



КАЗАНЬ, 16 – 18 ноября 2018 г.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

IV Всероссийская
научно-практическая конференция
с международным участием

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

Министерство образования и науки РФ
Министерство образования и науки РТ
Министерство спорта РТ
Российский студенческий спортивный союз
Казанский национальный исследовательский технический университет
им. А.Н. Туполева-КАИ
КСК «КАИ ОЛИМП»
Региональная общественная организация «Студенческий спортивный клуб КАИ-ЗИЛАНТ»
Российский университет дружбы народов

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

Материалы
IV Всероссийской научно-практической
конференции с международным участием

16 – 18 ноября 2018 г.

Казань 2018

УДК 796(072)
ББК 75
Ф 48

Ф 48 **Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов:** материалы IV Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Казань, 16-18 ноября 2018 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018. – 544 с.

ISBN 978-5-7579-2348-2

Материалы IV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» освещают актуальные проблемы физического воспитания в вузе, студенческого спорта, спортивных клубов, организационно-правового управления в физической культуре, формирования мотивации к занятиям физической культурой, менеджмента студенческого спорта в вузах, студенческого спорта в системе среднего профессионального образования, организации и внедрения ВФСК ГТО в вузах.

Сборник адресован спортивной общественности вузов, преподавателям вузов, специалистам по физической культуре, председателям спортклубов, спорторгам, тренерам, студентам, магистрам, аспирантам.

УДК 796(072)
ББК 75

Редакционная коллегия:

Юсупов Р.А., доктор биол. наук, профессор,
заведующий кафедрой физической культуры и спорта (КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Акишин Б.А., канд. техн. наук, доцент кафедры физической культуры и спорта
(КНИТУ им. А.Н. Туполева-КАИ);
Зибрева Е.М., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта;
Юсупова Л.М., специалист по УМР кафедры физической культуры и спорта

ISBN 978-5-7579-2348-2

© Авторы, указанные в содержании, 2018
© Изд-во КНИТУ-КАИ, 2018

УВАЖАЕМЫЕ УЧАСТНИКИ
IV Всероссийской научно-практической конференции
«Физическая культура и спорт глазами студентов»!

Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева рад приветствовать Вас в стенах одного из лучших вузов России.

После успешно проведенной Всемирной летней Универсиады в 2013 году, Казань продолжает подтверждать статус спортивной столицы России.

Огромные усилия руководства страны направлены на развитие не только спорта высших достижений, но и на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом. Пересмотрена система преподавания физической культуры на основе новых федеральных стандартов, направленных на формирование компетенций студентов в сфере физической культуры для будущей профессиональной деятельности.

Улучшается материальная спортивная база университетов Российской Федерации. Только в нашем университете построен универсальный спортивный комплекс «Олимп», введен в строй пятидесятиметровый бассейн, начал работать футбольный стадион с искусственным покрытием.

Министерство образования и науки России на этапе модернизации высшей школы ставит перед кафедрами физического воспитания новые задачи создания условий для приобщения студентов к нравственным ценностям физической культуры и спорта, при этом большое внимание уделяется совершенствованию организации самостоятельной работы студентов.

Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» проводится в Казани при поддержке Министерства спорта и Министерства образования России уже в третий раз, что говорит о большой заинтересованности государства во внедрении ценностей физической культуры в жизнь молодежи.

Собрание такой большой представительной аудитории свидетельствует об актуальности отмеченных проблем, а решения конференции будут содействовать обмену передовым опытом, дальнейшему развитию массового физкультурного движения.

Надеюсь, что эта встреча послужит развитию новых идей в образовательном процессе в области физического воспитания, даст новый импульс в развитии студенческого спорта в регионах.

Желаю всем участникам конференции – молодым ученым и практикам, преподавателям и руководителям спортивных организаций, студентам и спортсменам, творческих успехов и спортивных побед. Особое пожелание участникам конференции, студентам различных вузов России принять полученный на конференции опыт, внедрить его в свою повседневную жизнь и распространить его среди своих коллег

Ректор



А.Х. Гильмутдинов

ПЛЕНАРНОЕ

РЕОРГАНИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ

Гилев Г.А.¹, Акишин Б.А.², Краев Ю.В.³, Удилова И.В.⁴

(¹Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия; ²Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия; ³Московский авиационный институт (национальный исследовательский университет), Москва, Россия;

⁴Московский государственный университет геодезии и картографии, Москва, Россия)

Аннотация. На основе опыта передовых вузов в деле физического воспитания студентов, предложена организация работы кафедр физического воспитания в системе вузовского образования, которая позволяет в процессе освоения дисциплины обеспечить: положительный мониторинг физической подготовленности студентов не менее 90 %; перевод студентов из подготовительной в основную медицинскую группу не менее 60 %; обеспечивает успешную физическую реабилитацию студентов специальной медицинской группы до 50 %.

Ключевые слова: студенты, здоровье, физическая реабилитация, учебный процесс, самостоятельные занятия.

