выбери нужное лицо», (%)	47±4.0 6	47±4.7 0	0.00	2.15	< 0.05

Таблица 7

Сравнительная характеристика результатов психологического тестирования экспериментальной и контрольной групп после проведения КРП

ТЕСТЫ	ЭГ	КГ	tфак т	tкри т	P
Тест «Выбери нужное лицо», (%)	34±2.9 0	40±3.0 5	2.46	2.15	< 0.05

КРП в ЭГ проводилась в течение двух месяцев и нами были получены статистически достоверные данные.

### **Выводы**

**1.** Изучив развитие мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушениями речи было установлено, что данные показатели у детей дошкольного возраста ниже уровня развития тех же показателей у детей того же возраста.

**2.** Нами была разработана экспериментальная коррекционно-развивающая программа для развития мелкой моторики у детей 4-5 лет с нарушением речи.

Коррекционно-развивающая программа включала:

1. Занятия физическим воспитанием 2 р/нед. по 20-25 минут: специальные упражнения, пальчиковые игры, физические упражнения, сопряженные с речью;

2. Дополнительные занятия 1 р/нед. по 15 минут: лепка из пластилина или соленого теста;

3. дополнительные занятия 1 р/нед. по 10-15 минут: самомассаж, упражнения на релаксацию.

**3.** Использование разработанной коррекционно-развивающей программы позволило улучшить следующие показатели:

3.1. Показатели развития мелкой моторики

– динамика показателей теста «Шарик» составил - 9%;

– прирост показателей теста «Поваренок» 50%;

– прирост показателей теста «Кто больше» составил 17%;

– динамика показателей теста «Езда по дорожкам» составил - 40%;

3.2. Показатели функциональных проб

– прирост показателей ритма сердцебиения (измерение ЧСС) составил 3%;

– прирост показателей состояния дыхательной системы к устойчивости организма к недостатку кислорода (проба Штанге) составил у мальчиков 22%, девочек 27%;

3.3. Показатели психологического тестирования

– прирост показателей состояния тревожности к типичным жизненным ситуациям, выявление внутреннего отношения к определенным социальным ситуациям, взаимоотношение с окружающими людьми, в частности в семье, в детском саду (тест «Выбери нужное лицо») составил – 28%.

Полученные результаты экспериментальной группы имеют статистически достоверные различия по сравнению с исходными данными и данными контрольной группы, это подтверждает эффективность предложенной нами коррекционно-развивающей программы. Данную

программу можно применять в дальнейшей профилактике и развитии речевых нарушений и нарушений развития мелкой моторики.

© Монич Е.Н., 2018

### **Литература**

1. Апанасенко, Г.Л. Физическое развитие детей и подростков/ Г.Л. Апанасенко. - Киев: Здоровье, 2005.- 78 с.
2. Бехтерев, В.М. Мозг, структура, функция, патология, психика. Избранные труды в 2 томах / Под ред. А. Г. Чучалина. Сост. В. С. Воробьев. — М.: Поматур, 1994. - 752 с.
3. Дамскер, И.С. Оценка эффективности занятий лечебной физической культурой / И.С. Дамскер. - Л.ГДОИФК им. П.Ф.Лесгафта, 2006. - 41 с.

### **Путь к здоровью**

Белова Е.А.

*ФГБОУ ВО «БашГУ», г.Уфа, belovaelena1999@gmail.com*

Каждый студент знает, что движение – это жизнь. И ежедневная скандинавская ходьба играет большую роль в жизнедеятельности каждого человека.

Прекрасный стимул долгой и счастливой жизни людей – двигательная активность. Скандинавская ходьба – это образцовая аэробика с длительной ритмичной нагрузкой. Даже при маленькой интенсивности она способствует укреплению костей, сосудов и лёгких.

Физические нагрузки на природе, которые сопровождаются сменой ландшафта, пением птиц и насыщением организма кислородом, оказывают самое полезное воздействие на наше эмоциональное состояние. Они помогают справиться со стрессами и депрессией, избавляют от головных болей, бессонницы и чувства тревожности. Помимо этого, ходьба с палками укрепляет иммунную систему, улучшает сон, способствует концентрации внимания. Одним словом, она значительным образом развивает наш мозг и способствует личностному развитию.

Скандинавская ходьба способствует появлению отличного настроения и радости от свободы движения, красивых видов природы и вдыхания вольного свежего ветра, а это точно поможет победить разные жизненные неприятности и сложности. Также она активизирует обменные процессы, сжигает лишние калории, повышает энергетический тонус, что прекрасно помогает сбросить вес и создать красивую фигуру. Усиливается циркуляция крови и увеличивается дыхательный объём лёгких, за счёт

чего улучшается питание и снабжение кислородом всего организма, начинает активнее работать головной мозг, повышается уровень общего настроения, физического самочувствия и жизненных сил.

В северной ходьбе активно участвуют руки, поэтому студент задействует до 90% своих мышц и примерно в 1,5 раза увеличивает расход калорий по сравнению с простой ходьбой.

При данной физической нагрузке используются специальные палки – опоры, а это обеспечивает щадящие нагрузки на позвоночник и суставы нижних конечностей. Северная ходьба повышает частоту сердечных сокращений на 10-15 ударов в минуту, поэтому она безопасная кардионагрузка. Также махи палками способствуют координации движений и улучшают осанку.

Для занятий подойдет любая спортивная или даже повседневная одежда. А вот специальные палки приобрести необходимо.

Техника исполнения в скандинавской ходьбе простая, она может напомнить обычную прогулку. Но для достижения необходимого эффекта нужно соблюдать следующие правила:

- 1) руки должны двигаться, как маятник (одна немного согнута в локте и вытянута вперед, другая рука также согнута в локте на уровне таза, но направлена назад), локти чуть согнуты и свободны;
- 2) шаги плавные, более длинные, стопа перекатывается с пятки на носок;
- 3) следим за осанкой - спина ровная, корпус слегка наклоняется вперед, расслабляем плечи;
- 4) руки и ноги двигаются попеременно: левая рука впереди/правая нога впереди и наоборот;
- 5) рука не выходит вперед или назад более чем на 45 градусов;
- 6) на первые 2 шага – вдох носом, на следующие 2 шага – выдох ртом и т.д.

Необходимо сразу выбрать для себя комфортную интенсивность ходьбы. Можно чередовать широкий и мелкий шаг или быстрый и медленный темп. Но каждое занятие нужно начинать с легкой разминки.

Подводя итоги, можно сказать, что двигательная активность – ведущий фактор оздоровления человека, ведь он направлен на стимулирование защитных сил, на повышение потенциала здоровья. Тренированные люди уверены в себе, а это позволит им иметь более достойную работу, проживать жизнь с улыбкой на лице, наполненную новыми впечатлениями. Движение – это жизнь! Студенты, занимайтесь скандинавской ходьбой и будьте здоровы!

### **Литература**

1. Анастасия Полетаева Скандинавская ходьба. Секреты известного тренера © ООО Издательство «Питер», 2015

2. Здравомания. Блог Татьяны Сурковой [Электронный ресурс] <http://zdravomaniya.ru/skandinavskaya-xodba-s-palkami-polza-i-vred.html>

3. Семейный портал Мир Добра. Семейный портал для современных мужчин и женщин [Электронный ресурс] <https://dobro.pw/skandinavskaya-xodba-polza-i-vred/>

© Белова Е.А., 2018

## **Факторы, определяющие развитие социально значимых качеств у студентов вузов**

<sup>1</sup>Семёнов С.А., <sup>2</sup>Ахметов А.М., <sup>2</sup>Денисенко Ю.П.,  
<sup>3</sup>Гераськин А.А., <sup>4</sup>Андрющишин И.Ф.

<sup>1</sup>*Набережночелнинский институт Приволжского Федерального Университета, г. Набережные Челны*  
<sup>2</sup>*Набережночелнинский государственный педагогический университет, г. Набережные Челны*

<sup>3</sup>*Омский государственный технический университет, г. Омск*

<sup>4</sup>*Казахская академия спорта и туризма, Алматы, Казахстан*  
[yprof@yandex.ru](mailto:yprof@yandex.ru)

Деятельность каждого студента вуза социальна. Формы его социального поведения в различных ситуациях существования коллектива разнообразны. Их закономерности сложно соотносится с особенностями ситуаций и многими ситуативными и социальными факторами.

В исследованиях ряда психологов показано, что в напряженных и экстремальных ситуациях совместной деятельности проявляются латентные стороны групповой психологии, не проявляющиеся непосредственно в условиях деятельности группы. Вместе с тем, важно помнить, что эффект совместной деятельности индивидуален для каждого студента, т.е. сам факт такого изменения его состояния может привести к тому, что работоспособность индивида в учебной группе повысится или понизится.

Среди многочисленных детерминант внутригруппового взаимодействия особая роль принадлежит личности, что следует из непрерывного взаимовлияния и взаимообусловленности, существующих между личностью и социальным окружением. Именно особенности взаимодействия

личности с другими индивидами приводят к наиболее заметным перестройкам личностной структуры субъекта группового взаимодействия, а следовательно, меняются и ее адаптивные функции в рамках обеспечения надежности его деятельности.

С целью изучения вышеизложенных феноменов нами была исследована динамика развития социально значимых качеств в различных формах учебной и физкультурно-спортивной деятельности. При этом необходимо было выявить, как некоторые личностные особенности студента обусловливают возникновение и определяют динамику его взаимосвязей с другими членами студенческого коллектива.

В качестве основных критерии выбора как в официальной, так и в неофициальной сфере общения использовались показатели, отмеченные в анкетах. Нас интересовал вопрос, какие факторы влияют на развитие социально значимых качеств у студентов в процессе учебной и физкультурно-спортивной деятельности. Для оценки факторов, влияющих на развитие социально значимых качеств, был проведен специальный опрос преподавательского состава кафедры физического воспитания и спорта. Анализ опроса показал, что наиболее важными факторами, влияющими на характер развития социально значимых качеств у студентов, являются уровень профессиональной подготовленности преподавателей по физической культуре и спорту и наличие физкультурно-спортивного опыта у студентов.

Нас интересовал также вопрос, какова психологическая совместимость и потребность в общении, с целью дальнейшей их корректировки. Подсчет числа выборов показал, что студенты в учебной группе имеют разные социометрические статусы и разные представительства на лестнице личных взаимоотношений.

Социально-психологическая атмосфера студенческого коллектива диктовала необходимость воспитывать у всех психологические качества, которые в каждый момент совместной спортивной работы способствовали бы тому, что направлено на решение общей задачи. Причем делать это самостоятельно, на основе личной оценки складывающейся обстановки, без указаний и просьб, то есть вырабатывать у них коллектистскую мотивацию.

В качестве дополнительного материала в работе использовались данные бесед со студентами и преподавателями по физической культуре и спорту, учитывалась эффективность работы каждого студента на тренировках и во время учебных занятий.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что поведение студентов в простой обстановке и в напряженных условиях не одно и то же и истинные межличностные отношения, чувства и социально значимые качества проявляются, прежде всего, в сложных условиях.

Комплексный подход к изучению социальной активности студентов, с одной стороны, свидетельствует о том, что среди лиц, регулярно занимающихся физической культурой и спортом, активность в общественной сфере выше. С другой стороны, социальная активность как одно из социально значимых качеств студента заметно влияет на его активность в физкультурно-спортивной деятельности. Эта диалектическая взаимосвязь указывает на большие возможности средств физической культуры и спорта в повышении социальной активности студентов.

Таким образом, выявленные факторы оказывают большое влияние на развитие социально значимых качеств у студентов вузов. Средства физической культуры и спорта необходимо целенаправленно использовать для развития социально значимых качеств на различных этапах обучения в вузе.

© Семенов С.А., 2018

### **Особенности участия учащихся в проводимых занятиях по физической культуре для повышения работоспособности.**

Умуткузина И.А.  
*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г.Уфа, enzhe1320@gmail.com*

Естественную потребность в движениях человек удовлетворял на протяжении всей своей жизни в трудовом процессе. По мере развития научно-технического прогресса стали изменяться и условия жизни людей. Характерной особенностью этих изменений стало неуклонное сокращение доли физических усилий в труде и быту.

Как правило, человек после работы, добравшись домой в городском транспорте, остаток времени проводит за чтением или у телевизора. Исследователи установили, что увеличивающееся количество массивных школьников связано с тем, что эти мальчики и девочки проводят у телевизора в несколько раз больше времени, чем их сельские сверстники. Статистика показывает также, что патологические изменения органов кровообращения, дыхательных путей и нервной системы в городах в 1,5–2 раза выше, чем на селе.

Таким образом, научно-технический прогресс, наряду с улучшением условий жизни и работы в современном обществе, создает предпосылки для малоподвижного образа жизни. Ограничение функции движения вызывает особое состояние - гипокинезический синдром или болезнь. Гиподинамия как ржавчина разъедает профессиональную работоспособность, ухудшает

здоровье, сокращает продолжительность жизни. Недостаток движений — это начало болезней, ведущее место среди которых занимает сердечно-сосудистая патология: гипертония, атеросклероз, ишемия, инфаркты и др.

Структура организации учебного процесса в вузе оказывает воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние и влияя на работоспособность. Это обстоятельство должно учитываться и при проведении учебных занятий по физическому воспитанию, которые также оказывают влияние на изменение работоспособности студентов.

Чтобы убедиться в правильности такого утверждения, был проведен годичный эксперимент, в котором проверялась целесообразность проведения учебных занятий в такие периоды учебы, когда снижается работоспособность и ухудшается самочувствие: в конце учебного дня (на последней паре занятий), в начале и в конце недели. Полученные сведения сравнивались с данными студентов, где занятия проходили с обычным планированием. В результате эксперимента установлено, что все исследующийся показатели: работоспособность и самооценка настроения, активность, самочувствие на отдельных отрезках учебного года оказались существенно лучше в группе с экспериментальным режимом занятий. Так, если к концу недели качественный показатель работоспособности снижался в среднем до 46% в группе с обычным планированием занятий, то в экспериментальной лишь на 13,2%. К концу семестра соответственно на 42% и 15%; в конце года на 52% и 12%. Аналогичный характер сдвигов наблюдался и в показателях самооценки.

По результатам проведенных исследований установлено, что для успешного воспитания основных физических качеств студентов необходимо опираться на закономерную периодику работоспособности в учебном году. Согласно этому в первой половине каждого семестра на учебных и самостоятельных занятиях целесообразно применять физические упражнения с преобладающей (до 70-75%) направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-180 удар/мин; во второй половине каждого семестра с преобладающей (до 70-75%) направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-150 удар/мин. Первая часть в семестре совпадает с более высоким функциональным состоянием организма, вторая — с его относительным снижением. Занятия, построенные на основе такого планирования средств физической подготовки, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, улучшают их самочувствие, обеспечивают прогрессивное повышение уровня физической подготовленности в учебном году.

При двух занятиях в неделю сочетание физических нагрузок с умственной работоспособностью имеет следующие особенности.

Наиболее высокий уровень умственной работоспособности наблюдается при сочетании двух занятий при ЧСС 130-160 удар/мин с интервалами в 1-3 дня. Положительный, но вдвое меньший эффект достигается при чередовании занятия с ЧСС 130-160 удар/мин и 110-130 удар/мин. Использование двух занятий в неделю при ЧСС выше 160 удар/мин ведет к значительному снижению умственной работоспособности в недельном цикле, особенно для недостаточно тренированных. Сочетание занятий с таким режимом в начале недели и занятий с ЧСС 110-130, 130-160 удар/мин во второй половине недели оказывает стимулирующее воздействие на работоспособность студентов лишь в конце недели.

И конечно, что для лиц с ослабленным здоровьем, а также для студентов с высоким уровнем тренированности в рассмотренные режимы занятий должны быть внесены корректизы. В целом, чем выше уровень физической подготовленности, тем выше уровень устойчивости умственной работоспособности к двигательным нагрузкам. Следует учитывать и процесс адаптации к физическим нагрузкам определенной интенсивности и продолжительности, в ходе которой умственная работоспособность будет постепенно носить более устойчивый характер.

Итак, обобщенные характеристики успешного использования средств физической культуры в учебном процессе, обеспечивающие состояние высокой работоспособности студентов в учебно-трудовой деятельности, следующие:

1. длительное сохранение работоспособности в учебном труде;
2. ускоренная врабатываемость;
3. способность к ускоренному восстановлению;
4. эмоциональная и волевая устойчивость к сбивающим факторам;
5. средняя выраженность эмоционального фона;
6. снижение физиологической стоимости учебного труда на единицу работы;
7. успешное выполнение учебных требований и хорошая успеваемость, высокие организованность и дисциплина в учебе, быту, отдыхе;
8. рациональное использование бюджета свободного времени для личностного и профессионального развития.

©Умуткузина И.А., 2018

# **Изучение интересов к физической культуре студентов, проживающих в студенческом городке**

Бутько А. В.

*Белорусский государственный университет культуры и искусств, г. Минск*

Физическая культура и спорт играли и играют важную роль в воспитании студенческой молодежи. Целенаправленная физическая подготовка способствует укреплению здоровья, всесторонней закалке, достижению и поддержанию на долгие годы высокой работоспособности.

Кафедра физического воспитания и спорта осуществляет многообразную работу в организации физического восстановления студентов, развития студенческого спорта и приобщения студенческой молодежи к занятиям физическими упражнениями как под руководством преподавателей, так и в форме самостоятельных занятий.

Особое внимание в этом направлении уделяется спортивно-массовой и физкультурно-оздоровительной работе в студенческих общежитиях. В настоящее время в студенческом общежитии нашего университета имеется специальная оборудованная спортивная комната, где под руководством преподавателей студенты могут заниматься различными видами физических упражнений.

С целью дальнейшего изучения интересов студенческой молодежи к занятиям физической культурой на базе общежития №2 было проведено анкетирование студентов в количестве 88 человек.

Результат анкетирования показал:

- 1.Положительно относятся к занятиям физической культурой 76%;
  - 2.Регулярно занимаются физической культурой 52%;
  - 3.С целью развить физические качества и укрепить здоровье занимается 82%;
  - 4.Физическую культуру как активный досуг используют 12%;
  - 5.Безразличное отношение к занятиям физическими упражнениями выразили 6%;
  - 6.Самостоятельно занимаются физической культурой 9%.
- Из полученных данных можно сделать вывод, что около 80% опрошенных студентов положительно относятся к занятиям физической культурой, а более 50% регулярно занимаются ей. Таким образом, по результатам анкетирования, важнейшее значение в развитии физкультурно-оздоровительной активности студентов имеет их образовательный уровень и понимание необходимости двигательной деятельности с целью повышения и укрепления здоровья.

Самостоятельные занятия проводятся дополнительно к учебным занятиям с учетом заданий преподавателя, личных стремлений и интересов студентов. Прежде чем приступить к самостоятельным занятиям, занимающиеся должны вооружиться необходимыми теоретическими и практическими знаниями, умениями и навыками. Последние формируются на занятиях наряду с общими задачами обучения.

Одним из важнейших факторов профилактики заболеваний и укрепления здоровья студентов, является повышение уровня физической подготовленности путем выполнения специальным образом организованной системы физических упражнений, получивших название оздоровительной тренировки. Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки.

Также необходимо определить индивидуальные особенности занимающихся – состояние их здоровья, физической и спортивной подготовленности, спортивных интересов, условий питания, учебы и быта, волевых и психологических качеств и т. п. В соответствии с индивидуальными особенностями определяется реально достижимая цель занятий.

Обязательным является контроль за выполнением тренировочной нагрузкой и состоянием занимающегося. Все это необходимо для достижения наибольшей эффективности занятий. Учет проделанной тренировочной работы позволяет анализировать ход тренировочного процесса, вносить корректизы в планы тренировок.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности также, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха). Для комплексного развития физических качеств и повышения общей работоспособности организма с успехом можно использовать метод круговой тренировки. Важно, чтобы упражнения в комплексе были подобраны на различные мышечные группы. В самостоятельных занятиях в зависимости от состояния здоровья, степени тренированности можно выполнять от одного до трех «кругов».

Вот почему мощным резервом увеличения двигательного режима молодежи могут и должны стать систематические самостоятельные занятия по физической культуре, тесно связанные с учебной работой по физическому воспитанию.

Если в процессе занятий физическими упражнениями улучшается самочувствие, нормализуется сон, поднимается настроение, концентрируется внимание, можно считать, что такая нагрузка строится правильно и соответствует функциональным возможностям организма.

Вывод. При творческом и заинтересованном отношении можно варьировать формы и элементы оздоровительной техники, создавая собственные физкультурно – оздоровительные программы, адаптированные к индивидуальным условиям жизнедеятельности, учебному режиму и спортивным интересам занимающихся.

© Бутько А.В., 2018

## **Обучение студентов в области физического воспитания (проблемы и перспективы развития)**

Махмутов И.С.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа, e-mail: makhtutovis@list.ru*

В статье рассматриваются некоторые из наиболее острых вопросов в области физического воспитания студентов. Анализ публикаций российских и зарубежных ученых выявил следующие проблемы: низкий уровень физического здоровья молодых людей, поступающих в университеты; недостаточная база логистики; отсутствие единой системы оценки физической подготовки студентов; существенные различия в учебной программе.

Целью исследования является поиск наиболее эффективных форм организации учебных занятий по физкультуре с учетом всех этих негативных факторов.

В данной работе проведен сравнительный анализ двух групп студентов первого курса: одна группа (студенты Башкирского государственного университета (БашГУ) географического факультета (ГФ)) участвовавшая в программе спортивной специализации; вторая группа (студенты БашГУ факультета психологии (ФП)) обучались по индивидуальной программе физического воспитания. В начале учебного года результаты фитнес-тестирования показали, что студенты ГФ превосходили студентов ФП. В конце этого учебного года тестирование показало небольшое увеличение развития основных физических навыков и функциональной силы студентов ГФ. В течение этого учебного года уровень развития навыков и функциональной активности учащихся ФП значительно увеличился ( $P < 0,05$  и  $P < 0,01$ ). Таким образом, результаты эксперимента показывают, что индивидуальная программа физического воспитания более продуктивна для проведения учебных занятий в течение первого года обучения.

В начале первого семестра выявили, что значительное ( $P < 0,05$ ) преимущество в развитии основных физических качеств студентов ГФ, по

сравнению со студентами ФП. В конце второго семестра тестирование показало лишь незначительное повышение уровня развития основных физических качеств и функционального мастерства студентов ГФ, участвующих в программе различных спортивных специальностей. Уровень развития физических качеств и функционального обучения студентов ФП, вовлеченных в рамки индивидуального соотношения физической активности, ( $P < 0,05$  и  $P < 0,01$ ) увеличился в течение первого и второго семестра. Таким образом, после двух курсов показатели физического развития и функционального обучения обеих студенческих групп практически выровнены. Полные результаты испытаний представлены в таблице 1.