Давно назревшая в стране проблема формирования здоровья средствами физической культуры и спорта молодого поколения остается актуальной до настоящего времени. Более 80 % выпускников средней школы имеют неудовлетворительные показатели физического развития (По данным Министерства здравоохранения РФ). Количество студентов 1-го курса, отнесенных к специальной медицинской группе (СМГ), т.е. имеющих патологические отклонения в состоянии здоровья, в многочисленных вузах страны переваливает за 30-процентный рубеж. За время обучения в вузе мониторинг физической подготовленности студентов в целом имеет резко отрицательную тенденцию. Как следствие этого явления уровень здоровья студентов за время обучения значительно снижается.

Это неизбежно отрицательно отражается на трудоспособности будущих специалистов, рождении здоровых детей, развитии экономики и оборонного потенциала страны. Современная реальность, когда аптеки растут «как грибы», является еще одним доказательством необходимости пересмотра физического воспитания молодого поколения. Отсутствие должной физической подготовки в период обучения студентов в вузе в будущем еще больше усугубит демографические показатели страны. По сути, мы наблюдаем ката-

строфическое положение с физическим воспитанием учащейся молодежи, в частности студентов вузов.

Научно обоснованно, доказано практикой, например, организацией работы в детско-юношеских спортивных школах, что развитие функциональных возможностей организма, его положительное формирование происходит при двигательной активности объемом не менее 6-8 часов в неделю. Тогда как программа по физическому воспитанию студентов ранее предусматривала 408 часов, за период обучения в вузе, т.е. 4 часа в неделю с 1-го по 4-й семестры и 2 часа в неделю с 5 по 8 семестры. Результаты реализации этой программы на низком уровне отразились на положительном мониторинге физической подготовленности студентов, например, в среднем по вузам г. Москвы в 18-20% в различные учебные годы. В то время как у более 80% студентов фиксировалось снижение физической подготовленности, следовательно, функциональных возможностей организма. Только 1-2% студентов СМГ, например, в среднем по вузам г. Москвы переводились в подготовительную медицинскую группу. Не лучшая результативность физического воспитания наблюдалась в вузах России.

Имеющие место случаи травматизма, вплоть до летальных, во время проведения занятий физическими упражнениями с учащимися, включая студентов, могут значительно участиться при реализации приказа Министерства образования и науки РФ № 301 от 05.04.2017г., в котором почти в 1,5-2 раза увеличено количество студентов в учебной группе.

В последние годы в Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования наблюдается негативная тенденция к еще большему сокращению дисциплины по физической культуре и спорту.

Так по ФГОС ВПО 2011 года раздел ФК выступал самостоятельным учебным циклом трудоемкостью 2 зачетные единицы и общим объемом 400 часов. При этом указывалось, что объем практической подготовки должен составлять не менее 360 часов.

Следующий за ним ФГОС ВО, оставляя в целом требования обеспечения физической подготовленности обучающихся, в том числе профессионально прикладного характера и выполнения ими нормативов, предусматривающих Всероссийским физкультурно-спортивным комплексом (ВФСК) «Готов к труду и обороне» (ГТО) давал право образовательным организациям самостоятельно устанавливать порядок освоения дисциплин (модуля) «физическая культура», в том числе с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (по очной форме обучения). То есть, по сути открыл возможности для перевода практических занятий (сопряженных с двигательной активностью) в дистанционную (не способствующую решению задачи обеспечения физической подготовленности обучающихся) форму. Это привело к повальному сокращению штатного состава кафедр физического воспитания в вузах, и еще большей гиподинамии студенческого контингента.

ФГОС ВО 2015 года ФГОС (3+) идет дальше и разделяет в программе бакалавриата ФКиС на две дисциплины, из которых только одна (в объеме не менее 72 академических часов) подкреплена зачетными единицами. Другая – «элективная дисциплина (модули) по ФКиС» (в объеме не менее 328 академических часов) хоть и обозначена как обязательная для освоения, но не подкреплена зачетными единицами (значит, выведена из сферы финансирования). Более того при реализации элективных дисциплин (модулей) по ФКиС ФГОС (3+) не обязывает образовательные организации проводить практические занятия, сопряженные с двигательной активностью обучающихся, указывая что данные дисциплины (модули) реализуются в порядке, установленном организацией.

ФГОС ВО 2018 года (ФГОС 3++) идет ещё дальше и выводит 328 академических часов из объема программы бакалавриата, фактически узаконивая право вузов не приводить занятия физическими упражнениями и спортом со студентами.

Это, несомненно, приведёт к катастрофическим последствиям, поскольку увеличит количество молодых людей, уровень здоровья которых из-за увеличенной гиподинамии будет находиться ниже критического уровня.

В целях исправления сложившейся ситуации в физическом воспитании студентов предлагается изменить содержание ФГОС ВО (3++) по физической культуре по направлению бакалавриата на формулировку:

Программа бакалавриата должна обеспечивать реализацию дисциплины (модулей) по ФКиС в объеме не менее 12 зачетных единиц, из которых не менее 10 зачетных единиц в форме практических занятий физическими упражнениями и видами спорта в рамках элективных дисциплин (модули) в очной форме обучения. Виды спорта, двигательной активности, средства и методы физической культуры определяются организацией самостоятельно;

- обеспечить объем самостоятельных занятий физическими упражнениями вне сетки учебного расписания под руководством и контролем преподавателей (не реже 1-ого раза в месяц) не менее двух часов в неделю;

- контроль за успеваемостью студентов проводить с 1 по 6 семестры в форме дифференцированных зачетов, с учетом положительного мониторинга физической подготовленности;

- занятия со студентами основной медицинской группы проводить с ориентацией преимущественно по видам спорта. Занятия со студентами подготовительной медицинской группы проводить в основном с использованием физических упражнений и видами спорта для обеспечения роста их физической подготовленности. Для студентов специальной медицинской группы использовать преимущественно упражнения лечебной физической культуры, с направленностью на физическую реабилитацию в соответствии с диагнозом (ами) заболевания;

- зачетные единицы по дисциплине «Физическая культура» не входят в лимитированный перечень зачетов и экзаменов в каждом семестре, поскольку занятия физической культурой и спортом служат разгрузкой, активным отдыхом для лучшего освоения теоретических и практических дисциплин в процессе высшего образования;

- численность учебной группы студентов основной и подготовительной медицинских групп не должна превышать 15 человек. Численность учебной группы студентов специальной медицинской группы и студентов инвалидов не должна превышать 12 и 8 человек соответственно;

- занятия со студентами групп спортивного совершенствования проводить в объеме 6-10 часов в неделю в соответствии с уровнем их спортивного мастерства. Численность групп спортивного совершенствования спортсменов высшей квалификации от первого спортивного разряда до мастера спорта не должна превышать 6 человек. Студенты более низких спортивных разрядов формируются в группы не более 12 человек.

Как показывает практика передовых вузов в деле физического воспитания студентов, предложенная организация работы кафедр физического воспитания в системе вузовского образования позволит обеспечить положительный мониторинг физической подготовленности студентов не менее 90%. Переход студентов из подготовительной в основную медицинскую группу не менее 60%. Обеспечит успешную физическую реабилитацию студентов специальной медицинской группы до 50%. При этом реорганизация работы кафедр физического воспитания вузов не потребует существенных финансовых затрат.

Отметим, что модернизация системы физического воспитания и развитие спорта в образовательных организациях высшего образования, закрепленная в Концепции развития студенческого спорта в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная и утверж-

денная на основе распоряжения Правительства Российской Федерации от 12 декабря 2015 г. No 2570-р., в частности предусматривает увеличение доли студентов Российской Федерации, выполнивших нормативы испытаний (тестов) ВФСК ГТО, в общей численности студентов очной формы обучения до 70 % к 2020 году и до 80 % – к 2025 году. Решение этой задачи практически не выполнимо без внедрения предложенных условий организации работы кафедр физического воспитания в высших учебных заведениях.

REORGANIZATION OF THE FEDERAL STATE EDUCATIONAL STANDARD OF HIGHER EDUCATION IN PHYSICAL CULTURE AS THE WAY OF NATIONAL HEALTH

Gilev G.A.¹, Akishin B.A.², Kraev Yu.V.³, Udilova E.V.⁴

(¹Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia; ²Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev, Kazan, Russia;

³Moscow Aviation Institute (National Research University), Moscow, Russia;

⁴Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)

Abstract. Based on the experience of advanced universities in the field of physical education of students, the organization of the work of the departments of physical education in the system of higher education is proposed, which allows in the process of mastering the discipline to ensure: positive monitoring of students' physical fitness at least – 90%; transfer of students from the preparatory to the main medical group – at least 60%; provides a successful physical rehabilitation of students of a special medical group – up to 50%.

Keywords: students, health, physical rehabilitation, educational process, self-study.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ

Акишин Б.А., Юсупов Р.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается система организации образования в области физической культуры и спорта в рамках федерального государственного стандарта образования в технических университетах. Отмечается, что расширение возможностей физического воспитания в область спорта повысило мотивацию к занятиям, но при этом возникли проблемы, связанные с выполнением требований стандарта по формированию требуемых компетенций и переквалификации преподавателей.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, федеральный государственный стандарт, компетенции, студенты.

В последнее время Правительство России обращает большое внимание на развитие физического воспитания молодежи. Принимаются серьезные программные документы – «Стратегия 2020», «Основы государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года», внедряется по всей стране программа, строительства физкультурно-оздоровительных комплексов, вводится новый ВФСК ГТО, ежегодно собирается Президентский Совет по физической культуре и спорту, проходят форумы «Россия – спортивная держава».

В 2017 году Приказом Министра спорта РФ от 21 ноября №1007 утверждена Концепция развития студенческого спорта в РФ на период до 2025 года. Целью Концепции является создание условий, обеспечивающих возможность для студентов профессиональных образовательных организаций высшего образования вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом, получить доступ к развитой спортивной инфраструктуре, а также повысить конкурентоспособность российского спорта.