Таблица 1. Результаты тестирования студентов ГФ и ФП

Физические качества	Студенты ГФ		Студенты ФП	
	В начале исследован ия	В конце обучения	В начале исследован ия	В конце обучения
Сила	12 $\pm$ 3	14 $\pm$ 4	9 $\pm$ 3	14 $\pm$ 3
Скорость	14 $\pm$ 2	13 $\pm$ 3	16 $\pm$ 4	13 $\pm$ 4
Гибкость	8 $\pm$ 2	10 $\pm$ 3	6 $\pm$ 3	10 $\pm$ 2
Выносливост ь	14 $\pm$ 4	13 $\pm$ 3	16 $\pm$ 3	13 $\pm$ 2
Функциональ ное соответствие	5,4 $\pm$ 0, 4	5,5 $\pm$ 0 ,4	5,7 $\pm$ 0, 4	5,1 $\pm$ 0 ,4

Анализ научных исследований, проводимых как российскими, так и зарубежными специалистами, показывает, что в современном мире наблюдается очевидная недооценка основной роли физического воспитания молодежи в плане укрепления их физического здоровья и профилактики от различных заболеваний. Были выявлены значительные различия в стандартах учебных программ, сокращено время, уделяемое физической культуре в учебных заведениях, необоснованное сокращение финансирования и другая разница. В то же время исследования подтверждают значительное ухудшение физического здоровья современной молодежи, отсутствие мотивационной активности и значительное количество школьников и студентов, страдающих ожирением. Сортировка этих проблем в случае возможного поиска и внедрения новых эффективных форм организации и проведения занятий по физическому воспитанию с участием молодежи в учебном процессе, что указано как в исследованиях российских, так и зарубежных специалистов.

Сравнительный анализ эффективности аналогичных программ с точки зрения повышения уровня физического развития молодежи первого курса в высших учебных заведениях показал, что самые высокие темпы развития физических качеств обеспечены индивидуальными программами физического воспитания. Эти программы позволяют в значительной степени измерить уровень физической активности учащихся и сосредоточиться на систематическом развитии тех физических качеств, уровень развития которых не соответствует оптимальным параметрам. Студенты, которые занимаются спортивными подходами, оказываются в достижении незначительного уровня развития физических качеств. Это можно объяснить недостаточным уровнем технической подготовки молодежи к этим видам спорта. Преподаватели вынуждены тратить много времени на изучение и улучшение технических элементов, а не на учебную программу, предписывающую целенаправленное развитие основных физических качеств студента.

© Махмутов И.С., 2018

### **Литература**

1. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Спортивно ориентированное физическое воспитание: образовательный и социальный аспекты // Теория и практика физической культуры №5, 2003, С. 27-30.
2. Боген М. М. Физическое воспитание и спортивная тренировка. Обучение двигательным действиям // Теория и методика. - М.: Либроком, 2011. - 344 с.
3. Махмутов И.С. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой // Доклады Башкирского университета. 2018, №3, 2018, С. 352-355.

### **Отношение подростков к здоровому образу жизни**

Гурьев С.В.

*Российский государственный профессионально-педагогический университет, г. Екатеринбург*

Здоровье каждого человека характеризуется полнотой проявления жизненных сил, ощущения жизни, всесторонностью и долговременностью социальной активности, и, в целом, гармоничным развитием личности. Отношение к здоровью начинает формироваться с ранних лет в семье.

Здоровье подростка может быть не только предметом внимания взрослых или его собственного внимания, но и предметом повышенного интереса сверстников. Подростки постоянно стремятся самоутвердиться во всех сферах, но не каждый из них может успешно справиться с этой

задачей. С целью выяснения отношения подростков к своему здоровью нами было проведено эмпирическое исследование среди 50 подростков (25 мальчиков и 25 девочек) в возрасте от 14 до 16 лет. Для получения информации использовался опросник «Отношение к здоровью» (автор Р. А. Березовская). По результатам исследования можно сделать выводы о том, что рейтинг источников, которые влияют на осведомленность в области здоровья для подростков, возглавляют врачи (специалисты) – 84 %. На втором месте – средства массовой информации (радио, телевидение) – 64 %, научно-популярные книги о здоровье – 66 %.

Наименьший рейтинг получили: друзья, знакомые (44 %) и, газеты и журналы (40 %).

Вопрос «Как бы вы в нескольких словах определили, что такое здоровый образ жизни?» у большинства подростков вызвал затруднения, 48 % так и не смогли дать ответ. Несмотря на то, что в учреждениях образования, регулярно проводят частые внешкольные мероприятия, посвященные здоровому образу жизни, спартакиады, подростки не смогли сформулировать свой ответ. Это может говорить о том, что у подростков, слабо сформировано представление о здоровом образе жизни, либо об искренности ответов. Наиболее полезным для развития психологии здоровья - будет изучение здорового поведения подростков, а также отношения к здоровью в контексте социальной ситуации [2, с.62].

Здоровый образ жизни ассоциируется со спортом, закаливанием, правильным питанием, зарядкой, не употреблением алкоголя и сигарет, правильным отдыхом у 32 % подростков. У 16 % респондентов ответы имели конкретный характер: «Правильное питание, не пить алкогольные напитки, не курить», «Спорт, активный образ жизни». 4 % ответов отличались оригинальностью: «Пробежка с семьей», «Жизнь без вредных привычек».

Предпочтительными способами поддержания здоровья для подростков являются: посещение спортивных секций, физические упражнения (бег, зарядка), режим сна и отдыха, избегание вредных привычек.

Таким образом, обобщив результаты исследования можно сделать следующие выводы: в целом подростки имеют позитивное отношение к здоровому образу жизни. Участвуют в мероприятиях, ориентированных на поддержание здоровья.

Информация, полученная в результате исследования, может быть использована для работы психологов и социальных педагогов в образовательных учреждениях, для организации профилактических мероприятий – с учащимися школ, что будет способствовать укреплению и сохранению их здоровья.

© Гурьев С.В., 2018

## **Литература**

1. Добрынина, Е.В. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы / Е.В. Добрынина. – Екатеринбург, 2000. – С.17-16.
2. Сидоров, Г.С. Психология здоровья: учебник для вузов / Г.С. Сидоров. – СПб.: Питер, 2006. – 447 с.

## **Оздоровительная тренировка: общая характеристика, методология и дозирование физических нагрузок**

Никольская М.К.

*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»,  
г. Уфа, nmk-sim@mail.ru*

Основная направленность оздоровительной физической культуры заключается в повышении функционального состояния организма и физической подготовленности. В отличие от спортивной, целью оздоровительной тренировки является не достижение высоких результатов в каком-либо виде спорта, а повышение и поддержания физической дееспособности и здоровья человека.

Эффективность подобного типа тренировок определяется такими факторами как периодичность и длительность занятий, интенсивность используемых упражнений, режим работы и отдыха.

Существует ряд принципов оздоровительной тренировки: принцип доступности, принцип «не вреди», программно-целевой принцип, принцип интеграции, принцип взаимосвязи и взаимодействия психических и физических сил человека, принцип индивидуализации и т.д.

К методам оздоровительной физической тренировки следует отнести следующие методы: строго и частично регламентированных упражнений, разучивания по частям и в целом, принудительно-облегчающего разучивания, словесного и наглядного воздействия.

При разработке системы оздоровительных тренировок необходимо помнить, что то, что полезно для одного человека, может оказаться вредным для другого. Занятия физическими упражнениями могут иметь как положительный, так и отрицательный эффект. В связи с этим необходимо учитывать состояние здоровье и уровень физической подготовки для каждого человека индивидуально. Этот момент поможет уменьшить фактор риска и снизить вероятность получения травм.

В наш век информационных и компьютерных технологий, различных гаджетов и прочих устройств, значительно облегчающих жизнь человека,

большой процент населения имеет болезни, связанные с заболеванием позвоночника. Именно поэтому рационально построенная оздоровительная тренировка должна обеспечивать профилактику подобных заболеваний. При этом необходимо помнить, что тренировка должна быть безопасной. В комплекс упражнений обязательно должны быть включены те, что способствуют укреплению мышц спины и брюшного пресса (созданию мышечного корсета для позвоночника).

Стоит принять во внимание и тот факт, что у современного человека одним из немаловажных стимулов для посещения оздоровительных тренировок является избавление от лишних жировых запасов и формирование красивой фигуры. И хотя похудание не следует ставить главной задачей при составлении программы занятий, оздоровительная тренировка должна эффективно изменять состав тела «в лучшую сторону».

Эффект оздоровительных занятий зависит и от атмосферы, в которой проходит тренировка. Необходимо помнить, что для достижения максимального положительного эффекта тренировка должна проходить в положительной атмосфере, которая способствует снятию стресса и расслабляет психику, вызывая состояние умиротворения и комфорта. В противном случае положительный эффект от подобных занятий будет сведен к минимуму.

Ранее уже упоминалось о том, что при составлении программы оздоровительной тренировки обязательно учитываться состояние здоровье и уровень подготовки каждого человека, подход обязательно должен быть индивидуальным! Лишь обладая полной информацией о функциональных возможностях индивида можно регламентировать интенсивность, объем, кратность занятий, их содержание, а также наметить их структуру.

Существует ряд закономерностей, которые необходимо учитывать при определении объема и кратности нагрузок в ходе оздоровительных тренировок:

1. Чем выше интенсивность нагрузки, тем меньше должен быть ее объем.
2. Чем ниже функциональная готовность занимающихся, тем ниже должны быть интенсивность и объем нагрузки и выше ее кратность в недельном цикле занятий.
3. Повторные нагрузки в оздоровительной тренировке допускаются лишь после полного восстановления функций.

Для достижения тренирующего эффекта необходимы частые или продолжительные занятия: 5-6 раз в неделю по 20-30 мин или 3 раза по 45-60 мин.

Для поддерживающего эффекта достаточно 2-3 занятий в неделю при средней их продолжительности 20-30 мин. Занятия могут проводиться в

любое время дня, но прием пищи должен быть не позже и не раньше, чем в полтора часа по отношению к нагрузке, а пища не должна быть обильной и своим составом способствовать двигательной деятельности.

© Никольская М.К., 2018

### **Литература**

1. А.К. Кузнецов. Физическая культура в жизни общества. М.:1995 г.
2. Физкультурно-оздоровительные технологии: учебное пособие / сост. И.А.Ивко. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2009. – 148 с.
3. Калакаускене, Л.М. Практические занятия по методике оздоровительной тренировки: учебный практикум: учебное пособие для студентов вузов / Л.М.Калакаускене. – Чайковский, 2003. – 86 с.
4. Менхин, Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика: учеб. пособие / Ю.В. Менхин, А.В.Менхин. – Ростов-на-Дону, 2002. – 384 с.
5. Селуянов, В.Н. Технология оздоровительной физической культуры / В.Н.Селуянов. – М., 2001. – 169 с.

### **Методическое обеспечение дисциплины «Общая физическая подготовка»**

Аслаев С.Т., Базунов А.А., Аслаев Т.С.

*Башкирский государственный университет, г.Уфа  
sport-bsu@mail.com*

В настоящее время, значительная часть выпускников школ приходят в ВУЗы со слабой физической подготовкой. Наряду с этим отсутствуют достоверные показатели уровня общей физической подготовки молодежи, а также данные эффективности проводимых учебных и внеучебных занятий по физической культуре и спорту в учебных заведениях.

В связи с этим проблема повышения уровня общей физической подготовленности обучающихся, а также мотивации к занятиям физической культурой и физическому самосовершенствованию не утратила своей актуальности.

Физическая подготовка представляет собой процесс, направленный на воспитание двигательных (физических качеств), способностей необходимых в жизни и спортивной деятельности. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Они взаимообусловлены и дополняют друг друга. В зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, их квалификации, этапа учебно- тренировочного процесса удельный вес общей и специальной видов подготовки будет разный. В

данном исследовании речь идет о работе со студентами классических ВУЗов, поэтому общая физическая подготовка является доминирующей, так как с ее помощью решается задача всестороннего физического развития.

Под общей физической подготовкой (ОФП) понимается процесс, направленный на воспитание физических качеств человека, обеспечивающий формирование с детского возраста физически крепкого молодого поколения с гармоничным развитием. Разностороннее физическое развитие предусматривает комплексное воспитание физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости), что обеспечивает активную сбалансированную деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение владеть своим телом, быть координированным и успешно выполнять двигательные действия в обычной жизнедеятельности. В общем и целом задачей ОФП является развитие физических качеств, таких как сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость, качеств необходимых для жизнедеятельности человека, двигательной активности. Именно с формирования общей физической подготовки начинается дальнейшее развитие и совершенствование умений и навыков, достижение высших результатов.

Преподаватели ВУЗов чаще всего сталкиваются с недостаточным арсеналом двигательных умений студентов и низким уровнем общей физической подготовки, отсутствием техники выполнения простых упражнений.

Таким образом, возникает противоречие между необходимостью освоения практических разделов учебной программы и недостаточно развитыми двигательными умениями, и навыками, низким уровнем общей физической подготовки. Это противоречие может быть разрешено введением в учебные планы направлений подготовки и специальностей ВУЗов неспортивного профиля в блоке элективных дисциплин дисциплины «Общая физическая подготовка»

Многочисленные исследования указывают на необходимость составления учебных программ дисциплин в области физической культуры с учетом интересов и потребностей студентов, а также с учетом уровня физической подготовленности и индивидуальных возможностей студентов, все эти аспекты способствуют формированию позитивной мотивации к занятиям физической культурой и решают вопросы посещаемости, успеваемости, и гарантируют рост личных достижений студентов, а также способствуют дальнейшим самостоятельным занятиям физкультурой в будущей жизни. Следовательно, первоочередной задачей на практических занятиях при проведении занятий по дисциплине «Общая физическая подготовка» с различной спортивной направленностью должна быть ориентация на повышение уровня общей физической

подготовки за счет применения разнообразных средств физической культуры.

Разработанная на кафедре физического воспитания Башкирского государственного университета рабочая программа дисциплины «Общая физическая подготовка» в своих целях и задачах соотносится с федеральными государственными образовательными стандартами высшего образования. Данная программа характеризуется расширенным содержанием упражнений коррекционной, профилактической и общеразвивающей направленности.

Учебный материал соответствует возрастным особенностям обучающихся и для каждого курса составлен по принципу постепенного перехода от легкого к более трудному. Значительная часть разделов программы повторяется из года в год с постепенным усложнением учебного материала. Такая концентричность является положительной: она способствует лучшему усвоению изучаемого материала, детальному овладению техникой выполнения физических упражнений, а приобретаемые в процессе выполнения упражнений навыки не только закрепляются, но и продолжают совершенствоваться. Концентричность в построении программы позволяет обеспечивать последовательность и преемственность в обучении.

Программой предусмотрено выполнение некоторых упражнений на результат, но это не в целях учета успеваемости, а с целью предоставления обучающимся возможности испытать свои силы, ознакомиться со своими достижениями, а преподавателю - определить их уровень физической подготовленности. Весь программный материал направлен на решение оздоровительных задач, развитие физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, освоение обучающимися теоретических знаний. Программа предусматривает разумное увеличение двигательной активности и обеспечивает физическую подготовку, необходимую при переводе обучающихся в подготовительную и основную медицинские группы для дальнейшего физического совершенствования.

Содержание занятий на каждом этапе должно быть связано с содержанием предыдущего и последующего этапов, поэтому используется не столько предметный способ прохождения материала (поочередно по видам), сколько комплексный, предусматривающий применение одновременно средств 2-3 видов физической подготовки.

Комплексность содержания занятий обеспечивает их значительную эффективность и непрерывность развития у обучающихся основных физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей и физической подготовленности.

© Аслаев С.Т., 2018

## **Литература**

1. Базунов А.А., Аслаев Т.С., Аслаев С.Т. Особенности разработки учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся классических вузов по дисциплине "Физическая культура". Доклады Башкирского университета. 2018. Т. 3. № 2. С. 245-252.4.
2. Гришина Ю.И. «Общая физическая подготовка. Знать и уметь» Феникс, 2012.

## **Физическая культура и спорт для студента в свободное время**

Кашапова Р.А.

*Уфимский филиал Финансового Университета при  
Правительстве РФ, Уфа, rafida62@bk.ru*

**Аннотация:** В статье рассматривается значение физических упражнений в повышении работоспособности и улучшении общего самочувствия и необходимости включения их в режим дня студента. А также приводятся примерные комплексы утренней гимнастики и упражнения для улучшения самочувствия студентов после умственной нагрузки.

Физкультура это одна из главных составляющих здорового образа жизни. Недостаточное количество движений ослабляет организм, и именно физические нагрузки помогают поддерживать в работоспособном состоянии сердечно-сосудистую, дыхательную, костно-мышечную систему и в целом весь организм. Физкультура помогает всегда оставаться здоровым и полным жизненных сил и энергии. А как известно, в здоровом теле – здоровый дух! Различные физические упражнения действуют на центрально-нервную систему (кору головного мозга), вызывая чувства удовлетворенности и радости, приводят нашу нервную систему в порядок. С чего начинается день обычного гражданина? У каждого по разному.... «Как начнется утро, так пройдет весь день» - Твердили нам родители в детстве. Однако, повзрослев, сохранили эту полезную привычку лишь единицы. Когда человек только проснулся, организму требуется время, для того чтобы возобновить все свои физиологические функции. На это в среднем уходит полтора – два часа. Всё это время человек чувствует себя разбитым, у него сниженная работоспособность и сонливость. Хоть чуть-чуть взбодриться помогает умывание холодной водой. Некоторые пытаются взбодриться, выпив натощак крепкий чай или кофе. Помочь организму взбодриться помогает утренняя зарядка. Она оказывает на

организм множество положительных эффектов. После 15-20 минут физических упражнений человек находится в отличном настроении, чувствует прилив сил, бодрость, желание выполнять какую либо работу. Находясь еще в постели можно выполнить простейшие упражнения: Вначале выполняется разминка, в которую можно включить такие движения, как моргание глазами; растирание ладоней; потягивание на спине, боку и животе, заводя руки за голову; затем вращение локтевыми, голеностопными суставами, а также кистями; сжимание кистей в кулак и разжимание их; подъем ног по очереди и одновременно; находясь в положении сидя, вращение головой и плечевыми суставами. После этих упражнений следует встать с кровати, умыть лицо, выпить воды и продолжить занятие уже стоя. В основной части утренней гимнастики необходимо включить упражнения для шеи: наклоны головы в разные стороны по очереди, повороты вправо и влево, круговые вращения (медленно); упражнения для рук: вращения кистей, сцепив их в «замок»; вращения плечевыми суставами поочередно и вместе; вращение плечевыми суставами, согнув руки в локтях и касаясь пальцами плеч; вращение предплечьями, согибая и разгибая руки в локтях; упражнения для туловища: плавные наклоны вперед, стремясь коснуться пальцами/ладонями пола; наклоны в стороны, держа одну руку на поясе, а вторую подняв вверх и с каждым наклоном на счет 1-2 меняя руку; вращение тазом, разместив руки на поясе; вращение торсом, собрав руки перед собой в «замок», не отрывая ноги от пола; упражнения для ног: махи вперед-назад; отведение в стороны; подъем из положения лежа; вращение коленными суставами; выпады вперед или в стороны из положения полусидя каждой ногой по очереди; приседания, вытягивая руки вперед, не отрывая пяток от пола; бег на месте; а также целесообразно включить в утреннюю гимнастику дополнительные упражнения, например: отжимания от пола и/или от стула, пресс верхний и нижний, вращение обруча, гантели малого веса, эспандер, планка на носках и предплечьях продолжительностью от 30 с до 2 мин.

В течение дня также необходимы занятия физическими упражнениями. С помощью специально подобранного комплекса упражнений снимаются неблагоприятные последствия малоподвижного образа жизни и работы в вынужденной неудобной позе. Целью данной физической культуры является снятие напряжения с позвоночника, зрительного анализатора, верхнего плечевого пояса и повышение общей работоспособности.

Для этого можно применять такие упражнения:

1 - потягивание, руки подняты над головой, кисти сцеплены «в замок» — вдох, руки опускают — выдох.

2 — ногу отставляют в сторону на носок, руки за голову — вдох, опуская руки и приставляя ногу — выдох.

3 — руки вытянуты вперед, кисти расслаблены и опущены вниз. Приседая, руки вниз — выдох, выпрямляясь руки назад, поднимаются на носки — вдох.

4 — прыжки на месте на носках, руки на поясе.

5 — руки в стороны, повороты туловища и головы попеременно вправо и влево.

6 — поднимая руки вверх прогибаются назад — вдох, затем наклоняются вперед, держа руки на пояссе — выдох.

7 — ноги расставлены на ширину плеч, руки перед грудью. Попеременно отводя то правую, то левую руку в сторону, делают вдох, опуская руки — выдох.

Физкультминутки и физкультпаузы позволяют значительно снижать утомляемость. Утомленный человек работает менее точно, допуская сначала небольшие, а затем и серьезные ошибки.

В свободное от учёбы время студенты могут выбрать приемлемый для себя вид спорта, это зависит уже от хобби человека. Можно записаться в разные секции, например: футбол, плавание, легкая атлетика, тхэквондо, танцы и многое другое... Данные тренировки обычно посещают 3-4 раза в неделю. Они развивают индивидуальные физические способности человека. Данные тренировки очень полезны для здоровья, если правильно заниматься, под руководством профессиональных тренеров или самостоятельно, используя грамотно основы спортивной тренировки. Польза физических упражнений для организма неоценима. А для того чтобы быть стройным, подтянутым и энергичным, нужно всего лишь несколько раз в неделю заниматься физической культурой дома или заниматься в спортивных секциях, которые имеются в каждом учебном заведении. Систематическая и оптимальная физическая нагрузка не дает организму преждевременно состариться. Выбирая вид спорта, следует прислушаться к своему организму. Не бойтесь пробовать себя в разных направлениях — занятия должны приносить удовольствие и удовлетворение и улучшать ваше настроение и самочувствие.

© Кашапова Р.А.,2018

## **Литература**

1.Журнал «Healthy style» статья «Физические упражнения для работников офиса»

2. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб.пособие. -М.: Изд-во РУДН 1999

## **Физическая культура как основы повышения двигательной активности студентов**

Гафаров Р.Ю.

*Башкирский государственный университет, г.Уфа*

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Ведь не просто так связывают данное понятие с «культурой», которое предполагает определенный набор жизненных ценностей и норм поведения. Особенно важно занятие спортом для развивающегося молодого организма, которому свойственно стремление к самосовершенствованию как внутреннему, так и внешнему. Самое главное значение двигательной деятельности, физических упражнений заключается в поддержании здоровья и улучшении физического состояния. Здоровье выступает предпосылкой для продуктивного претворения в жизнь потенциала человека. Все мы знаем, что слабость, или боль в голове, или ушиб ноги мешают ясно думать, и выбивают из рабочего состояния. Возможности студента, его потенциал, реализуются при создании материальных и духовных благ.