Каждый документ заканчивается контрольными цифрами выполнения, как правило, на уровне 80-90%. Создана целая система приема нормативов ГТО, образованы федеральные центры, организована Всероссийская база данных и т.д. Огромные усилия Правительства направлены на развитие не только спорта высших достижений, но и на привлечение большого числа молодежи к занятиям физической культурой и массовым спортом.

Президент России лично поддержал – развитие студенческих спортивных клубов и возвращение комплекса ГТО в обычную жизнь граждан России всех возрастов. В физкультуру и спорт вкладываются огромные средства, строятся новые спортивные сооружения, регулярно проводятся массовые спортивные мероприятия, например, «Лыжня России» и «Кросс наций», возобновились комплексные спартакиады, в том числе и среди студентов.

Таким образом, общество подготовило все условия для развития физкультурного и спортивного движения в молодежной среде. Что же реализуется из поставленных задач в студенческом сообществе?

Уже несколько лет модернизируется Федеральный государственный стандарт образования, последняя редакция определена как ФГОС 3+. В области физической культуры также происходят изменения. В учебных планах предмет стал называться «Физическая культура и спорт», который поделится на две части: появился теоретический курс, а практические занятия стали называться элективной дисциплиной. Хотя общее количество часов, отводимых на

физкультуру, осталось прежним, но реально студент в спортивном зале проводит не четыре часа в неделю, а только три.

Поменялась цель изучаемого предмета, главной целью определено формирование компетенции в области физической культуры для эффективного использования методов и средств ФК в будущей профессиональной деятельности. До этих преобразований главной целью физического воспитания было формирование гармонически развитого человека.

Добавление в название дисциплины «спорта» и введение возможности выбора физических упражнений или вида спорта, конечно, добавило мотивации к занятиям, но добавило и проблем по организации учебного процесса. Преподавательское сообщество уже давно обсуждает вопросы физического воспитания молодежи и сравнивает две системы – организации занятий физической культурой – западную и советскую, российскую.

В ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ» даются определения физической культуры и студенческого спорта.

Физическая культура это совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенства его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Студенческий спорт определяется совсем другими понятиями. Студенческий спорт это часть спорта, направленная на физическое воспитание и физическую подготовку обучающихся в профессиональных образовательных и образовательных организациях высшего образования, их подготовку к участию и участие в физкультурных и спортивных мероприятиях, в том числе официальных.

Очевидно, что наряду с многими совпадениями по смыслу в определениях, имеются существенные различия. Отличаются цели и задачи этих процессов воспитания, в первом случае основной целью определяется развитие физических способностей человека, во втором – физическая подготовка к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях. При совмещении двух понятий в учебном процессе необходимо объединение двух квалификационных требований к преподавателю ФК в вузе. Отсюда и возникшая в последние годы необходимость переобучения тренеров в преподаватели физкультуры и обратно преподавателей в тренеры в соответствии с дипломом об образовании.

В большинстве западных университетов студенты выбирают вид спорта, который культивируется в университете, и занимаются там под руководством тренера в течение срока обучения. Общее руководство его физическим воспитанием осуществляется спортивным клубом. Перед студентом ставится цель – участие в тренировках и соревнованиях внутриуниверситетского уровня.

В Российских вузах сложилось, так называемое, пространство Физической культуры и спорта [1], в котором эффективным образом осуществляется физическое воспитание студенческой молодежи. Такой феномен, как кафедра физкультуры, сохранился только у нас, в России и некоторых странах СНГ со времен советской системы образования. В университетах занятия по физкультуре ведет преподаватель-учитель с определенной аудиторной нагрузкой, с индивидуальным планом, а теперь еще с необходимостью выполнения требований согласно эффективному контракту, в который включаются требования по научным исследованиям. Кроме этого, требуются публикации результатов научных исследований в журналах с высоким уровнем цитирования.

Наряду с традиционными занятиями по учебному расписанию студентам предлагаются занятия в спортивных секциях, но уже совсем по другим правилам, как в спортивных школах с необходимостью повышать спортивное мастерство и выступать в соревнованиях

В ряде вузов начали создавать учебно-тренировочные центры, где преподаватели кафедры физической культуры выполняют функции тренеров-преподавателей, но уже без индивидуального плана и необходимости выполнения научных исследований. По видимости, в России подошли к радикальному пересмотру физического воспитания молодежи на западную модель на базе спортивных клубов. Тем не менее, пока действует Государственный стандарт образования, и кафедра является ответственной за выполнение требований стандарта, придется сохранять сложившуюся систему и рассматривать студенческий спортклуб, как вспомогательную структуру в обеспечении физического воспитания молодежи.

Система образования в РФ по-прежнему готовит и учителей физической культуры, и тренеров по разным видам спорта. Многие преподаватели физкультуры вузов проходят переподготовку для продолжения работы в качестве преподавателя физкультуры в университете. План подготовки спортсмена отличается от плана учебных занятий преподавателя физкультуры. Разнятся цели и педагогические приемы в организации урока физкультуры и тренировки спортсмена. В результате объединения целей и приемов по организации учебных занятий и спортивных тренировок в вузе формирование требуемых компетенций не всегда контролируется, да и достижение этих требований не ставится перед тренером.

Новый ФГОС бакалавров включает в образовательные программы физическую культуру как обязательный предмет по всем формам обучения. Это понятно и не требует дополнительных комментариев, однако, когда приходится формировать разные компетенции в области физической культуры для различных направлений обучения, приходится доказывать, что полученные умения и навыки, будут различаться, например, для инженеров по радиотехнике и машиностроению.

Кафедре физической культуры и спорта приходится готовить десятки учебных программ по физкультуре для каждого направления обучения, согласовывая их с выпускающими кафедрами. А переход студентов под руководство тренера приходится решать специальными дополнительными условиями, учитывая индивидуальный выбор вида спорта.

Пока студент выступает на внутренних соревнованиях и тренируется два раза в неделю, он находится в системе обучения физической культуре по планам преподавателя кафедры. Студент выступает во всех внутренних спартакиадах и кубковых турнирах по избранному виду спорта, при этом ему приходится проходить медосмотр, получать соответствующую экипировку, освобождаться от занятий по расписанию и т.д. Участие студентов в официальных соревнованиях более высокого уровня также сопровождается рядом трудностей.

Современная система организации соревнований среди студентов под эгидой Российского студенческого спортивного союза включает Всероссийские первенства по видам спорта и комплексную Спартакиаду – зимнюю и летнюю. К участию в этих соревнованиях приглашаются команды университетов победителей в федеральных округах. Существуют, кроме этих соревнований, студенческие спортивные лиги по самым популярным видам спорта, где могут выступать все университеты, которые поддерживают команды на почти профессиональном уровне. Участие в этих соревнованиях повышают престиж вуза в молодежной среде, однако не все руководители вузов могут содержать команды или сборные по нескольким видам спорта. Этот факт, конечно, ограничивает и развитие спорта в университетах и снижает мотивацию к выбору интересного для них вида спорта..

Таким образом, современный учебный процесс по физической культуре, разделившись на два направления, тем не менее, сохраняет главную цель – формирование требуемых компетенций, определяемых Федеральным государственным стандартом образования. Отмеченные сложности реализации выполнения и их неопределенность в формулировках уже давно требует своего решения. Необходимо согласовать требования к квалификации преподавате-

ля, определить роль тренера-преподавателя на кафедре, определить статус сборных команд вузов и формат их финансирования. Таким образом реализовать действительно индивидуальный выбор студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лотоненко А.В., Данилов М.С., Лотоненко А.А. Физкультурная деятельность в пространстве физической культуры и спорта высшей школы / VIII Международный Конгресс «Спорт, человек, здоровье» Санкт-Петербург, 12-14 октября 2017. – С. 379-381

PHYSICAL CULTURE OR SPORT IN RUSSIAN UNIVERSITIES

Akishin B.A., Yusupov R.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In this article the system of education organization in the area of physical culture within the Federal State Standard of Education in technical universities is considered. It is noted that the expansion of physical education opportunities in the area of sports has increased motivation for training, but there were problems associated with the implementation of the requirements of the standard for the formation of the required competencies and new education of teachers.

Keywords: physical culture, student sport, Federal State Standard, competence, students.

НЕКОТОРЫЕ ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

Бариев М.М.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье освещены некоторые аспекты нормативного правового, организационного обеспечения развития студенческого спорта в стране, меры повышения мотивации к занятиям спортом студентов.

Ключевые слова. Студенческий спорт, студенческая спортивная лига, ФЗ «О физической культуре и спорте», мотивация, нормативные организационные основы студенческого спорта.

Конференция «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов» на базе Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ стала традиционной и является определённым этапом для развития в современных условиях студенческого спорта, его научного обоснования. Важно, что в этот процесс включены сами студенты, и это во многом способствует мотивации к занятиям спортом, достижению высших спортивных результатов в студенческой среде.

Студенческий спорт в России имеет более чем вековую историю, в то же время в новой России существовала необходимость дальнейшего нормативного обеспечения студенческого спорта. В связи с чем в ФЗ «О физической культуре и спорте» еще в декабре 2011 года введено в п.23.1 ст.2 понятие «студенческий спорт», в разные годы после этого вносились последующие изменения в это понятие. Одно из последних изменений, внесённых в марте 2018 года в ФЗ «О физической культуре и спорте», в части развития студенческого спорта – включение понятия «студенческая спортивная лига». Это предполагает:

– уточнение понятия «студенческая спортивная лига», определив, что ее учредителями являются в т.ч. Российский студенческий спортивный союз и (или) общероссийская спортивная федерация (общероссийские спортивные федерации), целями которой являются содействие в популяризации студенческого спорта и развитии одного или нескольких видов спорта, подготовка спортивного резерва, организация и проведение спортивных мероприятий среди студентов. По одному виду спорта может быть создана только одна студенческая спортивная лига;

При этом органы государственной власти субъектов РФ наделяются правом участвовать в организации и проведении межрегиональных, всероссийских и международных спортивных соревнований среди студентов (в т.ч. среди студенческих спортивных лиг), проводимых на территориях субъектов РФ;

Участие в развитии студенческого спорта осуществляется Российским студенческим спортивным союзом, осуществляющим свою деятельность в соответствии с законодательством РФ об общественных объединениях, и на основе признания международной спортивной организацией в области студенческого спорта.