В первую очередь, систематическое занятие физической культурой стимулирует активность студента в целом, как в стенах университета, так и во внеучебной деятельности. Кроме того, занятия физической культурой включают в себя и социальные цели - общение, развлечение и специфическая форма самовыражения. Поэтому представляется действительно важным проведение занятий по физической культуре в плановом режиме и отведение этой дисциплине нескольких часов в учебном процессе. Занятие спортом в той или иной мере способствует нравственному, эстетическому, интеллектуальному развитию. Физическая культура, помимо непосредственно оздоровляющего и профилактического эффекта, позволяет человеку развиваться в единстве с общественной культурой, достигать равного соотношения знаний и творческого подхода, и, конечно, духовного и физического развития. Ведь нет ничего важнее воспитания целостной личности, развитой в разнообразных направлениях. Гармония внутреннего и внешнего состояния прямо влияет на социальную устойчивость человека и продуктивность действий. Поэтому студенту необходимо развиваться и духовно, и физически, чтобы добиться крепкой позиции самосознания, точки психического комфорта. Здесь уместно воспользоваться примером древних греков, у которых был развит культ здорового тела и спорта. Главной ценностной ориентацией для них выступало соединение красоты внешней - тела, и красоты внутренней - души. Подобная моральная

установка актуальна для современного мира, и мы должны привить себе понимание о «древнегреческой» гармонии красоты. Студент, который мотивирован на занятие спортом, приобретает лидерские качества. Он учится жить по режиму, качественно оценивать свои возможности и выстраивать собственную систему норм поведения. Такой молодой человек дисциплинирован и точно подбирает средства для достижения задач, так как приучился этому в ходе систематических физических нагрузок. Данные характеристики, выработанные благодаря физической культуре, повышают работоспособность и стимулируют к достижению высоких результатов. Такой студент настроен на победы: воспитав в себе соревновательный дух и силу, он может при необходимости мобилизовать все свои внутренние возможности - физические, психические и нравственные. То есть развивается способность успешного участия в общественных делах, происходит рост социальной отдачи. Такой человек не боится приступать к новому делу, потому что приучил себя преодолевать трудности. Ведь достигая новые вершины, даже самые незначительные, в физических упражнениях, мы одновременно преодолеваем свои страхи на психологическом уровне, если хотите, ментальном. Заложенная в школе и высшем учебном заведении привычка, делают реальной потребностью занятия физическими упражнениями. Естественно, подобная привычка остается на долгие годы и способствует сохранению здоровья. Как бы ни звучало обыденно, но трудоспособное поколение действительно складывается в детстве и юности, а это - залог здоровья нации. На сегодняшний день главной педагогической ценностью выступает сам студент, а не его достижения, благодаря гуманитаризации образования в рассматриваемой сфере. Поэтому основной задачей на занятиях физической культурой, помимо воспитания определенных физических характеристик и способностей, выступает развитие в юношах и девушки положительного отношения к спорту и выработка потребности в двигательной активности. Двигательная активность, прежде всего, биологическая потребность организма. Но она может стать и социальной, психологической потребностью. Обучение знаниям в области физической культуры также способствует более качественной практике. Теоретические знания стоят на стыке между историей спорта и биологией человека, обогащая студента сведениями, как о ходе развития физической культуры, так и о внутренних процессах организма при движении. Второй вид, методические знания - непосредственно о структуре проведения того или иного упражнения, комплекса, о правилах различных видов спорта. Естественно, что весь этот спектр теории можно и нужно применять на практике. Знания помогают адекватно оценивать студентом самого себя и самостоятельно отслеживать возможную для своего организма нагрузку. Не осведомленный в последствиях человек может превысить уровень

своих возможностей при физических упражнениях, что отрицательно повлияет на организм. Физическая культура для студента - это еще и форма психического отдыха после умственной, затратной для энергии, работы. Он чувствует физическое напряжение, но эта усталость другого рода, не такая как от долгой интеллектуальной деятельности. Именно поэтому после даже несложной разминки наблюдается подъем эмоционального состояния, настроение человека становится лучше, светлее. Постоянные физические нагрузки воспитывают спокойное отношение к неблагоприятным внешним факторам, повышают стрессоустойчивость организма, а значит и продуктивность любой деятельности.

Таким образом, физическая культура напрямую влияет на активность студенчества, поэтому важно прививать понимание значимости занятий спортом. Регулярная физическая нагрузка должна стать психологической установкой, обыденной нормой жизни молодежи.

© Гафаров Р.Ю.,2018

### **Литература**

1. Волчкова Л.Т. Труд и здоровье - факторы реализации человеческого потенциала // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Спб.: Институт Международных образовательных программ Санкт-Петербургский политехнический университет, 2015. - Т. 10, Вып. № 1. - 282-284 с.
2. Евсеев Ю.И. Физическая культура студента: учеб. Пособие. Ростов-на-Д.: Феникс, 2012. - 44 с.
3. Королев Г.Н., Салмова А.И. Студенческий спорт, как средство формирования человеческого потенциала // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Спб.: Институт Международных образовательных программ Санкт-Петербургский политехнический университет, 2015. - Т.10, Вып. № 1. - 222-225с.
4. Усатов А. Н., Усатов В. Н. Дополнительные занятия физической культурой как фактор повышения двигательной активности студентов // Вестник спортивной науки. М.: ФГБУ "Всероссийский научно-исследовательский институт физической культуры и спорта", 2009. - Вып. № 1. - 45 - 50 с.
5. Халилова Л.И. Двигательная активность и её влияние на здоровье студентов // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения. Спб.: Институт Международных образовательных программ Санкт-Петербургский политехнический университет, 2014. - Т.9, Вып. № 1. - 374-378с.
6. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В.И.Ильинича. М.: Гардарики, 2000. - 448с.

## **Использование бадминтона на занятиях физической культуры обучающихся классических ВУЗов**

Базунова А.А., Азнабаев О.Ф.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
annushka030898@gmail.com*

Основой высокой работоспособности во всех видах деятельности является хорошая физическая подготовленность, которая не может быть получена без достаточного уровня развития основных физических качеств и развитость двигательных умений и навыков. Высокий уровень развития физических способностей – основа для усваивания новых видов двигательных действий.

В последнее время значительно сократилась физическая активность студентов, что в конечном итоге приводит к снижению функциональных возможностей. Интеллектуальный труд без физического отрицательно сказывается на работоспособности организма. В настоящее время в вузах нашей страны число студентов, имеющих уровень психофизического состояния, оставляет желать лучшего (низкий уровень развития двигательной подготовленности, функциональных возможностей, недостаточное физическое развитие и незначительные отклонения в состоянии здоровья), составляет 65-68% от общего числа занимающихся. Эти негативные склонности вызывают необходимость поиска различных действенных мер, направленных на оптимизацию физического состояния студентов.

На данный момент усилия медицины и здравоохранения, направленные на отбор более совершенных методов диагностики и лечения, не привели к существенному улучшению психофизического состояния молодежи. По мнению специалистов, наиболее перспективным, доступным и эффективным направлением для повышения физического состояния является введение физической культуры как ведущего компонента здорового образа жизни. Физическое воспитание является неотъемлемой частью обучения и профессионально-прикладной физической подготовки специалистов в высших учебных заведениях и направлено оно на укрепление здоровья студентов и их подготовку к высокопроизводительной профессиональной деятельности. Но, несмотря на массовое использование физического воспитания в учебном процессе, неблагоприятные тенденции, о которых было сказано выше, не исчезают, а в ряде случаев – усугубляются. Возникает необходимость принятия мер, направленных на улучшение физического состояния и физической подготовленности молодежи.

Для решения этих задач нужно искать новые, более совершенные формы и методы организации учебных занятий, а также выявление неиспользованных возможностей. В неспециализированных вузах обучающиеся I-III курсов занимаются физической культурой на учебных занятиях согласно рабочей программе по физическому воспитанию два раза в неделю. Как вариант предлагается заниматься определенным видом спорта тренеров-преподавателей. Нами был предложен в качестве такого вида спорта бадминтон.

Бадминтоном может заниматься любой человек, не имеющий противопоказаний для занятий этим видом спорта. В числе бадминтонистов международного уровня встречаются быстрые и относительно медленные, высокие и маленькие, мускулистые и субтильные. В бадминтоне недостаток одних физических качеств и антропометрических параметров может с успехом компенсироваться другими. Существует не так много видов спорта, которые как бадминтон – универсальны. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность.

Бадминтон, оказывая разностороннее воздействие на организм, обеспечивает большое разнообразие двигательных действий, способствует накоплению двигательного опыта, развитию двигательной памяти, позволяет приобретать широкий круг двигательных качеств.

Этот вид спорта является идеально приспособленным для общефизической подготовки. Занятия бадминтоном позволяют разносторонне воздействовать на организм человека, развивают силу, быстроту, выносливость, улучшают подвижность в суставах, воспитывают волевые качества, помогают укреплению вестибулярного аппарата, развитию быстроты реакции и остроты зрения, повышению скорости мыслительных процессов, нормализации веса и улучшению здоровья в целом.

Бадминтон относится к ациклическим высококоординационным видам спорта. Ему присущи следующие моменты:

- 1) быстрота передвижений;
- 2) быстрота выполнения технических приемов с максимальным сокращением подготовительных действий;
- 3) большая скорость мышления.

Занимаясь бадминтоном на занятиях по физической культуре, учащиеся получают значительную и, в то же время, посильную физическую нагрузку и эмоциональную зарядку. Важное условие популярности бадминтона является возможность дифференцированного подхода к занятиям в зависимости от физической и технической

подготовленности. На занятиях учащиеся овладевают новыми элементами техники и планом игры, знакомятся с основными правилами игры.

Играя в бадминтон, можно улучшить свое мышление – ведь буквально моментально приходится находить единственно верное решение. Такая простая и увлекательная игра будет интересна не только для тех, кто хочет стать профессиональным спортсменом, но и для студентов, так как на начальном уровне не требует особой физической подготовки и знания целого сборника правил.

Большое количество правил позволяет каждому играющему получить от игры удовольствие и пользу. На свободную половину спортивного зала – пять пар ракеток; при этом в игре можно задействовать десять человек, а можно и двадцать, если по двое с каждой стороны играют одной ракеткой, передавая ее партнеру после отбитого удара.

По мере освоения студентами все более сложных элементов игры необходимо усложнять задания. Для подготовленных студентов можно устраивать соревнования. Сначала на занятиях, потом на факультетах и вузовской спартакиаде.

Физическое воспитание студентов позволяет рассматривать бадминтон не только как вид спорта, но и как отличное средство физического воспитания и усовершенствования личности молодежи. С этой целью мы предлагаем регулярное использование средств бадминтона в учебном процессе со студентами. Это выставляется в качестве альтернативы стандартным учебным занятиям по физическому воспитанию с целью разностороннего влияния на организм занимающихся и упорядоченного развития их двигательных качеств.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни. Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Наличие большого количества вариантов нагрузки позволяют использовать бадминтон, как реабилитационное средство в различных группах общей физической подготовки.

© Базунова А.А., 2018

# **Формирование мотивации для сбережения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры**

Гафаров Р.Ю.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа*

Общество постоянно развивается, и в условиях современной жизни мы каждый день сталкиваемся со всевозможными негативными факторами, влияющими на наше психическое, эмоциональное, а особенно физическое здоровье. Всё более высокие требования предъявляются нашим способностям. В связи с этим перед каждым человеком стоит сложная, но вполне осуществимая задача – если не усовершенствовать свои навыки, в том числе и физические, то хотя бы сохранить их – улучшить своё здоровье.

Многие считают, что главными качествами здоровой личности является понимание нравственных, духовных и культурных начал, но они забывают о самом главном – о физическом здоровье человека, что немало важно в наше времена. Тем не менее, говорить об этом факторе лишь в негативном ключе нельзя, так как сейчас происходят значительные изменения. Строятся всё больше спортивных комплексов, спортивные секции имеют достаточную поддержку, образование предусматривает развитие физических навыков учащихся, производится пропаганда здорового образа жизни, происходит развитие всевозможных программ по оздоровлению населения. Что касается молодёжи, нельзя говорить о всеобщем нежелании сохранения здорового поколения. Многие молодые люди стремятся улучшить свои физические навыки. Это выражается в посещении спортзала, занятий физической культуры, а также в соблюдении диет. Это всё связано с тем, что на сегодняшний день вести здоровый образ жизни не только полезно, но и модно. Такая тенденция, несомненно, радует, ведь благодаря этому повышается уровень физической подготовки населения и от этого зависит здоровье не только нынешних жителей земли, но и будущих поколений.

Каждый человек хоть раз в жизни говорил такие фразы как «с завтрашнего дня начну бегать», «пора садиться на диету», «с понедельника пойду в спортзал» и тому подобное. К сожалению, далеко не всегда такие побуждения заканчиваются успешно. Всё потому, что многие не осознают реальной необходимости занятий спортом. Основной причиной произнесения вышеперечисленных фраз являются различные заболевания и недуги, но уж никак не настоящая мотивация. Неожиданно пришлось подниматься домой по лестнице, как итог – боль в мышцах. Съеденное

количество вредной пищи предусматривает желудочно-кишечные заболевания и лишний вес. Именно эти факторы влияют на кратковременные желания людей заняться спортом. На деле же мотивация должна работать совершенно иначе. Конечно, это похвально, если люди хотя бы время от времени занимаются физическими нагрузками, соблюдают отчасти диету и так далее. Но утверждать, что он ведёт здоровый образ жизни может далеко не каждый. Ведь это предусматривает и соблюдение диеты, и тренировки и многое другое. Даже для поддержания здоровья необходимо приложить определенные усилия. К этому вопросу следует подходить серьёзно. Всё начинается с мотивации. А именно, необходимо для начала разобраться с первопричинами необходимости занятий спортом и поддержания здоровья. Мотивация здоровья – это желание человека действовать определённым образом, способствуя поддержанию здоровья. Без правильной мотивации человек не найдёт в себе силы заниматься спортом, ведь он не будет видеть настоящей пользы и все действия будут казаться бессмысленными. Если говорить о студентах в частности, то следует отметить, что система образования предусматривает решение проблемы мотивации. Преподаватели ВУЗов обучая студентов должны учитывать их слабые и сильные стороны и направлять их стремления в нужное русло. Сочетание различных компонентов, как двигательных, так и интеллектуальных, информационных, мировоззренческих и других, позволяет для каждого студента в отдельности установить связь между потребностью человека в здоровье и усилиями, направленными на его сохранение и укрепление. Потому мотивация имеет и свои составляющие, а также её принято делить на различные виды. Компоненты мотивации сбережения здоровья. Существует несколько аспектов мотивации сбережения здоровья среди студентов: Деятельностный подход. Каждый студент должен иметь представления о конкретных причинах своей деятельности в процессе физической нагрузки. Системный подход. Представляет собой систему связанных между собой представлений о мотиве своей деятельности, именно этот аспект обрисовывает поведение учащегося. Ценостный подход. Является показателем недостатков обучающегося. При таком подходе следует выявить основную потребность студента и его начальные навыки, которые в дальнейшем нужно совершенствовать, подводя к истреблению физических недостатков и повышая его навыки. Итак, мотивация содержит несколько основных компонентов: психофизический, оздоровительный, социально-нравственный, профессиональный и познавательный. 1. Психофизический компонент берёт своё начало в реализации и удовольствии. Иными словами, имеет место мотив гармонии, порядка, согласия, а также радости, красоты, эстетики. Никто не станет оспаривать тот факт, что занятия физической культурой способствуют

повышению настроения, самооценки, улучшению психического и эмоционального состояния, тем самым повышает мотивацию к улучшению здоровья. 2. Оздоровительный компонент основывается на мотиве самовоспитания, предусматривает улучшение физических навыков в общем, обучение управление собой, своим телом, а также ощущение удовлетворения от физических нагрузок и своей деятельности в целом. Доказано, что человек, ведущий здоровый образ жизни чаще других является довольным своей деятельностью, а также, что он более воспитан, то есть понятие дисциплины для него не пустой звук. 3. Социально-нравственный компонент имеет своей целью выделение социо-культурных мотивов среди других. Подчинение человеком обществу это нормальный процесс для любого общества. Каждый хочет быть достойным, равноправным, значимым членом общества, жить в гармонии с ним. И желание студентов постоянно развиваться, совершенствовать свой потенциал, в частности улучшать своё физическое состояние, тем самым способствовать здоровьесбережению, всё это является социально-нравственной мотивацией, ибо основано оно на желании быть полноценным членом общества. 4. Профессиональный компонент состоит из желания всё новых достижений. На данном этапе приходит осознание того, что здоровый человек может охватывать ступень за ступенью любой лестницы: личной, общественной, образовательной и так далее. 5. Познавательный компонент это особый вид деятельности основывающийся на взаимосвязи личности и сбережении здоровья. Главными мотивами в данном компоненте являются общение, оценка и познание. Подходя к мотивации с этой точки зрения, следует понимать, что увеличится стремление как к оценке и познанию других людей и навыков, так и к самооценке и самопознанию. Это будет говорить о том, что студент, достигший этого уровня мотивации, существует абсолютно свободно, не ограничивая себя зависимостью от внешних условий. Обучение в ВУЗе – важнейшая ступень в формировании личности. На этом этапе создаются и укореняются основные черты характера, привычки, установки. Новые условия жизни и понимание социального устройства мира приводят к формированию мировоззрения, что в свою очередь подводит к созданию индивидуальных черт личности уже взрослого человека. Для правильного формирования у студентов потребности в сбережении здоровья, главной необходимостью является единство различных сторон жизни: природного, социального, духовного, нравственного, культурного, бытового и материального бытия студента. Формирование должно происходить ненасильственно, а постепенно, аккуратно, чтобы у обучающегося ни в коем случае не было и мысли выкинуть спорт из своей жизни навсегда. Для этого следует рассмотреть такие понятия как физическая активность, эмоциональное состояние и психоэмоциональная устойчивость. Данные

показатели должны находиться в норме не только по отдельности, но и в совокупности с другими качествами личности и взаимосвязи друг с другом. Физическая активность – одна из характеристик физической подготовки, служащая для контроля за здоровьем и оптимальным использованием нагрузок, в случае, если целью является сохранение здоровья. Эмоциональное состояние – форма психических состояний, возникающих в процессе жизнедеятельности субъекта и определяющих как уровень информационно-энергетического обмена, так и направленность поведения. А также имеет преобладающее эмоциональное реагирование на ту или иную ситуацию, явление. Психоэмоциональная устойчивость – относительная, временами меняющаяся устойчивость психоэмоционального состояния человека при воздействии внешних и внутренних раздражителей, которые требуют незамедлительной реакции во имя сохранения здоровья, безопасности жизни, а также престижа. Образ жизни студента – сложная система, состоящая из множества факторов, каждый из которых должен быть подчинён самим обучающимся. Если проанализировать распорядок дня среднестатистического студента, можно получить ужасающие данные. Станет ясно, что их жизнь чаще всего хаотична и беспорядочна и единственное неизменное это, чаще всего, неумение распорядиться собственным временем, что в конечно итоге приводит к непременному разрушению здоровья. Минимальное количество времени проведенного на свежем воздухе, несвоевременное и неправильное питание, недосыпание как норма, курение, алкоголь, отсутствие закаляющих приёмов, двигательная активность, сведённая к минимуму. И это всё лишь часть тех аспектов жизнедеятельности студентов, которые препятствуют сохранению здоровья. На самом же деле их гораздо больше. Но в чём же причина этих бед? Неужели студенты не понимают, чем чреват такой образ жизни? Или же они просто не хотят меняться? Поможет ответить на поставленный вопрос поможет социологический опрос, проведенный среди студентов БашГУ 2 и 3 годов обучения. Результаты показали, что существенная подмена понятия нормального образа жизни играет важную роль. Среди многих, неправильный образ жизни уже стал считаться абсолютной нормой, заслуживающей понимания. Куришь? Значит нервничаешь. Недосыпание? Значит много домашней работы и время сессии. Учитывая всё это, целых 93 процента опрошенных понимают, о каких последствиях идёт речь. Но, тем не менее, не подготовлены к тому, чтобы начать вести здоровый образ жизни самостоятельно. Они ждут помощи извне. От родителей, преподавателей, кого угодно. Таким образом, мы приходим к выводу, что большинство молодёжи думают о своём здоровье, ставят его на первое место, но, к сожалению, лишь на словах. Реальными действиями это чаще всего не подкрепляется. Известно, что обучение подразумевает не только

познавательный и воспитательный процессы, но так же и оздоровление. Потому одной из важнейших задач учебных заведений является приобщение студентов к физической культуре. Главными направлениями деятельности ВУЗа является создание благоприятных условий для формирования желания здоровьесбережения: укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни и повышение нравственной и духовной культуры студентов. По данным многих исследований известно, что здоровье имеет следующую зависимость: состояние здоровья человека зависит от образа жизни на 55-60 %, от состояния окружающей среды на 20 %, от наследственности на 10-15 % и медицины 5-10 %. Одной из важнейших составляющих комфортного существования человека, движущей силой его жизнедеятельности, успешности, а также личностного роста, как в профессиональной сфере, так и в повседневной жизни является, несомненно, крепкое здоровье. В настящее время, к великому сожалению, происходит снижение здоровья большинства молодёжи, уровень заболеваемости с каждым годом растёт, увеличивается недостаточность физических нагрузок, занятий физической культурой и оздоровительных и спортивных мероприятий. Всё это осложняется малоподвижным образом жизни, долгим пребыванием в закрытых помещениях, ещё и вредными привычками, набирающими всё большую популярность. В последнее время можно заметить безответственное отношение молодых людей к укреплению и сохранению своего здоровья, следует обратить внимание на отсутствие представлений о первостепенной ценности здоровья наряду с общечеловеческими ценностями, которые выступают в качестве основы осознанной деятельности, связанной с его сохранением и укреплением. Несмотря на то, что утверждают медики, психологи, педагоги и социологи о значимости здоровья человека, который должен активно жить, а не существовать в современных условиях, проблема сбережения здоровья человека была, есть и будет актуальной в любое время. Здоровье, безусловно, зависит как от внешних условий и нашего образа жизни, так и от индивидуального отношения человека к сбережению своего здоровья. Путь каждого человека к здоровому образу жизни осуществляется строго индивидуально. Но при этом должна, несомненно, учитываться личная позиция человека по отношению к укреплению и сохранению своего здоровья, здоровье должно пониматься как важная и неотъемлемая ценность нашей жизни, также должна и пониматься индивидуальная ответственность перед самим собой за сохранение своего же здоровья. Одним из способов самостоятельного сбережения здоровья является оздоровительная гимнастика. С чего начинается утро большинства людей? Явно не с зарядки. Это связано с тем, что в темпе современной жизни, многим просто не удаётся выкроить время для столь важного занятия, также это связано и с ленью, которая возникает

из-за недостаточной осведомленности людей о пользе утренней гимнастики. А ведь плюсов невероятно много. Это придаёт бодрости, энергии на весь день, создаёт позитивный настрой, укрепляет здоровье и улучшает общее состояние человека. Следует помнить, что для укрепления здоровья делать зарядку необходимо не только утром, но и в течение дня, что особенно важно для людей, чья деятельность связана с малоподвижным образом жизни. Закаливание. Этот процесс подразумевает систему профилактических мероприятий, целью которых является повысить сопротивляемость организма неблагоприятным условиям. Одним из самых доступных является закаливание водой, которое способствует улучшению циркуляцию крови, питает весь организм кислородом. Однако такой вид закаливания требует определенной подготовки. Прежде чем использовать данный метод, следует тщательно ознакомиться со всеми процессами и подобрать подходящий индивидуально. Основные процессы – обтирание, контрастный душ и обливание. Закаливание воздухом пользуется наибольшим успехом в связи с легкодоступностью. Включает в себя воздушные ванны, прогулки на свежем воздухе, проветривания. Правильное питание. Большинство людей имеют неверные представления о правильном питании и диетах. Йога. Для многих йога – не просто методики и упражнения, а образ жизни. Занятия йогой тренирует сосуды, улучшает работу органов дыхания, улучшают работу ЦНС, благодаря чему вносят огромный вклад в сохранение здоровья. Избавление от вредных привычек. В данном пункте следует понимать, что отказаться от таких вредных привычек как курение, употребление спиртных напитков и наркотиков, будет недостаточно. Главное, не теряя времени, приобрести как можно больше полезных привычек. Например, пробежки, правильный режим питания, распорядок сна, и многие другие. Главным условием при формировании мотивации к здоровье сбережению студентов является поддержка со стороны ВУЗов. Студенческая молодёжь составляет особую группу населения, которая объединена определенным возрастом, а также существующими условиями обучения и жизни в целом. Серьёзное влияние на состояние здоровья современного молодого поколения оказывают такие факторы жизнедеятельности и обучения, в частности, как учебная нагрузка, эмоционально-психологическая атмосфера, давление со стороны окружающих, нестабильные распорядок дня и многое другое. Единственные занятия, предусматривающие возможность справиться с вышеперечисленными факторами – это занятия физической культурой. К счастью, это возможно в стенах учебных заведений. Следует помнить, что в настоящий момент, существует разделение на 2 группы: ОФП – общая физическая подготовка и СФО – специальная физическая подготовка. В последнюю группу зачисляются студенты, требующие менее усиленной

нагрузки, по медицинскому освидетельствованию. Преподаватели всегда постараются оценить сильные и слабые стороны учащихся, помогут подобрать нужные упражнения и спортивные секции, которые, между прочим, существуют в большом количестве в каждом университете. Выбор велик: бокс, единоборства, баскетбол, волейбол, лапта и многое другое. Каждый найдёт для себя то, что придётся по вкусу. Массовые спортивные оздоровительные мероприятия также предусмотрены в высших учебных заведениях. К ним относятся различные соревнования, эстафеты. Они помогают студентам не только приобщиться к культуре физического воспитания, но и поддерживать общее состояние здоровья молодёжи.