В контексте этого понятия следует отметить, что в Татарстане достаточно активно идет процесс создания студенческих спортивных лиг. В частности – в 2010 году создана студенческая футбольная лига, 2012- студенческая хоккейная лига, 2013 – студенческая баскетбольная лига. Студенческая мужская волейбольная лига – 2013 года, студенческая женская волейбольная лига в 2016. Также в республике существуют спортивные лиги по регби 7, гандбольная, пейнтбольная. Безусловно, это способствует как мотивации к занятиям этими видами

спорта, формированию здорового образа жизни среди студентов. При этом они выполняют важную задачу – подготовку спортивного резерва. Создание лиг стимулирует соревновательную деятельность и достижению высоких спортивных результатов на республиканских, всероссийских и международных соревнованиях.

Не только на законодательном уровне уделено внимание развитию студенческого спорта. В правительственной Стратегии развития физкультуры и спорта поставлена задача – количество студентов, регулярно занимающихся физкультурой и спортом довести с 35% в 2009 году до 80 % в 2020 году. (В Татарстане этот показатель уже – 80,2 %)

Говоря об организационных аспектах, следует отметить, что на более качественном методическом уровне обеспечении студенческого спорта работает Российский студенческий спортивный союз, его отделения в 64 регионах России.

Татарстанская региональная молодежная общественная организация «Молодежное физкультурно-спортивное общество «Буревестник» работает достаточно эффективно. Важнейшим механизмом развития студенческого спорта являются – Спартакиада образовательных организаций высшего и профессионального образования, как уже сказано – создание студенческих спортивных лиг, декада «За здоровый образ жизни – 2018 «Зимние каникулы» для профессорско-преподавательского состава образовательных организаций.

Повысился статус студенческого спорта особенно после проведения на высоком уровне Универсиады – 2013, в Казани. Сложились более тесные партнерские отношения с Международной Федерацией студенческого спорта, что также немаловажно для российского студенческого спорта.

Таким образом, в стране, в Республике Татарстан созданы достаточно благоприятные условия, надежная нормативная база, организационные основы для дальнейшего развития студенческого спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и последующие редакции до 2018 года
2. Журнал «Студенческие спортивные лиги Республики Татарстан», г.Казань
3. Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Потребность и мотивация интереса населения к занятиям физической культурой и спортом, формированию здорового образа жизни», г. Казань, 2004 г., Том I, с. 9-12 «Государственное управление физической культурой и спортом в Республике Татарстан» – М.М. Бариев, с. 1214 «Инновационные направления в научных исследованиях мотивации интереса населения к занятиям физкультурой и спортом» – В.К. Бальсевич. Том II, с. 6-7, «Пути повышения мотивации студентов к занятиям физической культурой» – Б.А. Акишин.
4. Международный семинар по проблемам студенческого спорта (При поддержке Международной Федерации студенческого спорта – ФИСУ), г. Казань, 2007 г., с. 11-15, «Тенденции и перспективы развития международной федерации студенческого спорта как координатора международного студенческого спортивного движения» – Рок Кампана; с. 19-25, «Развитие студенческого спорта – приоритет государственной молодежной политики в Республике Татарстан» – М.М. Бариев.
4. Информационно – методический сборник «Физическое воспитание студентов и развитие студенческого спортивного движения», г. Казань, 2009 г., с. 39-62, Устав общероссийской общественной организации «Российский студенческий спортивный союз».

5. Сборник международной научно-практической конференции «Наследие крупных спортивных событий как фактор социально-культурного и экономического развития региона», г. Казань, 2013 г., с. 8-11, «Оценка влияния XXVII Всемирной летней Универсиады на развитие региона» – А.Р. Кадыров; с. 45-46.

LEGAL AND ORGANIZATIONAL QUESTIONS OF DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS

Bariev M.M.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article highlights some aspects of the regulatory, legal, organizational support for the development of university sports in the country, measures to increase the motivation for students to play sports.

Keywords: student sports, student sports league, the Federal Law «On physical culture and sports», motivation, regulatory organizational framework of student sports.

РЕЗУЛЬТАТЫ СДАЧИ НОРМ ГТО СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ВОРКАУТОМ

Баталова Е.А., Семёнова Г.И.