Таким образом, изучение вопросов правильного образа жизни, сохранения и поддержания здоровья студенческой молодёжи необходимо и своевременно. На первый план следует выдвигать образование по сбережению здоровья, формировать и закладывать основополагающие специфические знания, умения и навыки в области улучшения и сохранения здоровья, как студентов, так и детей. Это связано с тем, что именно у детей, обычно в раннем возрасте, закладываются манеры поведения, основные привычки, которые в дальнейшем будут сопровождать их всю жизнь. В настоящее время особенно важным является определение условий формирования готовности студентов к здоровью сбережению, где основным становится желание и интерес, формирующие, в свою очередь, ответственное отношение к своей личности, а в частности, и к своему здоровью. Принятие здорового образа жизни студентов отражает результат распространения индивидуальной или групповой модели поведения, общения, жизнедеятельности. Основополагающими компонентами здорового образа жизни выступают: соблюдение режима труда и отдыха, питания и сна, гигиенических требований, организация индивидуального целостного режима двигательной активности, отказ от вредных привычек, принятие, в свою очередь, полезных, а также культура коммуникации и поведения в коллективе, содержательный досуг, оказывающий только лишь положительное воздействие на молодых людей. Организуя свою жизнедеятельность, человек делает её систематизированной, используя возможные устойчивые структурные элементы. К ним относится например, определенный режим питания, сна, труда и отдыха. Устойчивой может быть и последовательность форм жизнедеятельности: учеба, затем выходной день для общения, а после день, посвящённый родителям и домашним делам и тому подобное. Эти характеристики здорового образа жизни устойчивы по отношению к постоянно изменяющимся многочисленным воздействиям на человека окружающей среды.

© Гафаров Р.Ю., 2018

## **Литература**

1. Купчинов Р.И. Глазько Т.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва - 2001.
2. Ребко Э. М., Федорова А. П. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности. Москва - 2014.
3. Ильинич В.И. Физическая культура студента. Москва – 2000.
4. Назарова Е.Н., Жилов Ю.Д. Основы здорового образа жизни. Спб - 2007.
5. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой. Москва – 1988.

## **ПРОБЛЕМАТИКА ЗАБОЛЕВАЕМОСТИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ У УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ**

Пелевин Н.М., Линькова Н.А.

*Уральский государственный университет путей  
сообщения, г. Екатеринбург, linkovadaniels@gmail.com*

**Аннотация.** В статье рассмотрена проблематика заболеваний органов зрения. Проанализированы факторы риска, в том числе, и у студентов Уральского государственного университета путей сообщения. Определены факторы риска органов зрения у студентов, проанализированы методы профилактики болезней глаз у учащейся молодежи.

**Ключевые слова:** зрение, студенты, заболевания глаз, близорукость, дальтонокрасоть, риск, профилактика.

**Актуальность проблемы.** Зрение человека – это процесс психофизиологической обработки изображения объектов окружающего мира, осуществляемый зрительной системой, и позволяющий получать представление о величине, форме и цвете предметов, их взаимном расположении, расстоянии между ними, и их движении. По разным данным, от 80 % до более 90 % информации человек получает с помощью зрения.

Сегодня около 40-60% выпускников школ страдают близорукостью (миопией). Поступая в ВУЗы, они даже не задумываются о том, какое влияние на остроту их зрения окажет нагрузка от учебы. Во время учебного процесса студентам приходится читать много литературы, писать – это вызывает большую нагрузку на зрение. Учебный процесс влияет на зрение, но и зрение влияет на восприятие учебного материала.

Так как на сегодняшний день огромное количество студентов страдают от близорукости и дальтоноркости, понимание того, каким образом можно снизить риск заболевания, является важной задачей, как для преподавателей, так и для самих студентов.

**Цель исследования.** Определение проблематики заболеваний органов зрения у учащейся молодежи.

**Задачи исследования:**

1. Проанализировать общие факторы риска заболеваний органов зрения
2. Определить факторы риска заболевания органов зрения у студентов Уральского государственного университета путей сообщения
3. Проанализировать методы профилактики органов зрения, способствующие облегчению учебного процесса.

**Методы и организация исследования.** Изучение специальной литературы, интернет ресурсов, опрос и анкетирование студентов Уральского государственного университета путей сообщения, 25 юношей и девушек первого курса, в возрасте 17-18 лет

**Анализ и результаты исследования**

*Анализ факторов риска заболеваний органов зрения.*

Заболевания органов зрения значительно снижает качество жизни человека, являются достаточно распространенными во всем мире. При этом, необходимо отметить, что в настоящее время, существует постоянный риск подобных заболеваний.

Ученые офтальмологи занимаются постоянным изучением заболевания глаз, а также анализируют факторы, влияющие на ухудшение зрения, и ищут способы снижения факторов риска. Современные специалисты, такие как: Э. Д. Рубан, О. В. Степанова, Э. Д. Юровская, И. К. Гайнутдинов, Г. Бограш разработали ряд методик по изучению факторов риска. Они выявили множество причин, влияющих на ухудшение зрения.

Факторы риска бывают двух типов: генетические и приобретённые. Генетические факторы риска предотвратить достаточно сложно, так как они передаются по наследству. Приобретённые факторы риска можно предотвратить, изменив образ жизни, принять меры по профилактике заболевания глаз.

На данные заболевания большое влияние оказывает окружающая среда и образ жизни человека. Например, высокие учебные нагрузки требуют большого напряжения функций организма, в том числе и органов зрения. Одним из серьезных рисков данных заболеваний является стресс, кроме того, сюда можно отнести тяжелые заболевания, травмы, интоксикации, психические переживания чаще в сочетании со зрительной нагрузкой.

Интересно, что на зрение влияет состояние опорно-двигательного аппарата, хорошее зрение еще зависит и от правильной осанки. Одной из причин плохой осанки может быть освещение. Кроме того, плохая осанка в положении сидя оказывает негативное влияние на шейный отдел позвоночника и служит причиной смещения шейных позвонков. Смещения позвонков могут вызвать ущемление нервов, что может послужить причиной заболеваний глаз.

Одним из факторов риска является неправильное питание, а именно не соблюдение калорийности пищи и регулярности ее потребления. Недостаток в пище ряда микроэлементов может способствовать развитию близорукости и других заболеваний зрения. Питание должно быть сбалансированным и полноценным. Такие продукты как: капуста, шпинат, брокколи, орехи, брюссельская капуста, кукуруза и т. д. укрепляют и улучшают работу различных структур глаза, могут предотвратить нарушение зрения.

Очень важным риском заболевания глаз является низкая физическая активность, которая не обеспечивает нормальное кровообращение и снабжение органов и систем кровью, насыщенной питательными веществами и кислородом.

Особое значение в образе жизни человека занимают вредные привычки. Например, алкоголь вызывает поражение зрительных нервов, которое выражается в их атрофии; курение вызывает такое глазное заболевание, как дистрофия желтого пятна; в перспективе оно приводит к полной или частичной потере зрения.

*Основываясь на данной информации, появился интерес изучить проблематику заболеваний органов зрения у студентов УрГУПС.*

Исследование проводилось на базе государственного бюджетного образовательного учреждения Уральского государственного университета путей сообщения.

Содержание вопросов позволяло узнать имеется ли у студентов нарушение зрения, носят ли они очки или линзы, установить количество времени, которое студенты уделяют чтению литературы, работе с компьютером, понять, испытывают ли они в конце учебного дня напряженность и усталость глаз, знают ли они упражнения для снятия напряжения органов зрения.

Первый вопрос анкеты определял остроту зрения. Удалось выявить, что 13 студентов (52 %) считают свое зрение отличным, у 10 студентов (40 %) миопия (от -1.5 до -8дптр), у 2 студентов (8 %) – дальнозоркость (от 0,5 до 1дптр).

Второй вопрос определяет наличие очков или линз у студентов с нарушениями зрения в учебное время. Из диаграммы видно, что носят очки или линзы 10 студентов (83 %), не носят – 2 студентов (17 %). Удалось

выяснить, что среди студентов, которые не носят очки или линзы, есть учащиеся с низким зрением.

Третий вопрос выявляет время, затрачиваемое студентами для чтения книг (профессиональная и художественная литература). Большинство студентов, в количестве 16 человек (64 %) уделяют чтению 1-2 часа, также есть и студенты, читающие от 3х до 5ти часов в день, 3 студента (12 %) не читают вообще, 5 студентов – около часа.

Четвертый вопрос определял время, которое студенты проводят за компьютером. Норма – это не более 4х часов работы за компьютером, следовательно, 14 студентов (56 %) соблюдают это правило, 6 студентов (24 %) – не соблюдают, 3 студента (12 %) работают за компьютером менее часа и не используют компьютер 2 студента (8 %).

Пятый вопрос: испытывают ли студенты напряжение после учебного процесса.

16 студентов (64 %) не испытывают напряжение в глазах, 5 студентов (20 %) испытывают и 4 студента (16 %) иногда.

Последний вопрос показывает количество студентов, знающих и не знающих о физических упражнениях для глаз. 19 студентов (76 %) знают, остальные же 6 студентов (24 %) – нет.

Согласно проведенному опросу, можно сделать вывод, что студенты находятся в риске заболеваний органов зрения. Учебный процесс и образ жизни учащейся молодежи порой не соответствуют нормам. Необходимо искать пути профилактики данных заболеваний, направленные на снижение риска заболеваний органов зрения.

*Методы профилактики органов зрения и методы облегчения учебного процесса для людей с плохим зрением.*

Учащейся молодежи с нарушениями органов зрения необходимы систематические занятия физической культурой. Назначение студентов в специальную медицинскую группу осуществляется в начале учебного года после тщательного медицинского осмотра врачом-специалистом.

К специальной медицинской группе относятся учащиеся со зрительными отклонениями постоянного или временного характера.

К основной задаче физического воспитания специальных медицинских групп относится укрепление здоровья в целом. При этом, большое внимание уделяется снижению или исключению факторов риска различных заболеваний средствами и методами физической культуры.

При выборе физических упражнений для профилактики заболевания глаз учитывается сниженные функции всех систем организма. Методика занятий определяется задачами лечебных физических упражнений, которые направлены на улучшение кровоснабжения тканей глаз.

Нужно отметить, что большое внимание уделяется общеукрепляющим и корректирующим упражнениям, таким как, ходьба, движения руками,

дыхательные упражнения, упражнения для плечевого пояса, мышц туловища и стопы, а также упражнений для укрепления мышц шеи и спины, ослабленных неправильной позой при зрительной работе.

#### *Выводы по проведенному опросу*

1. Среди студентов достаточно большой процент учащихся с нарушениями зрения (48 %). В основном это миопия.
2. Не все студенты со слабым зрением пользуются очками или линзами (17 %).
3. Чтение не оказывает отрицательного влияния на глаза, т.к. читают первокурсники пока мало.
4. Компьютер отнимает больше времени, а значит оказывает более сильное влияние на зрительный аппарат.
5. У большинства учебная нагрузка не оказывает отрицательного влияния на глаза. Однако 36 % учащихся к концу учебного дня испытывают напряжение в глазах.
6. Многие первокурсники знают о технике снятия напряжения с глаз. Но применяют ли они их на практике неизвестно.

#### **Выводы**

Таким образом, проблематика заболеваний органов зрения является достаточно актуальной и требует большого внимания в среде учащейся молодежи. Исследования показали, что существуют факторы риска, которые значительно влияют на ухудшение зрения у студентов. Возникает необходимость разработки специальных методик для профилактики органов зрения у учащейся молодежи.

© Пелевин Н.М., 2018

#### **Литература**

1. Медведев И.Б. Наука – о глазах: как возвратить зоркость: рекомендации врача с упражнениями. . – Москва: Эксмо, 2013. – 112 с.
2. Елисеева Татьяна. Я вижу, = Я живу. Энциклопедия здорового зрения. Изд. Эксмо, 2011, 272 с.
3. Восстановление зрения. Лучшие методики от У. Бейтса и М. Корбетт до В. Жданова и М. Норбекова. Под ред. М. Смирнова. Изд. Вектор, 2010, 208 с.

## **Агитационно-пропагандистская работа по внедрению комплекса ГТО**

Прокофьева Д.Д., Петров В.В.

*ФГБОУ ВПО Башкирский государственный университет,  
г. Уфа, Россия, faizullina-dinar@mail.ru*

Последние несколько лет большое внимание стало уделяться формированию физической культуры личности, привлечению молодого поколения к ведению здорового образа жизни. Во времена научно-технического прогресса, в активное развитие средств массовой информации, возникла необходимость поиска средств агитации для поднятия интереса обучающихся к спорту и их участию в спортивно - массовых мероприятиях.

Гиподинамия, малоподвижный образ жизни, провождение большой части своего времени в компьютерных клубах, возле телевизора, отрицательно сказываются на физическом развитии, общем состоянии здоровья, уровне физической подготовленности, поэтому жизненно необходимыми являются физическая культура и спорт, которые позволяют укреплять здоровье, целенаправленно воздействовать на весь организм совершенствовать двигательную деятельность и формировать физические качества.

В 2014 году был издан Указ Президента № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне», который определил процесс развития физической культуры, осуществляемый через духовно-нравственное и патриотическое воспитание, и являющийся необходимым условием формирования нравственности граждан нашей страны. Данный комплекс направлен на реализацию государственной политики в области физической культуры и спорта, формирование необходимых навыков, знаний и умений, приобщение к систематическим занятиям спортивно-оздоровительной направленности среди граждан различной возрастной категории, проведение мониторинга в области физической подготовки населения.

Без грамотной агитационно-пропагандистской работы движение ГТО на современном этапе не сможет стать неотъемлемой частью российской спортивной культуры. В связи с этим следует разработать и проводить четкую информационную политику, способную, с одной стороны, возродить у российских граждан желание быть здоровыми, а с другой - создать стереотип, что физически и интеллектуально развитый человек является конкурентно привлекательным и успешным в современном обществе. В целях пропаганды необходимо проводить мероприятия,

которые направлены на формирование гражданской позиции, на повышение уровня патриотизма, на приобщение к духовно-нравственным ценностям, через национально-региональные традиции.

В век информационных технологий новая пропагандистская кампания движения ГТО должна учитывать не только хорошо проверенные временем каналы коммуникации - СМИ и другие медийные средства, но и новые технологии в этой области. Конечно, в первую очередь это касается Интернета, где возможности и просторы безграничны: выход на различные сегменты аудитории за счет социальных сетей, информационных порталов, форумов.

Современная молодежь большую часть времени проводит во "всемирной паутине. На сегодняшний день Интернет – мощный инструментом пропаганды здорового образа жизни. В современном мире информация о здоровом образе жизни, физической культуре и спорту доступна даже самому ленивому человеку. Доступность Интернета везде и повсюду позволяет скачивать различные мобильные приложения, которые пестрят своим разнообразием и предложениями для пользователей: системы различных тренировок; напоминания о пробежке, зарядке; указатели маршрутов для велопрогулок; шагомеры и многое другое. Такие приложения пользуются большим спросом и находятся всегда в топе самых скачиваемых.

Огромная работа ведется в интернет-ресурсах, так на платформе Общероссийского Интернет-портала комплекса ГТО своевременно информируют обучающихся о мероприятиях комплекса: в новостной ленте выкладывается информация об актуальных событиях и датах, местах тестирования; есть специальная опция по отображению интерактивного календаря каждого учебного заведения, на котором размещена актуальная информация с полным перечнем видов испытаний, которые будут приниматься в эти даты.

Для уточнения данных и полной информации рекомендуется использовать ссылки для перехода на официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации, федерального оператора и органы исполнительной власти в области физической культуры, спорта, образования.

Пропаганда и агитация позволяют использовать для обеспечения полноценной профессиональной подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО средства физической культуры. Важнейшими формами пропаганды являются лекции, доклады, беседы, спортивные мероприятия, конечно же, агитация через средства массовой информации, что позволяет быть более информированным, узнавать об изменениях основ подготовки сдачи норм ГТО, о роли физической культуры в профессиональном и социальном развитии личности.

Следует также помнить, что разработка и изготовление различного рода плакатов, баннеров, информационных стендов, флаеров, брошюр, благодарственных писем и дипломов в соответствии с фирменным стилем комплекса ГТО, является отличной наглядной агитацией в которой преследуется цель – информирования общества, студенческой молодежи, разъяснения актуальных аспектов внедрения комплекса ГТО и порядка выполнения испытаний, популяризации и пропаганде комплекса.

Эффективность внедрения и реализации комплекса ГТО в равной мере зависит от агитационной и пропагандистской работы, разработки и проведения PR-кампаний, использования ресурсов рекламы, издания полиграфической и сувенирной продукции, а также иных интерактивных форм работы с целевой аудиторией.

Для успешного внедрения ВФСК ГТО важна системность, высокий уровень организации, также необходимо регулярно информировать население о комплексе, его целях и задачах, структуре, возрастных ступенях и видах испытаний, их назначении, а также порядке выполнения испытаний и получения знаков отличия, удостоверений к ним и, безусловно, привилегий для золотых значков.

© Прокофьева Д.Д., 2018

### **Литература**

1. Интернет-портал ГТО <http://www.gto.ru/>
2. Лыков Е.В. Организация пропаганды по внедрению Всероссийского физкультурно - спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в рамках ФГОС при подготовке сдачи нормативов ВФСК ГТО. [Электронный ресурс]/Режим доступа:<http://www.informio.ru/publications/> (Дата обращения 01.08.2018)
3. Методические рекомендации по поддержке деятельности работников физической культуры, педагогических работников, студентов образовательных организаций высшего образования и волонтеров, связанной с поэтапным внедрением Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» ГТО в субъектах Российской Федерации, 2014г.
4. Министерство спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>
5. Прокофьева Д.Д..СМИ в сфере спорта. III Всероссийская заочная научно-практическая конференция «Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в образовательных учреждениях. 2017. С. 144-147

## Секция № 5. СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

### Статистика достижений в мировом боксе за 2018 год

Шайнуррова А.Р., Закиров Р.У.  
БашГУ, Уфа, shaynurova1998@mail.ru

*«Чемпионами становятся не в спортивном зале. Чемпионами становятся от того, что есть глубоко внутри: желание, мечта, видение».*  
Мухаммед Али

Спорт в жизни человека играет одну из ключевых ролей. Он приносит радость, закаляет характер, укрепляет силу воли и дисциплинирует. Можно назвать множество положительных моментов, которые приносит спорт в повседневную жизнь. Спорт всегда можно было ассоциировать с особым культурным элементом. Состязания, олимпиады, чемпионаты – все это культурные мероприятия, основная составляющая которых – спорт. Этот вид единоборства зародился еще в Древней Греции и, конечно, в те времена напоминал скорее кулачные бои без правил, нежели то, что мы привыкли называть боксом.

Бокс один из известнейших видов единоборств. Этот вид спорта очень популярен в таких странах как: Америка, Англия, Германия, Россия и Украина. Пожалуй, в этих странах родились самые известные боксеры мира, которых все знают: Мухаммед Али, Майк Тайсон, А. Поветкин и др.

Бокс – олимпийский контактный вид единоборств, где удары разрешены кулаками и исключительно в специальных перчатках. Бокс способствует разностороннему физическому развитию спортсмена, а также воспитанию моральных и волевых качеств, силы духа. В наши дни бокс не случайно получил столь широкое распространение. Ведущие мировые бойцы получают огромные многомиллионные гонорары за проведенные поединки.

Бокс делится на три типа: Любительский, Полупрофессиональный и Профессиональный. Все достоинства любительского бокса можно увидеть на олимпийских играх и других соревнованиях, санкционированных ассоциациями этого вида спорта. Бой длится 3 раунда, по 3 минуты.

Профессиональный бокс – в отличии от любительского бокса, здесь бой длится от 10 до 12 раундов. В профессиональном боксе шлемы запрещены, но рефери может остановить поединок, если видит что один из боксеров не может больше продолжать бой или если не может драться из-за травмы. В таком случае соперник признается победителем техническим

нокаутом. Отметим, что до 1980-го года бои длились 15 раундов. Но смерть боксера Дук Ку Кима стала основанием к тому, чтобы чемпионская дистанция была сокращена.

Любой разряд в боксе – это уже какое-либо достижение для спортсмена. Система получения разрядов и спортивных званий существовала ещё в Советском Союзе. До нашего времени она сохранилась и существует на территории России и некоторых стран СНГ. В Европе другой порядок определения званий. Там существует классификация поясов, например, в таких видах спорта, как дзюдо или каратэ, а также выделяются спортсмены по своим результатам: чемпион Европы, победитель Олимпиады и др.

За 2018 год лучшим боксером был признан Геннадий Головкин. Его профессиональная началась в 2006 году в средней весовой категории: первые 8 поединков он выиграл досрочно. Головкин стал суперчемпионом WBA, чемпионом WBC и IBF в среднем весе. Провел 38 боев, из них 37 побед (33 нокаутом, притом 23 подряд) и 1 ничья.

Второе место занимает Теренс Кроуфорд. Дебют на профессиональном ринге в легкой весовой категории состоялся в 2008 г. В июне 2017 года в поединке с Джюлиусом Индонго выиграл нокаутом и завоевал титул абсолютного чемпиона мира в первом полусреднем весе. Кроуфорд за всю историю бокса является третьим боксером, завладевшим четырьмя основными титулами. Провел 32 боя, из них 32 победы (23 нокаутом).

Карьера каждого известного боксера наполнена победами и поражениями. Лучшие бои вносят в жизнь спортсменов награды, звания и признание. Чтобы достичь триумфа, нужно рационально использовать умения и навыки, обладая при этом сдержанностью, расчетом, выдержанкой и терпением.

© Шайнурова А.Р., 2018

### **Литература**

1. Морозов Г.М. Уроки профессионального бокса. М. 1992 г
2. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. М. 1982 г
3. Градополов К. В., Бокс. Учебник для институтов физкультуры, 1956 г
4. <http://top5-top10.ru/top-10-samyx-luchshix-bokserov-mira-v-2018-godu/>

## Статистика спортивных достижений

Азнабаев О.Ф., Ахмадиева А.Ф.

*Башкирский государственный университет, 450076, г.*

*Уфа, akhmadieva.adelina@mail.ru*

**Аннотация.** В статье объясняется, что такое спортивное достижение, рассмотрены основные предпочтения видов спорта. Рассмотрены статистика видов спорта. Сделаны выводы.

**Ключевые слова:** спорт, достижения, спортивное достижение, виды спорта, рейтинг видов спорта.

Спортивное достижение, как правило, характеризуется победой над соперником, которого можно оценить, голах, очках; демонстрацией результатов, сформулированных в показателях времени, расстояния, массы, точности поражения цели, более качественным выполнением сложных двигательных комбинаций с оценкой их композиции и т.д.

Спорт невероятен без устремления к высшим достижениям, которые являются как бы образцом оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Всё же особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений содержатся в том, что на сегодняшний день абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием се более и более широкой массы занимающихся.

Статистика людей, занимающихся спортом в России с каждым годом повышается. Так, в 2015 году регулярно занималось физкультурой более 61% граждан. В 2017 году показатель вырос до 76%. Около 34,2% населения систематически занимаются физической культурой. Наиболее активной считается возрастная категория от 18 до 24 лет. Среди студентов показатель равен 74,8%.

Статистика спорта также отмечает людей с ограниченными возможностями. По данным Минспорта, количество инвалидов, занимающихся спортом составляет 977,6 тыс.

Статистика людей, занимающихся спортом отмечает следующие предпочтения:

- плавание (37%);
- занятия в тренажерном зале (35%);
- остальные виды (28%).

Компания ЕY в 2017 году провела опрос в крупных городах России. В нем участвовало 1374 человека в возрасте 18–55 лет. Выяснилось, что все участники занимались спортом минимум 1 раз за последний месяц.

Хорошая мотивация, чтобы начать вести активный образ жизни – кино. Лучшие фильмы про спорт:

- Нокдаун.
- Сенна.
- Кровавый спорт.
- Гонка.

Россия очень сильна в художественной гимнастике. Единственное поражение было зафиксировано в 1996 году.

Спортсмены синхронного плавания за 20 лет выигрывали только золотые медали. Статистика ЧМ по водным видам спорта представляет, что РФ занимает 3 место по количеству наград с 1973 по 2017 год.

Статистика спорта в мире 1 место отдает футболу. Он обладает около 4 млрд. поклонников. По известности 2 место занимает крикет. Игра известна в Новой Зеландии, Австралии, Индии. Одним из самых известных видов спорта – хоккей на траве. В данном виде спорта 2 млрд. фанатов из Европы, Азии и Америки. Среди всех видов пляжного спорта самым знаменитым является серфинг. Первые соревнования по серфингу прошли в 1928 году в Калифорнии. В 2016 году было принято решение о включении серфинга в олимпийскую программу.

Статистика спорта в России также дает 1 место футболу. Затем следует хоккей и биатлон.

Топ-10 самых известных направлений в 2017 году:

- Самый высокооплачиваемый вид спорта по статистике является футбол. По данным журнала FranceFootball, на 1 месте находится Лионель Месси. Он каждый год получает более 36 млн. долларов.
- В 2016 году самым оплачиваемым спортсменом мира стал Криштиану Роналду. Он занял 1 место в рейтинге Forbes.

Таким образом, современный спорт характеризуется устойчивым увеличением спортивных достижений. При этом, в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их формирования отмечается неравномерная динамика достижений. На одних этапах связана со скачком итогов, на других — с временным плато (стабилизацией), на третьих — с постепенным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов: внедрением новых средств и методов тренировки; экономическими стимулами системы соревнований; улучшением спортивного инвентаря и оборудования, одежды, обуви; применением новейших приемов роста работоспособности спортсмена (психологической и физиологической направленности).

© Азнабаев О.Ф., 2018

## **Литература**

1. Бауэр В.Г. Социальная значимость физической культуры и спорта в современных условиях России/ТиПФК. - 2001. - №1. - 50с.
2. Маслов А.Г. Мотивация и личность. - Нью-Йорк, 2001.
3. Солнышкин О.В. О концепциях профессионального спорта // Теория и практика физической культуры. - 2001, - № 11. - С.22 - 23.

## **Итоги XXIII Олимпийских зимних игр в Пхенчхане**

Азнабаев О.Ф.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
zainullina18@yandex.ru*

25 февраля 2018 года в корейском городе Пхенчхан состоялась церемония закрытия XXIII Олимпийских зимних игр. Театральное представление во время празднования было разделено на 4 части: «Свет гармонии», «Ось нового времени», «Песня страсти» и «Ночь Победы». Первый из них включал традиционные корейские струнные инструменты вместе со звуками электрогитары. Танец артистов исполнялся на сорокаметровой наклонной сцене.

Идея «Оси нового времени» была человеческой волей, движущая человека в новое время, невзирая на трудности. Её представляла огромная световая ось, которая появилась на арене в темноте. В «Песни страсти» на сцене выступили знаменитые корейские поп-артисты CL и EXO. Заключительной частью была церемония танца актеров, спортсменов и зрителей под гул салютов, которые освещали ночное небо Пхенчхана.

Также состоялся шествие спортсменов и вручение Олимпийского флага делегации Пекина, столицы XXIV зимних Олимпийских игр 2022 года. На играх-2018 россияне были представлены в статусе «Олимпийских атлетов из России». Российская делегация прошла через стадион под Олимпийским флагом, который нес волонтер, потому что исполнительный комитет Международного олимпийского комитета (МОК) принял решение запретить россиянам участвовать в церемонии закрытия под государственным флагом.

Олимпиада 2018 года проходила с 9 по 25 февраля. Она стала максимальной по количеству участников - 2925 атлетов. В общей сложности были представлены команды из 92 стран. В первый раз в Зимних играх участвовали команды из Республики Косово, Малайзии, Сингапура, Нигерии, Эритреи и Эквадора. После перерыва выступил ряд

стран: Южная Африка, Кения, Колумбия, Мадагаскар, Северная Корея и другие.

В неофициальных турнирах медали завоевала команда Норвегии, выиграв 14 золотых, 14 серебряных и 11 бронзовых медалей. Норвежцы также обновили рекорд по количеству медалей только в рамках Зимних игр.

На играх российские атлеты взяли 17 медалей - 2 золотые, 6 серебряных и 9 бронзовых медалей. Завоевали золотые награды российские хоккеисты и фигуристка Алина Загитова, которая стала чемпионкой по женскому одиночному катанию.

Серебряные медали получили Евгения Медведева по фигурному катанию, фигуристы в командном турнире, Никита Трегубов - скелет, Александр Большунов - лыжная гонка в классическом стиле на 50 км, мужская лыжная эстафетная команда и мужская белая спринтерская гонка.

Бронза на счету Семена Елистратова - короткая дорожка, 1500 м, Юлия Белорукова - лыжи, классический стиль спринта, Александр Большунова - лыжи, классический стиль спринта, Денис Спицов - лыжи, 15 км, Наталья Воронина - конькобежный спорт, 5000 м, женская лыжная эстафета, Илья Буров - фристайл, акробатика, Сергей Ридзик - фристайл, лыжный крест и Андрей Ларков - 50-километровая лыжная гонка в классическом стиле.

© Азнабаев О.Ф., 2018

## **Статистика набранных очков и попаданий во время трёх тренировок игры в дартс на непрофессиональном уровне**

Гатауллин Р.А., Зарипов Р.У.  
*Башкирский государственный университет, г. Уфа,*  
*RusRusu4@yandex.ru*

Цель исследования заключается в выявлении статистических закономерностей результативности тренировок игры в дартс, в частности:

1. Проверка статистической гипотезы принадлежности результатов нормальному распределению.
2. Проверка предположения о высокой значимости первых тренировок на результативность серии бросков.
3. Исследование включает в себя:
4. Набор данных по результативности серий.
5. Анализ полученных данных, выявление зависимостей, статистических закономерностей.

6. Предоставление результатов анализа в наглядном графическом виде

7. Предложения по дальнейшим исследованиям, рекомендации по практическим действиям по улучшению результативности.

Стандартная мишень разделена на двадцать секций с присвоенными числами от 1 до 20. В центре находится «яблочко» (англ. bull's eye), попадание в которое оценивается в 50 очков, попадание в зелёное кольцо вокруг него – в 25 очков. Внешнее узкое кольцо означает удвоение числа сектора, внутреннее узкое кольцо означает утройение числа сектора. И внешнее, и внутреннее узкие кольца обычно окрашены в красный и зелёный цвета.

Попадание дротика вне узкого внешнего кольца очков не приносит. Если дротик не остаётся в мишени после броска, он также не приносит очков.

Важность игры в дартс на занятиях физической культурой обусловлена несколькими факторами, например вовлеченностью большего количества студентов в спортивную деятельность за счёт относительной простоты занятия этим видом спорта, развитием точности движений рук.

Была набрана статистика бросков исследуемого, не занимающегося профессионально данным видом спорта. Было выполнено 135 серий бросков трёх дротиков во время трёх тренировок – по 45 серий бросков в каждой. Записывались результаты, как в баллах, так и сам факт попадания в поле мишени.

Было предположено, что:

1. Выборка результатов серий подчиняется закону нормального распределения по причине широкого спектра возможных результатов серии при незначительных количествах крайних значений (редкие “плохие” и “хорошие” результаты).

2. Результативность серий последующих тренировок выше результативности серий предыдущих.

Далее было проведено ранжирование результатов с вычислением  $\chi^2$  критерия Пирсона с целью выяснения достоверности описания выборки нормальным распределением.

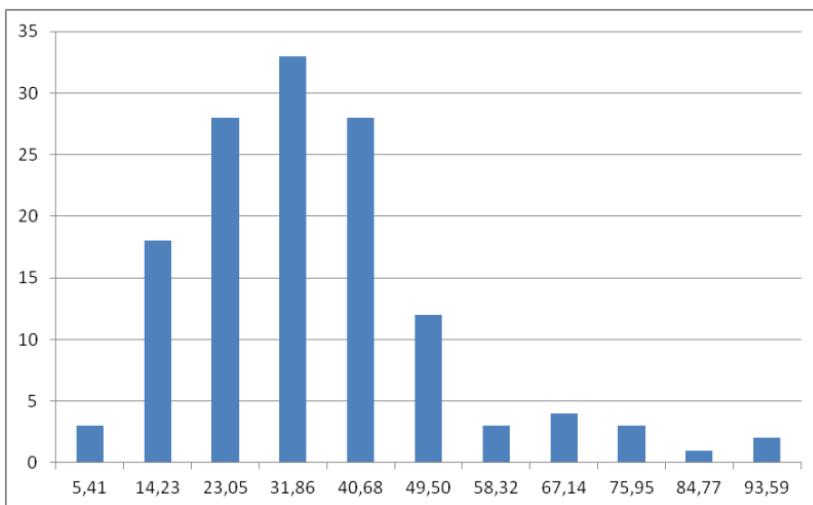


Рис.1. Гистограмма эмпирического распределения очков для всех трёх тренировок (135 серий по три броска).

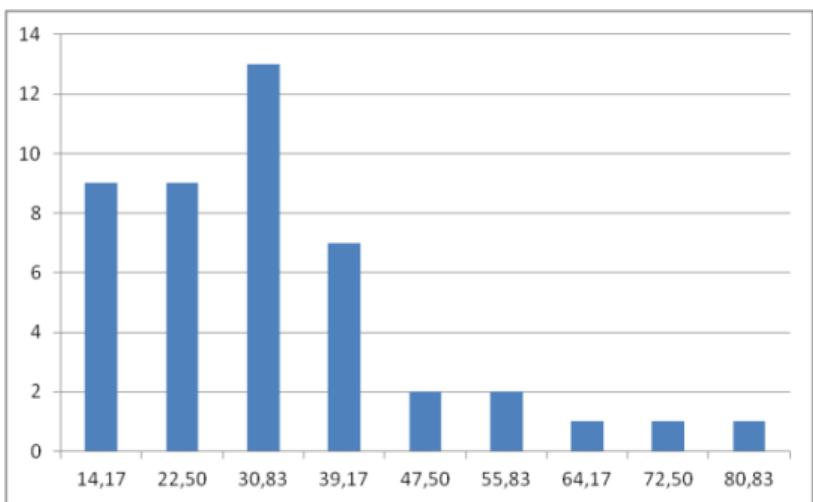


Рис.2. Гистограмма эмпирического распределения очков для первой тренировки (45 серий по три броска).

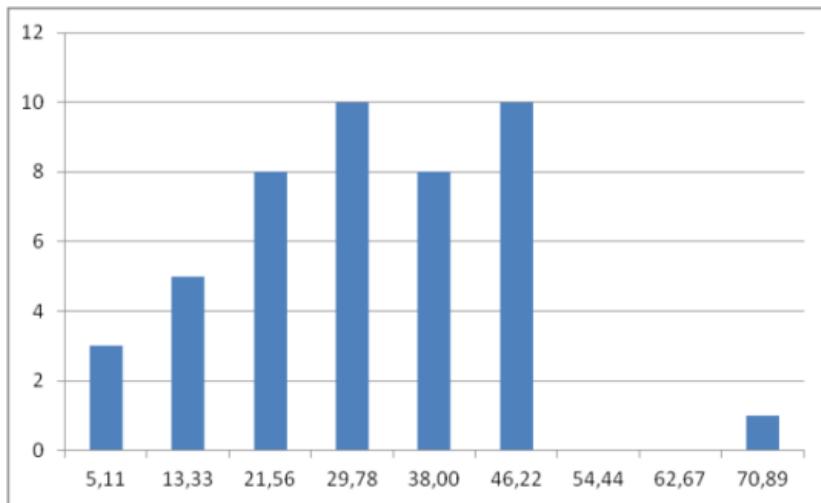


Рис.3. Гистограмма эмпирического распределения очков для второй тренировки (45 серий по три броска).

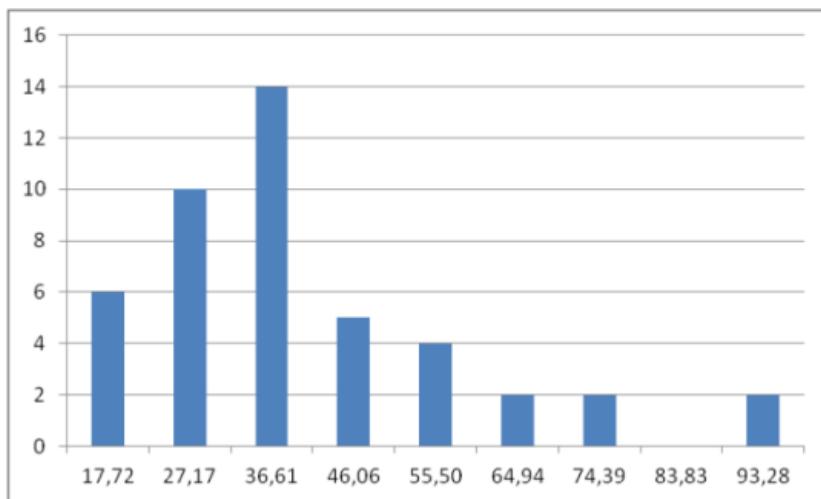


Рис.4. Гистограмма эмпирического распределения очков третьей тренировки (45 серий по три броска).

	$X_{ср}$	$m$	$S$	$X^2$	$X_{крит}^2$
1 тр.	31,7	31,7	11,2	1055,5	12,5
	6	6	6	3	9
2 тр.	31,5	30,8	13,9	11,12	12,5
	6	7	8		9
3 тр.	40,0	40,1	18,6	30,57	12,5
	9	8			9
общее	34,4	34,4	16,8	144,2	15,5
	7	1	9		

Табл. 1. По горизонтали: среднее арифметическое очков за серию, среднее выборочное, среднеквадратическое отклонение, значение  $X^2$ -критерия Пирсона, критическое значение  $X^2$ -критерия Пирсона для данной выборки при  $\alpha=0,05$ . По вертикали: 1,2,3 тренировки и общая статистика за три тренировки.

Можно заметить, что только результаты второй тренировки достоверно описываются нормальным распределением.

Можно предположить, что описание нормальным распределением результатов остальных серий бросков и общей статистики не удовлетворяет по причине того, что попадания в сектора удвоений и утроений резко увеличивают значения в “правых концах” распределений.

	3/3	2/3	1/3	попадания	% попаданий
1 тр.	26	18	1	115	85,2
2 тр.	35	8	2	123	91,1
3 тр.	41	4	0	131	97

Табл.2. Результаты попаданий по мишени в трёх тренировках. По горизонтали: серии с попаданиями 3/3, 2/3, 1/3 дротиков, сумма попаданий из 135 (45 серий по 3 броска), доля попаданий в процентах.

#### Выводы:

- Статистика бросков плохо описывается нормальным распределением.
- Точность попаданий на начальном этапе быстро улучшается от тренировки к тренировке.

## Литература

1. Wikipedia.org/wiki/Дартс
2. Аверина Л.Ю., Ногаец О.А., Жигайлова Л.В. Спортивная игра дартс как средство интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья в образовательную среду вуза

## Тенденции развития спортивных достижений

Никольская М.К.

*ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет», г. Уфа, nmk-sim@mail.ru*

Профессиональный спорт немыслим без стремления к высоким достижениям. Разворнутая система различных спортивных соревнований является одной из основных специфических черт спорта как такового. Каждый спортсмен прикладывает массу усилий, чтобы достигнуть наилучшего результата и превзойти соперников. Однако не всегда во время того или иного состязания спортсмену удается реализовать все свои возможности.

Существует ряд факторов, влияющих на динамику спортивных достижений. Их принято разделять на три группы: научно-технический прогресс, индивидуальные и социально-экономические факторы.

Научно-технический прогресс как фактор динамики спортивных достижений, прежде всего, отражается в эффективности системы подготовки спортсменов. Она включает в себя современную методику тренировок, использование современных технических устройств и применение высококачественного инвентаря, оборудования, обуви, одежды, защитных приспособлений и тренажеров. Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения их спортивной работоспособности.

К индивидуальным факторам относят индивидуальную одаренность спортсмена и степень его подготовленности к тому или иному спортивному достижению.

Группа социально-экономических факторов включает в себя размах спортивного движения и обеспечение его кадрами, а также социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение.

Что касается тенденций, то современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений (обновлением мировых и

олимпийских рекордов и т.д.). При этом в каждом виде спорта наблюдается различная динамика развития, зависящая от целого ряда различных факторов (совершенствование методов тренировок, разработка и внедрении нового спортивного инвентаря и т.п.).

Польские ученые Е.Скоровский и Я.Брогли составили и обосновали логистическую кривую (рис.1), в виде которой, по их мнению, можно представить динамику развития в любом виде спорта. Кривая разделяется на три части (так называемые фазы), каждая из которых характеризует определенный этап в развитии того или иного вида спорта.

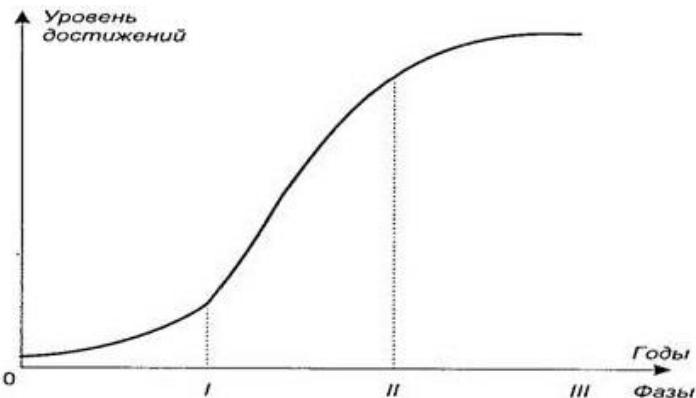


Рис.1 Логистическая кривая развития спортивных достижений в конкретном виде спорта у отдельного спортсмена

Первая фаза характеризуется незначительным повышением тенденций, так как она посвящена зарождению вида спорта, разработкой правил и регламента проведения соревнований, четким определением предмета соперничества спортсменов или команд, созданием специфической для данного вида спорта методики тренировки и техники выполнения упражнений.