*(Федеральное государственное автономное образовательное учреждения
высшего образования «Уральский федеральный университет
им. первого Президента России Б.Н. Ельцина», г. Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются результаты сдачи норм ГТО студентами, занимающимися воркаутом. Выявлено, что занятия воркаутом влияют на улучшение показателей физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: комплекс ГТО, воркаут, нормативы, подготовка, мужчины.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» развивается, изменяется, корректируется. Комплекс ГТО – полноценная программная и нормативная основа физического воспитания населения России, нацеленная на развитие массового спорта и оздоровление нации.

Подготовка к ВФСК ГТО имеет большое значение, без этой основной составляющей не смогут решаться все задачи комплекса. Подготовка нужна всем, как людям не занимающимся физической культурой и спортом, так и спортсменам. Комплексом ГТО больше интересуются мужчины, само название «Готов к труду и обороне», тесты, например, такие как: стрельба из пневматической винтовки, самозащита без оружия, метание спортивного снаряда, подтягивание из виса на высокой перекладине, и другие, четко отражают название комплекса. Мужчины, занимающиеся физической культурой и спортом, предпочитают занятия на свежем воздухе, например, такие как Street Workout. Стоит отметить, что Street Workout, как и ВФСК ГТО, активно развивается в России, открываются специализированные площадки, на которых можно тренироваться и занимается воркаутом, но и готовится к ГТО. Проводятся спортивно-массовые мероприятия, где не только можно поучаствовать в таком виде спорта, как Street Workout, но и сдать нормативы комплекса ГТО. В тренировке Street Workout не существует ограничений в плане разнообразия упражнений, занятия проводятся без каких-либо финансовых затрат, поэтому он так популярен среди молодежи.

Мы провели исследование, в котором проверили студентов Уральского Федерального Университета, занимающихся воркаутом, на сдачу нормативов комплекса ГТО. И получили следующие данные. В тесте бег на 100 м 60 % занимающихся справились на золотой значок, 40 % справились на серебряный значок. В тесте на выносливость (бег на 3000 м) большинство (что составило 60 %) справились на золотой значок, 30 % занимающихся выполнили на серебряный значок, и 10 % соответствовали бронзовому значку. В подтягивании из виса на высокой перекладине и тесте поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин), все занимающиеся справились на золотой значок. В тесте на гибкость (наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье) на золотой значок справились 90 % занимающихся, на серебряный значок 10 % занимающихся. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, большинству (что составило 70 %) норматив дался легко (золотой значок). На результат, соответствующий серебряному значку справились 30 %, что тоже является хорошим показателем. Не справившихся в этом тесте так же не было, как и в предыдущих тестах. В стрельбе из пневматической винтовки из положения сидя с опорой

локтей о стол, дистанция – 10 м., никто из занимающихся не справился на золотой значок, на серебряный значок справились 10 % занимающихся, на бронзовый значок справились 50% занимающихся. Стоит заменить то, что 40 % вообще не справились с данным нормативом. Это можно объяснить тем, что в данном виде спорта: Street Workout стрельбой вообще не занимаются и к данному тесту нужно готовится отдельно, в специализированном центре.

В заключении можно сказать, что молодежное движение Street Workout действительно имеет сходство с ВФСК ГТО не только в своей идеологии, но и в практической части, а именно в физических упражнениях, которые оказывают положительное влияние на такие физические показатели, как: сила, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества и быстрота. Исходя из этого следует, что занятия Street Workout могут повлиять на успешную сдачу норм ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://www.gto.ru> (дата обращения 20.10.2017).
2. Баталова Е.А. Исследование отношения студентов Уральского федерального университета к внедрению и сдаче норм ГТО / Е.А. Баталова, Г.И. Семёнова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2016. – С. 348 – 350.
3. Петров Д.Е. Воркаут – путь оздоровления населения / Д.Е. Петров, А.В. Сомов // Научно-методический электронный журнал «Концепт», 2017. – № S9.

RESULTS OF THE PASSING «READY FOR LABOR AND DEFENSE» COMPLEX NORMS BY STUDENTS INVOLVED IN STREET WORKOUT

Batalova E.A., Semenova G.I.

*(Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«The Ural Federal University named after the first President of Russia
Boris Yeltsin», Ekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article discusses results of passing «Ready for labor and defense» complex norms in the Ural Federal University. It was revealed that workout trainings affect the improvement of physical fitness of students.

Key words: «Ready for labor and defense» complex, Street Workout, standards, preparation, menfolk.

СЕКЦИЯ 1

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ,
РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ,
ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ
К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ**

УДК 796.07

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Евсеев В.В.¹, Волкова Л.М.²

*(¹Санкт-Петербургский политехнический университет
им. Петра Великого; ²Санкт-Петербургский государственный университет
гражданской авиации, Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена анализу проблем вовлеченности и формированию мотивации студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация, двигательная активность, ценностный потенциал.

Актуальность. Использование физической культуры для поддержания уровня человеческого потенциала приобретает особую актуальность в связи с задачей повышения качества жизни человека и благополучия в обществе.

Физическая культура в университетах является неотъемлемой частью формирования общей и профессиональной культуры личности современного специалиста, инструментом формирования необходимых компетенций [1-3].