Вторая фаза логистической кривой отражает непрерывный и достаточно бурный рост спортивных достижений, связанный с повышением количественных и качественных параметров тренировочных нагрузок, совершенствованием технической, тактической и психической подготовленности спортсменов, использованием более качественного инвентаря и оборудования при достаточно устоявшихся правилах и регламентах соревновательной деятельности.

Третья фаза логистической кривой связана с замедлением роста достижений в определенной спортивной дисциплине. Хотя отдельные достижения научно-технического прогресса могут вызвать и

кратковременную «вспышку» результатов. Такую же «вспышку» может дать и использование запрещенных препаратов (допинг).

Если же перед нами стоит цель описать динамику развития конкретного спортсмена, а не вида спорта в целом, то к первой фазе стоит отнести начало занятий определенным видом спорта. Ко второй - адаптацию организма, приобретение спортивного опыта, появление и постепенное улучшение спортивных достижений. Третью, заключительную, фазу составляет замедление роста спортивных результатов и их стабилизация, что напрямую связано с возрастом спортсмена.

© Никольская М.К., 2018

### **Литература**

1. 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», 2003. - 480 с. ISBN 5-7695-0853-1
2. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. – М., 1999.
3. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры: Учеб. для ин-тов физ. культ. – М., 1991.
4. Основы теории и методики физической культуры: Учеб. для техникумов физ. культ. / Под ред. А. А. Гужаловского. – М., 1986.

## **Статистика достижений сборной Франции по футболу на различных турнирах с основания до наших дней**

Базунова А.А., Ягудин Д.Р.

*Башкирский государственный университет,  
г. Уфа, [sport-bsu@mail.ru](mailto:sport-bsu@mail.ru)*

Сборная Франции по футболу (фр. Equipe nationale de France de football) представляет Францию в международных матчах и турнирах по футболу. Национальная команда Франции, наряду с Бразилией, Бельгией и Румынией, принимала участие во всех трёх предвоенных турнирах Кубка мира. Всего же французы участвовали в финальных стадиях мундиаля 15 раз.

Первого успеха на мировом первенстве сборная Франции достигла в 1958 году, когда, с Жюстом Фонтеном и Раймоном Копа в составе, завоевали бронзовые медали. Далее до начала 1980-х годов сборная не показывала серьёзных результатов, однако с приходом поколения Мишеля Платини, Жана Тигана, Алена Жиресса и Луиса Фернандеса, управляемого

Мишель Идальго сборная Франции сначала заняла 4-е место на чемпионате мира 1982 года, затем за один год выиграла чемпионат Европы в 1984 году (после заключительного матча чемпионата с должностью главного тренера попрощался работавший в сборной с 1976 года Мишель Идальго, а его место занял бывший игрок сборной Анри Мишель, который последние четыре года был его помощником) и Олимпийские игры - Футбол на летних Олимпийских играх 1984, а на чемпионате мира 1986 года повторила результат 1958 года.

После мундиаля Анри Мишель начал готовиться к отборочному турниру Евро-1988, турниру, на котором французы должны были защищать титул сильнейшей команды Европы. Но уже после первых матчей (ничья с Исландией, ничья и поражение от Норвегии) французы потеряли все шансы на выход из группы. Впервые в истории обладатель трофея не прошёл отбор на финальную часть чемпионата. После слабого старта отборочного турнира к ЧМ-1990 в ноябре 1988 года Анри Мишель представил свой пост Мишелю Платини.

Десять лет спустя французы, возглавляемые Эме Жаке (17 декабря 1993 года назначен главным тренером сборной Франции), вступили в борьбу с бронзовых медалей Евро-96, затем победили в финале чемпионата мира 1998 года, в 2000 году, уже под управлением Роже Лемерра, — в чемпионате Европы, а в 2001 на Кубке конфедераций. Это была первая команда в истории, которой удалось после победы на мировом первенстве оказаться лучшей также и в Старом Свете.

После мундиаля 2002 года в истории сборной Франции закончилась целая эпоха, а поколение футболистов, родившихся в конце 1960-х — начале 1970-х, поколение чемпионов мира и Европы скоро должно начать уступать место молодым игрокам, не избалованным вниманием, но голодным до успехов.

В 2006 году, после двух неудачных турниров, французы под руководством Раймона Доменека добрались до финала чемпионата мира. В решающем матче опытная команда «трёхцветных» уступила по пенальти сборной Италии. После чемпионата со сборной простился лидер и капитан команды Зинедин Зидан. После мундиаля в ЮАР заявил о завершении карьеры в сборной её лучший нападающий Тьерри Анри.

В 2016 под руководством Дидье Дешама, команда заняла второе место на чемпионате Европы, а в 2018 выиграла свой второй титул Чемпиона мира.

По состоянию на 25 сентября 2018 года сборная в рейтинге ФИФА занимает 2-е место. На данный момент Франция является двукратным чемпионом Европы (1984 и 2000 годы) и двукратным и действующим чемпионом мира (1998 и 2018 годы).

© Базунова А.А., 2018

## Волейбольные достижения в России.

Юнусова Г.М., Закиров Р.У.  
БашГУ, Уфа, yunusovaguzel@bk.ru

*«Золотые медали делаются не из золота. Они делаются из пота, решительности и очень редкой смеси, которая называется сила воли».*

Дэн Гейбл

Современный спорт характеризуется постоянным ростом спортивных достижений. При этом в каждом отдельном виде спорта или отдельной дисциплине на протяжении всей истории их развития наблюдается неравномерная динамика достижений. На одних этапах она связана со скачком результатов, на других – с временным плато (стабилизацией), на третьих – с постепенным и непрерывным ростом. Это связано с целым рядом факторов: внедрением новых средств и методов тренировки; экономическими стимулами системы соревнований; совершенствованием спортивного инвентаря и оборудования.

Как любительский, так и профессиональный спорт в России развиваются и пропагандируются. Многие российские дети посещают различного рода спортивные секции. Проводятся массовые спортивные соревнования, например, «Кросс наций» и «Лыжня России». Среди жителей деревень и сёл проводятся летние и зимние сельские спортивные игры.

С детства спорт занимает большую роль в нашей жизни. Мы не только занимаемся спортом, но и любим смотреть его. Одним из распространенных видов спорта является волейбол. Физические нагрузки во время волейбольной встречи весьма высоки, и, чтобы к этим нагрузкам хорошо подготовиться, спортсмены систематически и настойчиво тренируются. Большой объем разнообразной тренировочной и соревновательной работы в волейболе воспитывает выносливость, смелость и решительность, настойчивость и самоотверженность, инициативность и дисциплинированность. Стремление к достижению общей цели во время игры приучает волейболиста коллективным действиям, к сотрудничеству и взаимопомощи, воспитывает чувства дружбы и товарищества.

Мужская национальная сборная России по волейболу — правопреемница сборной СССР — представляет Россию на международных соревнованиях по волейболу. Является одной из сильнейших сборных в мире.

Начиная с весны 1993 года, когда российская сборная провела свой первый поединок на официальном уровне после распада Советского Союза, команда приняла участие в 653 матчах. Соперниками сборной

стали волейболисты из 44 стран мира. Всего национальная команда выиграла 472 поединка и проиграла 181 раз. Первую игру российские спортсмены выиграли у сборной Соединенных Штатов Америки в трех партиях. Самая длительная серия побед составляет 19 матчей, а поражений – 12 игр.

Дебютную медаль российская волейбольная команда выиграла в 1999 году, заняв первое место на Кубке мира. Спустя три года сборная завоевала свое второе золото. На этот раз россиянам покорилась Мировая лига. Также в 2002 году они стали серебряными призерами Чемпионата мира. В 2005 году российские спортсмены выиграли Евролигу. Следующей медали пришлось ждать долгих шесть лет. Лишь в 2011 году сборная РФ смогла завоевать победу на Мировой лиге. Также волейболисты выиграли Кубок мира. В 2012 году россияне смогли достичь главной цели – они стали победителями Олимпийских игр. В финале Олимпиады в Лондоне Россия в пяти партиях обыграла сборную Бразилии.

В заключение следует отметить, что спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом. Спорт немыслим без стремления к высшим (абсолютным) достижениям, которые являются как бы эталоном оценки резервных возможностей как отдельного человека, так и сообщества людей в целом. Однако особенности спорта и его показателей в виде спортивных достижений заключаются в том, что если сегодня абсолютные достижения под силу узкой группе выдающихся спортсменов, то через несколько лет они становятся достоянием се более и более широкой массы занимающихся.

© Юнусова Г.М., 2018

### **Литература**

1. Гайл В. В. Краткая история физической культуры и спорта: Учебно-методическое пособие. — Екатеринбург: Уральский государственный технический университет — УПИ, 2006.
2. Дюперрон Г. А. Библиография спорта и физического развития : систематическая распись всех книг, брошюр, журналов, вышедших в России по 1913 год включительно. — Пг.: 1915. — 263 с.
3. Спортивные игры / Под ред. В. В. Марущака. — М.: Воениздат, 1985. — 269 с. — 30 000 экз.
4. Волейбол. Справочник / Составитель А. С. Эдельман. — М.: «Физкультура и спорт», 1984. — 224 с.

## Статика спортивных достижений

Шестаков С.М, Тазиева Э.Р.

*БашГУ, Факультет романо-германской филологии*

Что такое спортивное достижение? Это, как правило, победа над соперником, оцениваемая в очках или баллах. Баллы демонстрируют результаты показатели времени, массы, расстояний и т.п.

Любой спортсмен мечтает о высшей награде. И это не удивительно, ведь в совершенствование своих навыков спортсмен вкладывает время, деньги и силы. Такой наградой можно назвать олимпийскую золотую медаль. Удивителен тот факт, что есть награда и ценнее золотой медали — народное признание. Золотых медалистов много, а вот тех, кто остался в истории спорта, намного меньше.

Существует три группы факторов, которыми определяются достижения в спорте: индивидуальные факторы, научно-технический процесс и социально-экономический фактор. Давайте рассмотрим эти факторы более подробно.

Индивидуальная одаренность спортсмена. Современная наука различает задатки, одаренность и способности человека. Занятия любым видом спорта требуют от человека проявления определенных способностей, которые выражаются индивидуальными особенностями того или иного человека. Нужно отметить, что способности не сводятся к знаниям, умениям или навыкам, а обнаруживаются в быстроте, глубине и прочности овладения способами и приемами преодоления препятствий, стоящих на пути у спортсмена.

Врожденной способностью является одаренность. Она обеспечивает возможность успешного выполнения деятельности. По отношению к спорту можно говорить о физических и психических качествах личности, обеспечивающих успешность осуществления соревновательной деятельности. Одаренность постепенно становится главным критерием при переходе занимающихся в спортивных школах из одной группы в другую, из одной сборной команды в другую, более высокого ранга.

В основе развития определенных способностей к видам спорта лежат и определенные задатки, под которыми понимаются врожденные анатомо-физиологические и психические особенности. Однако высший уровень различных способностей человека всегда является результатом его развития в процессе рационально построенной деятельности, а в спорте — системы подготовки. Самы по себе задатки человека могут только содействовать развитию способностей. А для этого необходимы направленное воспитание, развитие и учение. Таким образом, задатки

человека в сочетании с одаренностью при педагогическом воздействии, дают возможность развить определенные способности.

Оценивая спортивные способности, тренер сталкивается с тремя ключевыми моментами:

- набор способностей к определенному виду спорта;
- объективной и более ранней оценкой у каждого человека этих способностей с целью прогнозирования особенностей хода его дальнейшего совершенствования;
- какими путями добиться формирования этих способностей, если они недостаточно развиты, или чем их компенсировать в случае их низкого уровня.

Степень подготовленности к спортивному достижению. Главное значение, определяющее достижение высоких результатов, имеет целенаправленная подготовка спортсмена. Направленно воздействуя на природные задатки, тренер добивается необходимого развития способностей спортсмена, обеспечивающих прогресс в избранном виде спорта. При этом главным условием является большая самоотдача спортсмена, выраженная в целеустремленной тренировке и достижении главной и промежуточных целей. Одним из обязательных условий при этом являются значительные затраты усилий спортсмена на самосовершенствование.

Эффективность системы подготовки спортсмена определяется следующими факторами:

1. современной методикой тренировки;
2. rationalьной системой соревнований;
3. использованием прогрессивной техники и тактики;
4. материально-техническим обеспечением;
5. научно-методическим, медико-биологическим и информационным обеспечением спортсменов, тренеров, врачей и др.

Первое место в этой группе факторов занимают научно-методические основы системы спортивной подготовки. Только на основе современных научных данных, переработанных в методические разработки и рекомендации и нашедших свое место в структуре спортивной тренировки, можно говорить об эффективности подготовки спортсмена.

Значительную роль в тренировочном процессе играют средства и методы восстановления спортсменов после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок, а также приемы повышения их спортивной работоспособности. На эффективность системы подготовки спортсмена влияют разработка и применение высококачественного инвентаря, оборудования, обуви, одежды. Во многих видах спорта тактическая и техническая подготовки являются доминирующими сторонами мастерства, определяющими успех всей системы.

### Размах спортивного движения и обеспечение его кадрами.

Эффективность функционирования спорта в любой стране зависит от такого фактора, как размах спортивного движения. Социолого-статистический анализ показывает: чем больше людей включено в занятие спортом, тем большее количество спортсменов выходит в большой спорт, а это, в свою очередь, повышает конкурентность среди них и отражается на спортивных результатах. Увеличение массовости занятий спортом связано с социальными условиями жизни общества и с подготовкой необходимых специалистов: тренеров, инструкторов, преподавателей, врачей, работников спортивных сооружений.

Социальные условия развития спортивного движения и его экономическое обеспечение. Уровень спортивных достижений той или иной страны во многом зависит от условий материальной жизни общей, которые играют главенствующую роль в определении общей жизнедеятельности человека. Совокупный уровень достижений во многих видах спорта, культивируемых в различных странах, взаимосвязан с показателями материального благосостояния народа, а также с показателями средней продолжительности жизни, общей численности и грамотности человека.

В заключение следует отметить, что спортивные достижения отражают успехи человека в совершенствовании своих способностей и являются одним из показателей развития спорта, физической культуры и культуры общества в целом.

© Шестаков С.М., Тазиева Э.Р., 2018

## **Секция №6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА**

### **Спортменеджмент и экономика профессионального спорта**

Азнабаев О.Ф., Мадьярова В.Э.

*Башкирский государственный университет, 450076, г.  
Уфа, madyarova.98@mail.ru*

**Аннотация:** В статье объясняется, что из себя представляет менеджмент спорта, рассмотрены профессионализм спортивного менеджера в области экономике. Сделаны выводы.

**Ключевые слова:** спорт, менеджмент спорта, рыночный механизм, профессионализм, профессиональный спорт.

Менеджмент спорта выступает собой как самостоятельный вид профессиональной деятельности, обращённой на достижение целей и осуществление назначенных задач в рамках деятельности спортивной организации, которая действует в условиях рынка путем рационального применения материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, менеджмент в спорте – это теория и практика действенного управления организациями спортивной области в рыночных условиях.

Спортивные менеджеры можно подразделить на три основные группы:

- стратегический уровень (руководители олимпийских комитетов, директора спорткомплексов, президенты спортивных лиг, клубов, федераций и т.п.);
- тактический уровень (руководители подразделений, управлений, спортивных отделов, департаментов и т.п.);
- исполнительский уровень (администраторы, тренеры, психологи, начальники команд, медицинский персонал и т.п.).

Профессионализм спортивного менеджера выражается в знании технологий управления организацией и законов рынка, в умении основать слаженную работу коллектива и прогнозировать формирование организаций. Рыночный спрос на специалистов такого профиля представляет, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков.

Рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в нашей стране пока еще не выработан. Тем не менее внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры непременной аттестации специалистов, позволит провести

инвентаризацию управленческих кадров в отрасли и раскрыть приоритеты управленческих специальностей в общем перечне должностей спортивного менеджмента.

Если анализировать профессиональный спорт как область экономики, то можно заметить то, как эта самая область совершает для потребителей продукт в виде зрелищных услуг, где потребители готовы их оплачивать. Отсюда следует авторитет соревнований, зрелищность отдельно взятого вида спорта и цена. Время пребывания спортсмена в профессиональном спорте ограничено и обычно не превышает 35 лет, это совершается в силу внутренней конкурентной, требований к неизменнозначительным результатам и переносам больших нагрузок и т. д. Предоставленное обстоятельство имеет для экономики основное значение, так как при достижении возрастного порога спортсмен уменьшает скоростные и силовые показатели, а вместе с этим уменьшается качество продаваемых услуг, а также падает цена. Для спортсмена уход из профессионального спорта заключен с потерей источника доходов и потерей привычных условий жизни. Так, сегодня имеется так называемый рынок труда для профессиональных атлетов, где есть основные черты: спортсменов можно рассматривать как особый вид товара, которым торгуют на рынках труда. Они есть носители познаний, умений и навыков: специальная система найма и отбора проф. спортсменов; специальная система ценообразования.

Таким образом, можно сделать вывод, что выделенные особенности механизмы и структуры рынков труда профессиональных спортсменов приносят представление о их сложности и специфике. Коммерческий спорт находит все новые источники финансирования, что поддерживает ему результативно развиваться в этой отрасли. На сегодняшний день спортсмены стали так именуемым «товаром» на рынке труда. В России профессиональный коммерческий спорт нуждается в существенных модификациях для выхода на качественно новый уровень.

© Азнабаев О.Ф., 2018

### **Литература**

1. Гремина Л. А. Профессиональный спорт как экономический фактор в спортивной индустрии. [Электронный ресурс] // <https://elibrary.ru/item.asp?id=25293676>
2. Жуков А. Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения. [Электронный ресурс] // [http://sportwiki.to/Профессиональный\\_спорт:\\_история\\_и\\_современное\\_состояние](http://sportwiki.to/Профессиональный_спорт:_история_и_современное_состояние)
3. Шелкова В. А. Особенности развития профессионального спорта в России [Электронный ресурс] // <https://cyberleninka.ru/article/n/osobennosti-razvitiya-professionalnogo-sporta-v-rossii>

## Профессиональный спорт

Гильманов Д. Р  
БашГУ, Уфа, [gilmankoffkrok@mail.ru](mailto:gilmankoffkrok@mail.ru)

Профессиональный спорт - это раздел спорта, который обладает зрелищностью, отрасль развлекательного бизнеса, направленная на обеспечение досуга населения путем предоставления впечатляющий платных спортивных услуг высочайшего качества спортсменами, которые имеют профессиональные контракты. Развитие профессионального спорта связано как собственным развитием самого спорта, так и рядом социальных условий, объективно способствующих превращению спортивной деятельности в профессиональную деятельность. Рассмотрены история, особенности, функции, менеджмент, экономика и правовое обеспечение профессионального спорта.

Цель субъектов профессионального спорта – получение максимальной прибыли от продажи спортивного зрелища и дополнительных услуг. Профессиональному спорту присуща закономерность: по этому пути следуют те виды спорта, где сюжет спортивного противоборства наиболее непредсказуем, а характер ведения поединка насыщен многочисленными перипетиями, вызывающими эмоциональные сопереживания зрителей (игровые виды спорта), или виды, связанные с проявлением особого риска для здоровья (бокс, борьба, кик-боксинг и другие виды противоборств).

Менеджмент – вид деятельности, задачи которого направленно на достижение целей организации, используя интеллект, трудовые ресурсы и мотивы поведения других людей. Как мы видим, эти два термина прекрасно сочетаются друг с другом, и разумеется основной задачей каждого профессионального спортсмена, помимо своего наследия в спорте, стоит задача получения максимальной денежной выгоды в своем деле.

В конъюнктуре коммерционной части экономики спорта, спортивная отрасль относится к экономической группе, где наименование спортивный менеджер имеет место быть. Менеджер — это нанятый управляющий, который отвечает за формирование инфраструктуры, важнейшим фактором из которых, является функционирование и развитие спорта. Ранее, роль управляющего в спорте брали на себя тренеры, методисты, инструкторы.

Их задача была совмещение учебно- воспитательного и тренировочного процесса клубом. Поводом появление спортивных менеджеров, послужила рыночная экономика, которая так и требует наличие кадра в клубе с экономическими знаниями, в связи со спортивной конкуренцией.

Спортивный менеджмент сегодня – это прочная связь бизнеса и спорта, работающий по методу синергии. В настоящее время развитие спорта с отсутствием спортивного менеджера попросту невозможно.

Спортивные менеджеры подразделяются на три основные группы:

- стратегический уровень (topmanager) – это руководители олимпийских комитетов, директора спорткомплексов, президенты спортивных лиг, клубов, федераций и т.п.;
- тактический уровень (middlemanager) – это руководители подразделений, управлений, спортивных отделов, департаментов и т.п.;
- исполнительский уровень (entrymanager) – это администраторы, тренеры, психологи, начальники команд, медицинский персонал и т.п.

Спортивных менеджеров подразделяют также по видам профессиональной деятельности на такие, как: генеральный менеджер, менеджер по персоналу организации, менеджер по рекламе, менеджер по маркетингу, менеджер-представитель спортсмена и т.п.

В мире имеются три модели профессионального спорта: американская, европейская, смешанная. Для американской модели основополагающим законом является максимальное получение прибыли, ростом уровня заработной платы спортсменов, высокая стоимость продажи PPV(Pay-per-view), распределение доходов от продажи билетов, низкая арендная плата за пользование муниципальными спортивными сооружениями, налоговые льготы. В основе американской модели заложено стремление к постоянному уравниванию спортивных сил и финансовых возможностей клубов.

В американском спорте не столь важно, какое место команда заняла по итогам регулярного чемпионата, так как в плей-офф может выйти и победить даже команда-аутсайдер. В профессиональных американских лигах не может быть такой ситуации, при которой одна из команд стала чемпионом раньше времени, за несколько матчей до окончания чемпионата, что весьма часто происходит в Европе, в том числе и в России. В последние годы федерации нашей страны по баскетболу и хоккею с целью повышения интереса к играм национального чемпионата также начали использовать систему плей-офф.

Отличие европейской модели от американской в том, что европейская модель базируется на ротационном принципе проведения соревнований: команда, занявшая последнее место, выбывает из высшего дивизиона, уступая место другой, отобранный по спортивным результатам. Организационно профессиональная лига входит в состав национальной федерации по виду спорта. Эти особенности находят место при комплектовании команд, участии спонсоров (европейские клубы до 50% доходов могут иметь за счет спонсорской поддержки) и местных структур власти в их финансировании. В Европе клубы получают меньше доходов

от продажи телевизионных прав. Ни в Америке, ни в Европе в профессиональном спорте не ставится задача подготовки спортсменов для национальных сборных. Европейская система организации соревнований приводит к появлению нескольких клубов, которые доминируют в своих национальных чемпионатах.

Мировой профессиональный спорт развивается по законам бизнеса. Спортивные зрелища и сопутствующие им атрибуты стали товаром, который продается и покупается. Бурной коммерциализации мирового спорта во второй половине XX в. во многом способствовал процесс расширения коммерциализации международного и олимпийского спорта, а также решение международных спортивных организаций, включая МОК, о допуске профессионалов на прежде любительские соревнования.

В профессиональном зарубежном спорте существует три основных вида владения профессиональными командами, которые имеют различное распространение в США и в Европе. К их числу относятся: частная (индивидуальная или групповая), корпоративная, акционерная. При корпоративной форме хозяином клуба является фирма или компания, при акционерной - владельцами являются держатели акций. Последняя форма владения в большей степени присуща европейскому профессиональному спорту. Что касается России, то последние 15 лет шел процесс смены владельцев клубов и поиск оптимальной формы владения командами. На сегодняшний день процесс еще не завершен.

Современные экономические условия в стране коренным образом трансформировали управленические отношения в сфере профессионального коммерческого спорта. Процесс становления и развития профессионального коммерческого спорта потребовал формирования принципиально новых организационно-экономических основ и поиска правовых форм функционирования его субъектов. Что касается игровых видов спорта, то с переходом к рыночным отношениям клубы в основном сменили своих владельцев.

Для новых владельцев клубов основными направлениями деятельности стали реформирование форм собственности, поиск источников финансирования, попытки получения доходов. На уровне федераций и лиг этот процесс протекал в направлении создания эффективной системы управления командами и национальным чемпионатом; разработки календаря и системы проведения соревнований, акцентированных на привлечение зрителя, телевидения. Примечательным фактом является появление в середине 1990-х гг. клубов, владельцами которых стали частные лица .bВладельцами стали структуры государственной власти, способные в новых условиях обеспечивать финансирование клубов; акционерные общества и предприятия, опирающиеся на мощную финансовую поддержку спонсоров;

попечительские советы, включающие людей, принадлежащих к политической и финансовой элите общества. Особенностью развития профессионального коммерческого спорта в современной России является сохранение ведущей роли государственного сектора, который постепенно утрачивает свое влияние как фактор экономической поддержки структур профессионального спорта.

Акционерные общества, ставшие владельцами профессиональных клубов, являются крупными коммерческими структурами, имеющими высокий рейтинг, как на российском, так и на мировом рынке.

В сфере менеджмента профессионального спорта происходит процесс активного поиска, как новых источников финансирования, так и путей повышения экономической эффективности деятельности клубов, лиг, федераций, соревнований. Увеличение доходов от соревнований связано с ростом доходов от продажи прав на телетрансляцию, с работой по привлечению зрителей и реализацией билетных программ (в первую очередь сезонных абонементов), с проведением лотерей и тотализаторов, с созданием на стадионах комфортных условий для зрителей, с рекламно-спонсорской и лицензионной деятельностью. Для этого необходим учет следующих факторов:

- создание предпосылок высокой конкурентной борьбы и непредсказуемости победителя;
- стабильность календаря в течение нескольких лет;
- определение оптимального количества матчей в течение сезона;
- экономия средств и времени на транспортных расходах;
- создание льготных условий для спонсоров команд и спортсменов.



Рис.1 Профессиональный спорт, создает рынки труда.

Как отрасль экономической деятельности, профессиональный спорт производит для потребителей продукт в виде зрелищных услуг. Зрители получают психологическое удовлетворение от потребления спортивно-зрелищных услуг и потому готовы оплачивать их. При этом, чем выше

качество предоставляемых услуг (что выражается в престиже соревнований), тем выше их цена.

Поставляемые профессиональным спортом зрелищно-массовые услуги имеют свои отличительные особенности, которые делают их уникальными по своим свойствам. Эта уникальность позволяет зрелищно-массовым услугам профессионального спорта успешно конкурировать со всеми иными услугами аналогичного свойства и качества, представленных на рынках шоу-бизнеса.

Исключительность продукта профессионального спорта заключается в следующих специфических чертах:

В элементах постоянной новизны. Спортивные соревнования – всегда новое зрелище, которое практически никогда не повторяет предыдущее. Каждый новый старт, поединок, игра – это вновь открывающееся зрелище, захватывающее и незабываемое событие, приковывающее к себе внимание огромных масс людей самых разных национальностей и вероисповеданий;

В элементах сохраняемости услуги. Принято считать, что услуга не может сохраняться, то есть момент ее оказания и потребления совпадают во времени. Для многих видов услуг это утверждение верно (например, для транспортных). Однако зрелищно-массовые услуги профессионального спорта имеют свою специфику. В частности, они обладают свойством сохраняемости и воспроизводимости, то есть одно и то же спортивное зрелище может быть записано на видеоноситель и впоследствии воспроизводиться на телевидении, через Интернет или на мобильных телефонах. И всякий раз обладатель прав на спортивно-зрелищную услугу извлекает коммерческую выгоду;

В массовости, коллективности потребления. Соревнования профессиональных спортсменов практически всегда (за исключением специальных форм наказания, когда матчи проводятся без зрителей) проходят в присутствии множества болельщиков, привлекают повышенное внимание электронных и печатных СМИ. Помимо этого, спортивные игры и чемпионаты активно обсуждаются в среде любителей спорта, в кругу знакомых и коллег. Иными словами, спортивно-зрелищным услугам органически присуща массовость потребления, то есть потребления сразу многими лицами. Именно эта особенность продукта профессионального спорта используется в рекламном деле для получения вторичных экономических эффектов, которые состоят в расширении известности и привлекательности рекламируемых товаров и услуг, и, как следствие, стимулированию сбыта и потребления.

В силу своей высокой внутренней конкурентности, требующей постоянных высоких результатов и нагрузок, время пребывания спортсменов в системе профессионального спорта ограничено. Средний возраст выхода спортсменов из профессионального спорта существенно

варьируется в зависимости от видов спорта, но в среднем не превышает 35-37 лет. Это обстоятельство имеет для экономики профессионального спорта существенное значение, так как при достижении возрастного порога спортсмен снижает свои скоростные и силовые показатели, а вместе с ними снижается и качество предоставляемой спортсменом услуги. Вместе с понижением качества падает и цена услуги. В результате спортсмену нужно либо менять амплуа (переходить на работу тренера, арбитра или менеджера) или покидать профессиональный спорт.

Уход из профессионального спорта связан для спортсмена с потерей источника доходов и утратой привычных условий жизни. А это обстоятельство влечет за собой следующие выгоды:

- спортсмен-профессионал должен за относительно непродолжительный период активных выступлений накопить достаточный капитал, чтобы после завершения спортивной карьеры не снижать уровня благосостояния. В этой связи становится ясно, что высокие зарплаты и гонорары спортсменов-профессионалов – необходимый элемент их карьеры;
- государству следует учитывать специфику труда спортсменов-профессионалов и обеспечивать им соответствующую социальную защиту и социальное страхование;
- работодатели обязаны принимать во внимание относительную краткосрочность работы спортсмена в профессиональном спорте и закладывать вытекающие отсюда издержки и риски в зарплату и социальный пакет, систему медицинского и дополнительного пенсионного обеспечения.

#### Рынки труда профессиональных спортсменов.

Рассматривая экономические отношения в сфере профессионального спорта, необходимо отметить особую систему трудовых отношений, существующих на рынках труда спортсменов-профессионалов. Подобная система отношений «работодатель–спортсмен» не имеет близких аналогов для иных профессий и рынков.

Рассмотрим основные характерные черты рынков труда профессиональных спортсменов:

Особый вид товара, торгуемого на рынках – спортсмены. Основным объектом сделок купли-продажи на рынках труда профессиональных спортсменов являются конкретные индивиды – как носители спортивных умений и знаний. Работодатели покупают спортсменов на рынках труда в буквальном смысле, приобретая не только их услуги, но и в значительной степени ограничивая права спортсменов – право на свободу передвижения, выбора распорядка дня, рациона питания, напитков и многое другое. Вместе с заключением контракта спортсмен-профессионал получает целый набор предписаний и ограничений. На этот набор накладывается

система самоограничений с целью достижения высокого результата. Таким образом, рынок труда профессиональных спортсменов – особая система отношений, при которой обычный спектр гражданских прав индивида ограничивается. В период действия срока контракта спортсмен может быть вопреки его желанию передан в аренду в другой клуб или перепродан в иной город или страну. И это не система добровольного и узаконенного рабства. Просто на этих рынках иначе нельзя. Как показала многолетняя практика, именно такая система трудовых отношений носит на сегодняшний день оптимальный характер.

Особая система отбора и найма профессиональных спортсменов. Рынки труда профессиональных спортсменов мало похожи на традиционные – на них не функционируют службы занятости (биржи труда), не публикуются информационные бюллетени с перечными открытых вакансий и квалификационных требований. Здесь все иначе. Специальные тренеры-селекционеры из спортивных организаций разного уровня «просеивают» рынок, отслеживая успехи и неудачи отдельных спортсменов. Замеченных перспективных спортсменов берут на заметку, дают им денежную оценку и затем приглашают на работу. В то же время спортсменов, не демонстрирующих обнадеживающих результатов, переводят в резерв или дублирующий состав. Если сторонний клуб предлагает за него приемлемую цену – не задумываясь, продают. При этом циркуляция кадров происходит на рынках труда профессиональных спортсменов латентно, скрыто от внешнего наблюдателя, то есть действует в условиях закрытости и соблюдения коммерческой тайны.

Специальная система ценообразования. Вопрос о цене того или иного спортсмена на профессионально-ориентированных рынках труда очень важен по нескольким причинам. Во-первых, цены на профессиональных спортсменов, как правило, весьма высоки, во-вторых, потенциальные таланты спортсмена и его возможности неопределены, в-третьих, профессиональный спорт весьма рискован в плане получения травм и повреждений. В профессиональном спорте очень велика возможность неверной оценки тех или иных индивидов, так что зачастую работодателям приходится покупать «кота в мешке». Следовательно, система ценообразования в профессиональном спорте в значительной степени основана на субъективных оценках и прогнозах, что делает сферу спортивного бизнеса довольно рискованной сферой деятельности.

Особая система посредничества. Ритм жизни профессиональных спортсменов таков, что практически все свое время они проводят на сборах, тренировках и соревнованиях. Поэтому самостоятельно заниматься поисками новой, более высокооплачиваемой работы спортсмены-профессионалы не имеют возможности. В то же время такая потребность у спортсменов существует. Нуждаются в притоке новых

кадров и работодатели. Образовавшуюся нишу заполняют специальные посредники – агенты, которые сводят вместе спрос и предложение.

Агенты на рынках труда профессиональных спортсменов выполняют такие функции, как поиск новых работодателей, спонсоров и рекламодателей, обговаривают со сторонами условия заключения контрактов, сроки трудовых соглашений, условия переезда к новому месту жительства, бытовые условия и многое другое. Вознаграждением агентам служат комиссионные отчисления от сумм контрактов спортсменов. В итоге оказываются удовлетворены интересы всех сторон сделки. Таким образом, агенты на современных рынках труда спортсменов-профессионалов представляют необходимый элемент перелива трудовых ресурсов от одних работодателей к другим.

© Гильманов Д. Р, 2018

## **Экономика в профессиональном спорте**

Голышев В. В., Кашапова Р. А.

*Уфимский филиал Финансового Университета при  
Правительстве РФ, Уфа, vladon.golyshev@yandex.ru*

**Аннотация:** Статья посвящена теме важности экономики в профессиональном спорте. Обозначены причины интереса людей к спорту и их коммерческая составляющая.

**Ключевые слова:** Спорт, зрители, зрелищность, цена, отрасль.

Какой человек не слышал сегодня слово «спорт»? Особенно в 2018 году, когда он снова вошел в моду среди молодежи. Кто-то его смотрит, следит за всеми новостями, а кто-то занимается им сам. Поэтому спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. И вот одной из основных составляющих физической культуры является профессиональный спорт, который занимает первую строчку и является одним из самых коммерциализированных частей в спортивной отрасли. В ней «крутятся» очень большие денежные ресурсы и задействовано огромное количество рабочей силы, так за 2017 год в спортивный сектор было выделено около 86 млрд. руб. (ЖКХ – 59 млрд.), что составляет около 0,52% от расходов бюджета.

Для того, чтобы попасть в профессиональный спорт одного «хочу» будет недостаточно. На сегодняшний день требования к организации учебно-тренировочного процесса сильнейших спортсменов настолько высокие, что заниматься еще какой-либо деятельностью нет ни сил, ни времени.

Как одна из областей экономической деятельности, профессиональный спорт производит для потребителей продукт в виде зрелищных услуг. Зрители испытывают психологическое удовлетворение от потребления спортивно-зрелищных услуг и потому готовы оплачивать их. При этом, чем выше качество предоставляемых услуг (что выражается в престиже соревнований), тем выше их цена (табл. 1). Поставляемые профессиональным спортом зрелищно-массовые услуги имеют свои отличительные особенности, которые делают их уникальными по своим свойствам. Эта уникальность позволяет зрелищно-массовым услугам профессионального спорта успешно конкурировать со всеми иными услугами аналогичного свойства и качества, представленных на рынках шоу-бизнеса.

Цена билета	Услуга
От 95 000 руб. до 5 000 000 руб. за шт.	Х. Нурмагомедов vs К. Макгрегор (06.10.2018)
От 23 100 руб. до 46 200 руб. за шт.	Барселона ФК- Реал Мадрид (28.10.2018)
От 200 руб. до 1 200 руб. за шт.	Салават Юлаев – Витязь (28.10.2018)
От 200 руб. до 600 руб. за шт.	ФК «Уфа» - ФК «Крылья советов» (05.11.2018)

Таблица 1 «Вид услуги и цена за неё»

Чем же он так привлекателен? Давайте попробуем разобраться.

Неповторимость. Во время спортивных соревнований всегда происходят какие-либо новые моменты, которые до этого ни разу не имели места быть;

Массовость. Любое соревнование всегда происходит в присутствии болельщиков (если не наложены какие-либо санкции). В ходе потребления спорта как зрелища между людьми возникают специфические формы связи, детерминированные системой господствующих общественных отношений и содержанием деятельности на основе взаимного обмена информацией, регулирующего деятельность индивида или группы. Влияние зрелища на сферу общения сложнее, чем простое установление межчеловеческих контактов. Формирующиеся на основе общих спортивных интересов достаточно стабильные группы людей имеют относительно прочные, а нередко и длительные связи между собой;

Возможность сохранить эту услугу навсегда. Принято считать, что услуга не может сохраняться, то есть момент ее оказания и потребления совпадают во времени. Для многих видов услуг — это утверждение верно. То есть, спортивное событие можно посмотреть заново в сети интернет либо записать самим на видеоноситель.

Таким образом, спорт является неотъемлемой частью нашей жизни. В нем задействовано очень много финансовых средств. Зрелищность – одна из главных особенностей спорта. Именно эта особенность продукта профессионального спорта используется в рекламном деле для получения вторичных экономических эффектов, которые состоят в расширении известности и привлекательности рекламируемых товаров и услуг, и, как следствие, стимулированию сбыта и потребления.

© Гольшев В. В. Кашапова Р. А., 2018

### **Литература**

1. Спорт как сфера услуг [Электронный ресурс] /. — Электрон. текстовые дан. — Режим доступа: [http://sportwiki.to/Спорт\\_как\\_сфера\\_услуг](http://sportwiki.to/Спорт_как_сфера_услуг), свободный (дата обращения: 27.10.2018)
2. Бюджет России 2017 в цифрах [Электронный ресурс] /. — Электрон. текстовые дан. — Режим доступа: <http://investorschool.ru/byudzhet-rossii-2017-v-cifrah>, свободный (дата обращения: 27.10.2018)

## **Проблема бюджетного финансирования отрасли «Физическая культура и спорт»**

Биккулова Г.Б.

*ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса, г. Стерлитамак,  
fiz\_tech@mail.ru*

Физическая культура и спорт (ФКС) – одна из самых быстро развивающихся за последние десятилетия отраслей социальной сферы во всем мире.

Сегодня российское законодательство в области физкультуры и спорта составляет пакет из более 200 правовых актов. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» является базовым отраслевым законодательным актом. Закон устанавливает общие принципы правового регулирования отношений в сфере физкультуры и спорта, и по сути является декларативным – сами парламентарии признают, что он содержит множество пробелов, которые возможно устраниить внесением соответствующих поправок и изменений.

Так, в частности, касаемо спортивных организаций и физкультурных учебных заведений. Закон неполно регулирует обязанности субъектов физкультурного и спортивного движения в области финансового

обеспечения их деятельности; права и обязанности спортивных клубов, связанные с подготовкой и использованием спортсменов высокого уровня; не определяет конкретные источники финансовой поддержки спортивно-образовательных учреждений. Он обходит вниманием решение проблем организации эффективной деятельности физкультурно-спортивных обществ и федераций по видам спорта, занимающихся развитием массовой физкультурно-оздоровительной работы, подготовкой олимпийского резерва, спортом высших достижений.

Система финансирования спорта в России коренным образом изменилась в 2011 году. Именно тогда в федеральном бюджете у физкультуры и спорта появилась отдельная строка. Председатель бюджетного комитета Государственной Думы Юрий Васильев пояснил, что поправки в структуру функциональных разделов классификации расходов усилят прозрачность бюджета и теснее увязнут расходы со сферами государственной политики.

До этого спортивные статьи были разбросаны по разным разделам: здравоохранение, образование, соцзащита... Самостоятельно спортивные чиновники распоряжались лишь небольшими суммами на содержание аппарата. Именно выделение отдельной строки в федеральном бюджете сделало спорт полноценной отраслью государственной политики.

В 2016 г. Министерству спорта выделено 74,96 млрд рублей (для сравнения Министерство здравоохранения получило 274,78 млрд, а Министерство культуры – 96,49 млрд). Непосредственно на физкультуру и спорт отводится 68,17 млрд. Остальное Минспорта получило на образование, культуру и кинематографию. 7,11 млрд предназначается массовому спорту. Из них 3,6 млрд уходят на реализацию федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016–2020 годы», а 2,2 млрд – на совершенствование инфраструктуры. 60,20 млрд получил спорт высших достижений, то есть в восемь с лишним раз больше, чем массовый. Здесь стоит оговориться: половину этой суммы (30,69 млрд) составили расходы на реализацию подпрограммы «Подготовка и проведение чемпионата мира по футболу – 2018 и Кубка конфедераций – 2017». Остальные средства идут в том числе на строительство объектов и проведение зимней Универсиады 2019 года (4,39 млрд), антидопинговое обеспечение сборных команд (268 млн) и ту же целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016–2020 годы» (3,97 млрд).

Доли федеральных и региональных средств при подготовке к крупным спортивным событиям, не равны. Например – общие затраты на зимнюю Универсиаду в Красноярске, которая состоится в 2019 году. Из федерального бюджета планировалось выделить 31,5 млрд рублей (из них 14,4 – на спортивные сооружения, 6 – на объекты деревни Универсиады,

7,3 – на медицинские учреждения, 3,6 – на объекты транспортной инфраструктуры). Тогда как краевой бюджет выделит 13,8 млрд.

В зависимости от общей финансовой ситуации в регионе разнится и уровень внимания к спорту со стороны местных властей. И если в проблемных областях эта тема уходит в тень, то, например, в благополучном столичном регионе действует специальная государственная программа «Спорт Москвы» на 2012–2018 годы. В 2016-м на нее выделено 63,38 миллиардов рублей (42,58 – городской бюджет, 7,95 – федеральный, 12,85 – средства юридических и физических лиц).

Есть еще одна ветвь спортивной власти, помогающая Министерству спорта покрывать территорию страны бассейнами, спортзалами и игровыми площадками, – парламентские партии Яркий пример – крупные проекты партии «Единая Россия»: «Строительство физкультурно-оздоровительных комплексов» и «500 бассейнов», которые реализуются на протяжении уже нескольких лет. В данном проекте участвует 81 регион России. Но при этом обязательным условием участия в проекте является совместное финансирование. К примеру, чтобы у вуза появился бассейн стоимостью 130 млн рублей, сам он должен найти 30 млн из внебюджетных источников, еще 30 млн должны выделить местные власти, и только тогда в рамках проекта поступят оставшиеся 70 миллионов от партии. Стоит отметить, что доля «Единой России» в проектах покрывается средствами федерального бюджета, а не из партийной казны.

1 января 2016 года вступил в силу федеральный закон «О государственно-частном партнерстве и муниципально-частном партнерстве в Российской Федерации», который должен открывать новые возможности для реализации проектов ГЧП в социальной сфере. Тем более государству в кризис все сложнее строить и содержать объекты в одиночку. Однако в спорте данного эффекта пока не наблюдается.

По закону существует только одна форма государственно-частного партнерства в спорте – создание объектов недвижимости. При этом обязательного условия использования типовых проектов нет, а это приводит к существенному удорожанию.

Кроме того, закон устанавливает слишком высокие требования к экономической эффективности. Из-за этого банковское финансирование становится неприемлемым в связи с высокими процентными ставками, подъемными только для коммерческих проектов.

Есть истории успеха в городах-миллионниках, однако в регионах ситуация иная, и при развитии массового спорта вернуть инвестиции за счет потребителей невозможно – жители просто не потянут экономически обоснованную стоимость аренды.

Российский мелкий и средний бизнес в спортивной сфере чувствует себя неуютно. Да и крупный тоже. Опыт Олимпиады в Сочи указал на

неэффективность модели, при которой бюджетные средства спускались сначала в госкорпорации и госкомпании («Олимпстрой», «РЖД», «Газпром»), а поставщики и подрядчики отбирались на аукционах и конкурсах. Привело это к тому, что за время подготовки к Играм гендиректор «Олимпстроя» менялся четыре раза, а в конкурсах «РЖД» за многомиллиардный контракт участвовала порой одна компания. Приближенная к «РЖД».

В подготовке к ЧМ-2018 госкомпании и региональные бюджеты не были задействованы. Через оргкомитет процесс полностью контролирует Министерство спорта. Финансирование исключительно федеральное. Большую часть стадионов проектировало ФГУП «Спорт-Ин», также подконтрольное Минспорта. Также генподрядчики были назначены в начале 2014 года специальным правительственным распоряжением.. К примеру арены в Калининграде и Ростове-на-Дону построил владелец Crocus Group Арес Агаларов, Геннадий Тимченко возвел стадионы в Нижнем Новгороде и Волгограде, владелец компании ПСО «Казань» Равиль Зиганшин приготовил к мировому форуму Самару и Саранск, а очередная реконструкция стадиона в Екатеринбурге велась владельцем ТМК Дмитрием Пумпянским. Подряды маститые компании получили гигантские, однако победа в тендере опять же скорее социальная нагрузка, нежели возможность получить прибыль. Стоимость аренды только растет, а государство, наоборот, планирует сократить траты. Поэтому заработать на этих стройках бизнесменам едва ли удастся. Главное просто построить в срок и не подвести заказчика.

По словам заместителя председателя Правительства Российской Федерации Виталия Мутко кроме министерства, непосредственно отвечающего за отрасль «физическая культура и спорт», добровольно заниматься развитием спорта в стране мало кто хочет. Причем речь как о массовом, так и о спорте высших достижений. Если вынести за скобки крупнейшие профессиональные клубы вроде футбольных «Спартака» и «Краснодара», которые стали визитными карточками топ-менеджеров «Лукойла» и «Магнита», то чуть ли не все в спортивной сфере держится на вложениях из казны. И на «безвозмездной» помощи крупных компаний, взявших под свое крыло различные спортивные федерации и клубы. Часто не по своей воле, а в качестве социальной нагрузки.

За последние годы Владимир Путин неоднократно затрагивал тему участия государства и государственных компаний в финансировании спортивной сферы. *«Убежден, что финансирование физкультуры и массового спорта нужно увеличивать за счет снижения затрат регионов и компаний с государственным участием на профессиональный спорт, – заявил Путин. – О том, что профессионалы могут и должны зарабатывать сами, мы уже не раз говорили».* Президент четко дал понять, чего он ждет: перевода

профессиональных спортсменов и клубов на самоокупаемость. Вот только большинство из них (особенно в регионах) сидят на бюджетной игле, и альтернативы ей просто нет. И даже если меры правительства не будут резкими, то о покупках бюджетными клубами дорогостоящих легионеров в любом случае стоит забыть.

В общем, не вызывает сомнений, что финансирование спорта, спортивных организаций разного уровня не может строится лишь на бюджетных средствах – это и мировая практика, и российская действительность.

© Биккулова Г.Б., 2018

## **Особенности становления профессии «спортивный менеджер» в России**

Базунова А.А., Ягудин Д.Р.

*Башкирский государственный университет, г. Уфа,  
sport-bsu@mail.ru*

В условиях коммерциализации экономики спорта, становления спортивной отрасли как экономической категории именно спортивные менеджеры решают основные задачи формирования инфраструктуры, соответствующей общепринятым мировым и европейским стандартам. В обиходе существует стереотип, что спортивные менеджеры – это те, кто «торгует игроками». Это совсем не так. Так кто же такие спортивные менеджеры?

В современной науке под «менеджментом» понимается процесс руководства или управления работником, рабочей группой, коллективом, организацией, несколькими организациями, действующими в условиях рыночной экономики. Менеджмент в спорте представляет собой самостоятельный вид профессиональной деятельности, направленной на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной организации, которая функционирует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов. Иными словами, менеджмент в спорте — это теория и практика (знания, умения, навыки) эффективного управления организациями спортивной отрасли (клубами, федерациями, лигами, ассоциациями и др.) и организациями межотраслевых комплексов предприятий - спортивной индустрии, спортивной медицины, спортивного образования.

Управленческая деятельность - один из важнейших факторов функционирования и развития спорта. Исторически в нашей стране так

сложилось, что управлением в спорте занимались тренеры, инструкторы, методисты. Они зачастую совмещали учебно-воспитательную и тренировочную работу тренера с процессами управления клубом, спортивным обществом, спортивной федерацией, хотя их должностные инструкции не предусматривали выполнение ими таких обязанностей.

Менеджмент в спорте, как особый вид профессиональной деятельности управленцев в спортивной отрасли, возникает в результате разделения и кооперации их труда. Причиной появления спортивных менеджеров стала рыночная экономика, предъявившая особые требования к менеджерам в условиях экономической и спортивной конкуренции.

Спортивная организация имеет определенную внутреннюю структуру, основанную на специфике того или иного вида спорта. В такой структуре предусмотрены управления, департаменты, отделы, группы, команды. Иными словами, в спортивной организации существуют различные виды управленческой деятельности. Вместе с ними появляется структура взаимоотношений и подчиненности. Это значит, что менеджеры бывают разных уровней, и задачи они решают разные.

Национальные рамки квалификаций наглядно показывают требования квалификационного уровня управления к уровню образования

**9 уровень** - руководители Олимпийского комитета России, оргкомитетов Чемпионатов мира, Европы, Олимпийских игр, профессиональных спортивных ассоциаций

**8 уровень** - руководители Центров спортивной подготовки сборных команд России, спортивных объектов, национальных спортивных федераций, профессиональных спортивных лиг и клубов, спортивных обществ, спортивных объектов, оргкомитетов спортивно-зрелищных мероприятий

**7 уровень** - руководители спортивных федераций, клубов, функциональных подразделений спортивных организаций (департаментов, управлений, отделов, групп), члены комплексных научных групп

**6 уровень** - руководители учреждений спортивного образования, руководители спортивно-массовой работы по месту жительства, месту работы

Основные функции менеджеров в спорте можно представить так:

- Спортивные менеджеры работают в органах управления олимпийским движением на различных уровнях.

- Спортивные менеджеры занимаются управлением спортивными мероприятиями: чемпионат города, области, республики, страны, Чемпионаты мира и Европы, Олимпийские игры.

- Спортивные менеджеры управляют собственными спортивными бизнес-проектами, коммерческими турнирами, спортивными фестивалями, массовыми соревнованиями.

- Спортивные менеджеры занимаются организацией команды, подбором персонала и атлетов, разработкой билетных программ и различных стратегий для организации, работой с болельщиками и со стейкхолдерами во внешней среде.

Рынку свойственна неопределенность ситуации и предпринимательский риск. Они требуют от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм спортивного менеджера проявляется в знании технологии управления организацией и законов рынка, в умении организовать слаженную работу коллектива и прогнозировать развитие организации.

Обобщение опыта подготовки спортивных менеджеров в ВУЗах и рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной отрасли нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков. Вот основные из них:

- владение современными компьютерными технологиями и программами;
- владение английским языком;
- умение формировать информационную политику организации;
- организация работы офиса организации и формирование команды;
- знание основных маркетинговых и управлеченческих стратегий;
- знание регламентов и положений о соревнованиях для последующей организации спортивных событий;

Пока с сожалением приходится констатировать, что рыночный механизм спроса и предложения специалистов спортивного менеджмента в нашей стране еще не сформирован. Оптимизма добавляет внедрение профессиональных стандартов работников спортивной отрасли и процедуры обязательной аттестации специалистов. Это позволит, с одной стороны, провести инвентаризацию управлеченческих кадров в отрасли, а с другой, выявить приоритеты управлеченческих специальностей в общем перечне должностей спортивного менеджмента.

© Базунова А.А., 2018

## Дополнение

### **Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта**

Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Криулина Р.Н., Юрьева М.Н.

УГНТУ, г.Уфа

[renattazetdinov1960@mail.ru](mailto:renattazetdinov1960@mail.ru)

С сентября 2018 года на кафедре физического воспитания УГНТУ проводится мониторинг по определению двигательного возраста студентов. Преподаватели Физической культуры собирают: антропометрические данные, проводят тесты по определению физических качеств, медицинские пробы.

Даже в начале эксперимента показатели студентов шокировали наших преподавателей. У многих студентов даже основной медицинской группы ЧСС в покое выше 80 ударов (тахикардия), у некоторых студентов ЧСС около 100. Процессы восстановления после проведенных тестов делятся 15-20 минут. Сердечно-сосудистая система неадекватно реагирует на нагрузку. Даже физические упражнения низкой интенсивности приводят через непродолжительное время к отказу от работы.

Самые большие проблемы у студентов при проведении тестов на выносливость (тест Купера, 2000м у девушек и 3000м у юношей). Многие студенты основной медицинской группы не могут уложиться даже в минимальные нормативы. Это подтверждается и при сдаче норм ГТО. В прошлом году старший преподаватель кафедры Р.Ф.Тазетдинов принимал нормы ГТО в региональном центре сдачи норм ГТО. В некоторых забегах ни один из сдававших участников не укладывался в норматив золотого значка. Некоторые молодые люди, пробежав два-три круга, переходят на ходьбу или вообще сходят с дистанции. А ведь именно выносливость является самым важным показателем физического состояния здоровья человека.

По результатам медицинского осмотра, которые ежегодно проводит поликлиника со студентами УГНТУ, в данных 2016-2017 года более 80% студентов имеют хронические заболевания. Многие студенты имеют по 2-3 хронических заболевания.

Профилактика и лечение сердечно-сосудистого заболевания требует разработки эффективных мер борьбы с гиподинамией, внедрению в практику современных тестов для оценки функционального состояния различных систем организма, а также применения действующих профилактических программ тренировок

(skopus)

В нашем университете по программе 5 семестров проводится профессионально-прикладная физическая культура. То есть, одной из главных целей физической культуры, является подготовка студентов к профессиональной деятельности.

Определение выносливости – это способность противостоять утомлению или способность к продолжительной работе, почти идентично определяют производительности труда – способности совершать работу, не снижая ее эффективности. Поэтому, физическое качество – выносливость, имеет важное значение не только для сохранения и укрепления здоровья студентов, но и прикладное значение – подготовка молодых людей к эффективной трудовой деятельности. Физическая культура и спорт должны содействовать сохранению и укреплению здоровья людей. И роль занятий массовой физической культурой – сохранение здоровья и продления жизни, трудно переоценить. Это уже доказано в ряде государств, где были проведены массового вовлечения населения занятиями физической культурой.

Характерно, что снижение смертности от сердечно-сосудистых заболеваний прямо пропорционально увеличению массовости занятий физической культурой.

Так, регулярные занятия физическими упражнениями ( ходьба, бег, велоспорт, плавание в США 65%, снижает смертность на 30%, в Германии – 67%, в Японии - 80% взрослого населения. К сожалению, в нашей стране такая тенденция не наблюдается.

Чтобы добиться коренного перелома , необходимо предпринимать срочные меры социально-экономического и профилактического характера.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья и продолжительность жизни населения.

### **Литература**

1. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. “Теория и методика физического воспитания и спорта”. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений.2-е издание исправленное и дополненное.

© Тазетдинов Р.Ф., 2018

## Содержание

Секция №1. НРАВСТВЕННОЕ И ПАТРИОТИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ МОЛОДЕЖИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА .....	3
Развитие спортивно-патриотического воспитания молодежи (Набиулина А.Ф.,Армянинова Т.В.) .....	3
Физическое совершенствование граждан как способ патриотического воспитания (Пашина Е.А.,Армянинова Т.В.) .....	5
Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта (Хисамов И.Ф.) .....	8
Игра - успех развития. (Малышев М.В.) .....	10
Патриотическое воспитание молодежи на уроках физической культуры (Галимуллина Э.Р,Базунов А.А.,Буранбаев Р.А). .....	11
Современные аспекты нравственного и патриотического воспитания молодежи (Азнабаев О.Ф,Стерхов Н.В.) .....	13
Проблемы патриотического воспитания молодежи в современных условиях (Алгушаев Ф.Н.) .....	14
Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта (Стрепеткова Э.Е.) .....	17
Развитие физической культуры и спорта как необходимость нравственно-патриотического воспитания молодежи (Галяутдинов М.М.) .....	20
Нравственно-патриотическая сторона спортивно-воспитательной деятельности (Усманов Р.Р.) .....	22
Формирование высоких морально-нравственных качеств личности посредством физической культуры и спорта (Азнабаев О.Ф.) .....	25
Патриотизм в физическом воспитании у студентов БашГУ (Буранбаев Р.А.) .....	27
Значение игрового метода на занятиях физической культурой (А.П. Смирнова, М.Д. Иванов, Р.Н. Криулина, З.Р. Халилова) .....	30
Физическая культура в жизни студентов (Махмутов И.С.) .....	32
Физическое здоровье в основе патриотизма (Кудашев Р.К.) .....	33
Роль ГТО в патриотическом воспитании дошкольников (Кудашев Р.К.) .....	37
Патриотическое воспитание (Буранбаев Р.А.) .....	41
Патриотическое воспитание молодежи на занятиях физической культурой и спортом. (Жилкина С.К.) .....	43
Нравственное и патриотическое воспитание молодежи в сфере физической культуры и спорта (Огуречников Д.Г.) .....	44
Истоки зарождения физической культуры и ее становление средством нравственного воспитания. (Солодова С.А., Закиров Р.У.) .....	46

Формирование мотивации к здоровому образу жизни (Овсянникова Е.С, Армянинова Т.В.).....	47
Необходимость внеклассных занятий по формированию навыков здорового образа жизни современной молодежи (Гатина А.М.).....	50
Физическая культура как средство профилактики асоциальных явлений среди молодежи и общественное явление в социальной защите людей (Армянинова Т.В.).....	52
Патриотические мотивы и комплекс ГТО (Прокофьева Д.Д.,Петров В.В.).....	55
Секция № 2. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА УЧАЩИХСЯ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.....	59
Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов экономического факультета. (Кашапова Р.А.,Махмутьянова А.Р.) .....	59
Совершенствование средств и методов массового физического воспитания учащейся молодежи и системы подготовки педагогических кадров (Матвеев С.С.,Литварев А.Л.) .....	61
Кроссфит как средство физической культуры (Матвеев С.С.) .....	64
Физкультура и спорт - здоровье (Малышев М.В.).....	67
Здоровый образ жизни в современном мире (Алгушаев Ф.Н.) .....	68
Физическая культура в жизни студентов (Домашова А.С,Галимова Л.Я.).....	70
Балетная гимнастика: развитие физических качеств 72 девочек 7-8 лет (Ашченко К.А.,Томилин К.Г.) .....	72
Систематика стимулов физического самосовершенствования студентов вузов (Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Марданов А.Х.,Чухно П.В.) .....	75
Прикладная физическая подготовка (Буранбаев Р.А.) .....	77
Педагогические условия организации процесса физического воспитания студентов в вузе (Кашапова Р.А.) .....	78
Необходимая физическая подготовка для студентов-географов (студентов Географического факультета) (Галкин А.В.) .....	80
Профессионально – прикладная физическая подготовка учащихся с депривацией зрения Гродненского государственного медицинского колледжа (Богурина О.С.) .....	81
Изменения, происходящие с организмом при занятиях бегом и ходьбой. (Базунов А.А.,Аслаев С.Т.) .....	84
Познай свой организм (Султанов А.Д.,Терентьева И.С.,Салимов И. С.) .....	86
Психологические проблемы детского-юношеского спорта. Работа спортивного психолога с детьми разных возрастов (Т.И.Гуляева, Гарифуллин Р.Р.).....	91

Обоснование эффективности обучения сотрудников полиции приемам рукопашного боя и правовые основы их применения (Торопов В.А., Дмитриев Г.Г., Панков В.П.).....	94
Формирование комплексной готовности сотрудников полиции к профессиональной деятельности средствами физической подготовки (Торопов В.А.,Дудчик В.И.,Соломянко Д.В.) .....	97
Повышение эффективности учебного процесса курсантов и слушателей образовательных организаций МВД России на занятиях по физической подготовке (Торопов В.А.,Дудчик В.И.,Панков В.П.).....	99
Секция№ 3. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА. ....	101
Спортивная медицина и принципы медико-биологического контроля (Жиленко Т.В.,Азнабаев О.Е.) .....	101
Проблемы и перспективы детского, юношеского и студенческого спорта (Матвеев С.С.).....	104
Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности.Средства физической культуры в регулировании работоспособности (Матвеев С.С.,Сайфутдинов В.В.).....	107
Адаптивный спорт как средство социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья (Матвеев С.С.,Матвеев А.С.) .....	110
Проблемы педагогической валеологии и ее взаимосвязь с содержанием общего образования (Матвеев С.С.).....	114
Проблемы развития спорта в ВУЗах России (Петров А.Н.).....	118
Психолого-педагогическое сопровождение в жизни профессионального спортсмена (Щербакова Е.Е.,Замышевская Е.В.,Львова М.В'). .....	123
Спорт — это жизнь (Малышев М.В.).....	126
Организационно-методические особенности контроля над физической подготовленностью студентов творческого вуза (Рукавицын Д. Б.,Бутько А. В.) .....	127
Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта (Азнабаев О.Ф,Стерхов Н.В.) .....	130
Медико-биологическое обеспечение тестирования мелкой моторики рук у детей с нарушением речи (Калюжин В.Г.,Апанасевич С.С.). .....	131
Медико-биологическое обеспечение тестирования равновесия у детей с задержкой психического развития (Калюжин В.Г., Зыбина О.Л., Зыбина П.Ю.) .....	136
Структура и содержание коррекционно-развивающей программы у детей с ДЦП (Заикина Е.К.,Дворянинова Е.В.).....	140

Влияние занятий ритмической гимнастикой на развитие координационных способностей младших школьников с нарушениями психики (Парамонова Д.Б., Денисенко Ю.П.).....	143
Особенности формирования релаксационного типа долговременной адаптации у лиц разного возраста (Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Марданов А.Х., Парамонова Д.Б., Яценко Л.Г., Азиуллин Р.Р.).....	145
Особенности методики коррекции физической подготовленности школьников с общим недоразвитием речи <sup>147</sup> средствами физической культуры (Чухно П.В., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П., Валинуров Р.Р., Марданов А.Х.).....	147
Влияние отрицательных эмоций на человеческий организм (Гусева В.Е., Сапова П.Ф., Линьков Н.А.).....	149
Профилактика стрессов. Практика дыхания. Роль управляемой деятельности в сфере спорта (Усманов Р.Р.).....	154
Влияние плавания на здоровье человека (Зиннуров Т.Д., Карапова Р.А.).....	156
Физическая культура как инструмент интеграции и адаптации в социуме (Сайтова М.И., Буранбаев Р.А.).....	159
Анализ общих требований к услугам оздоровительного туризма (Карасев И.Е., Мельникова Е.В.).....	160
Сравнительный анализ уровня физической подготовленности юных спортсменов и их сверстников, не занимающихся спортом (Юсковец Е.И.) .....	162
Изменения, происходящие с физической формой спортсменов, занимающихся конькобежным спортом (Базунова А.А., Еремеев В.Ю.) .....	164
Влияние бадминтона на зрение обучающихся (Базунова А.А., Карташов Н.И.) .....	166
Роль и значение подвижности в суставах в структуре двигательной деятельности человека (Базаров И.С., Торопов В.А.) .....	169
Реабилитация коленного сустава посредством лечебной физической культуры (Королевич Д.Д.) .....	171
Секция№4. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ УЧАЩИХСЯ .....	173
Учебная программа как основа эффективной организации занятий по физической культуре (Кравченко А.А.) .....	173
Инновационные технологии в педагогике физической культуры и спорта (Матвеев С.С., Султанов А.Д.) .....	175
Инновационные подходы к увеличению физической активности студентов (Томилин К.Г.) .....	178

Структура и содержание коррекционно-развивающей программы детей дошкольного возраста с нарушением речи (Монич Е.Н.,Дворянинова Е.В.) .....	180
Путь к здоровью (Белова Е.А.) .....	186
Факторы, определяющие развитие социально значимых качеств у студентов вузов (Семёнов С.А., Ахметов А.М., Денисенко Ю.П.,Гераськин А.А.,Андрющишин И.Ф.) .....	188
Особенности участия учащихся в проводимых занятиях по физической культуре для повышения работоспособности. (Умуткузина И.А.) .....	190
Изучение интересов к физической культуре студентов, проживающих в студенческом городке (Бутько А.В.) .....	193
Обучение студентов в области физического воспитания (проблемы и перспективы развития) (Махмутов И.С.) .....	195
Отношение подростков к здоровому образу жизни (Гурьев С.В.) .....	197
Оздоровительная тренировка: общая характеристика, методология и дозирование физических нагрузок (Никольская М.К.) .....	199
Методическое обеспечение дисциплины «Общая физическая подготовка» (Аслаев С.Т.,Базунов А.А.,Аслаев Т.С.) .....	201
Физическая культура и спорт для студента в свободное время (Кашапова Р.А.) .....	204
Физическая культура как основы повышения двигательной активности студентов (Гафаров Р.Ю.) .....	207
Использование бадминтона на занятиях физической культуры обучающихся классических ВУЗов (Базунова А.А.,Азнабаев О.Ф.) .....	210
Формирование мотивации для сбережения здоровья студенческой молодежи средствами физической культуры (Гафаров Р.Ю.) .....	213
Проблематика заболеваемости органов зрения у учащейся молодежи (Пелевин Н.М.,Линькова Н.А.) .....	220
Агитационно-пропагандистская работа по внедрению комплекса ГТО (Прокофьева Д.Д.,Петров В.В.) .....	225
Секция № 5. СТАТИСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ.....	228
Статистика достижений в мировом боксе за 2018 год (Шайнурова А.Р., Закиров Р.У.) .....	228
Статистика спортивных достижений (Азнабаев О.Ф.,Ахмадиева А.Ф.) .....	230
Итоги XXIII Олимпийских зимних игр в Пхенчхане (Азнабаев О.Ф.) .....	232
Статистика набранных очков и попаданий во время трёх тренировок игры в дартс на непрофессиональном уровне (Гатауллин Р.А.,Зарипов Р.У.) .....	233
Тенденции развития спортивных достижений (Никольская М.К.) ..	238

Статистика достижений сборной Франции по футболу на различных турнирах с основания до наших дней (Базунова А.А.,Ягудин Д.Р.) .....	240
Волейбольные достижения в России (Юнусова Г.М.,Закиров Р.У.)	242
Статистика спортивных достижений (Шестаков С.М,Тазиева Э.Р.) .....	244
Секция №6. СПОРТМЕНЕДЖМЕНТ И ЭКОНОМИКА ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО СПОРТА .....	247
Спортменеджмент и экономика профессионального спорта (Азнабаев О.Ф.,Мадьярова В.Э.) .....	247
Профессиональный спорт. (Гильманов Д.Р.) .....	249
Экономика в профессиональном спорте (Голышев В. В., Кашапова Р. А.) .....	256
Проблема бюджетного финансирования отрасли «Физическая культура и спорт» (Биккулова Г.Б.) .....	258
Особенности становления профессии «спортивный менеджер» в России (Базунова А.А.,Ягудин Д.Р.) .....	262
Медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта (Тазетдинов Р.Ф.,_Тазетдинова Г.Г., Криулина Р.Н., Юрьева М.Н).....	265

*Научное издание*

**ПРОБЛЕМЫ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ**

*Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической  
конференции  
(г. Уфа, 22 ноября 2018 г.)*

*Лицензия на издательскую деятельность  
ЛР № 021319 от 05.01.99 г.*

Подписано в печать 21.11.2018 г. Формат 60x84/16.  
Усл. печ.л. 15,87. Уч.-изд.л. 16,56.  
Тираж 40 экз. Изд. № 191. Заказ 487.

*Редакционно-издательский центр  
Башкирского государственного университета  
450076, РБ, г. Уфа, ул. Заки Валиди, 32.*

*Отпечатано на множительном участке  
Башкирского государственного университета  
450076, РБ, г. Уфа, ул. Заки Валиди, 32.*