Удовлетворенность студентов получаемым образованием, в частности реализацией задач освоения основ физической культуры и спорта в рамках образовательных программ, является значимым показателем для российских вузов и фактором развития мотивации обучающихся. Проблема мотивационно-ценностного отношения студентов к занятиям физической культурой и спортом в вузе опирается на подход, интегрирующий: мотивацию (потребности, ценности); активность (вовлеченность, усилия); удовлетворенность (программой обучения и условиями ее реализации).

В качестве результирующего показателя может рассматриваться оценка эффективности, выражающаяся в образовательных результатах по предмету «Физическая культура», спортивных достижениях и субъективной оценке студента своих достигнутых результатов.

Исследования показывают, что существует тесная связь между уровнем физкультурно-спортивной деятельности и жизненной активности личности. Молодые люди, регулярно занимающиеся физической культурой и спортом, более дисциплинированы, серьезнее относятся к учебе, большинство из них включены в жизнь школьного, вузовского или рабочего коллектива [7, 8]. Увлечение спортом определяет формы проведения свободного времени. Физическая культура укрепляет и поддерживает здоровье, которое является не только важным социальным ресурсом, но и потенциалом личности, позволяющим быть конкурентоспособным в выбранной профессиональной деятельности.

Цель исследования – изучение отношения к физической культуре студентов и оценка уровня их физкультурно-спортивной активности.

Методика и результаты исследования. В своих исследованиях мы, опираясь на наши предыдущие разработки по данной тематике [1-9], использовали данные анонимного анкетирования студентов СПбПУ в количестве 893 человека. Принявшие участие в исследовании студенты, по данным анкетирования, в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности, были условно разделены на 4 группы по времени, затрачиваемому на занятия физической культурой.

1. Студенты, не проявляющие физкультурно-спортивную активность, имеющие затраты времени на занятия физической культурой не более 0,5 часа в неделю. Таких оказалось 14,45 % опрошенных студентов.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают более 6 часов в неделю. Это составило 60,36 % опрошенных студентов.

3. Студенты с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю. Таких оказалось 16,35 % опрошенных студентов.

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов. Это составило 8,85 % опрошенных студентов.

Проанализированы данные опроса о систематичности занятий физической культурой и затратами времени на занятия спортом и физической культурой (в недельном отрезке) в зависимости от того, к какой категории относит себя студент (внутренняя, субъективная оценка): 1) спортсмену, 2) физкультурнику и 3) не занимающемуся физкультурой и спортом.

Полученные данные говорят о том, что 16,24 % студентов систематически занимаются физической культурой и относят себя к спортсменам; 54,65 % опрошенных относят себя к физкультурникам и регулярно посещают занятия по физическому воспитанию; 29,12 % студентов не занимаются физической культурой и спортом.

В целом лишь у 16,35 % опрошенных студентов длительность и регулярность занятий отвечает требованиям рационального двигательного режима. Бросается в глаза рост доли студентов, не занимающихся физической культурой и спортом: на первом курсе – 24,67 %; на втором курсе – 26,98 %; на третьем курсе – 40,18 % опрошенных студентов.

Выводы. Наше исследование показало, что студенты еще в полной мере не готовы адекватно оценить уровень сформированности собственной физической культуры. Многие студенты не придают большого значения дисциплине «Физическая культура», а устойчивая внутренняя потребность в занятиях в рамках основной образовательной программы у них в основном отсутствует (даже при том, что физическая культура и спорт могут представлять для них ценность). Исследования отражают ситуацию недостаточной вовлеченности студентов в занятия физкультурой и спортом.

Таким образом, анализ мотивации и вовлеченности студенческой молодежи в физкультурно-спортивную деятельность в вузе остается актуальной проблемой и требует новых подходов к формированию образовательных программ, в которых бы уделялось больше внимания возможностям выбора вида физической активности и развитию форм организации в сторону их большего разнообразия и самостоятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бушма Т.В., Волкова Л.М., Волков В.Ю., Зуйкова Е.Г. Компьютерные технологии на учебных занятиях по физической культуре в вузе // Культура физическая и здоровье. 2015. № 1 (52). С. 69 – 72.

2. Бушма Т.В., Зуйкова Е.Г., Волкова Л.М. Методические особенности формирования активной позиции студентов на занятиях аэробикой // В сб.: Психология и педагогика: методология, теория и практика. 2016. С. 69 – 71.
3. Волков В.Ю., Волкова Л.М. Современные информационно-диагностические технологии в практике физического воспитания//Физическая культура, спорт и здоровье. 2014. № 23. С. 17 – 20.
4. Волкова Л.М., Голубев А.А., Митенкова Л.В. Пути повышения мотивации к занятиям спортом в студенческой среде университета гражданской авиации // В сб.: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Мат. II Всерос. конф. 2016. С. 85 – 88.
5. Волкова Л.М., Пониматкина Е.В. Новые технологии в университетском образовании в области физической культуры//В сб.: Субкультуры и коммуникативные стратегии информационного общества. Труды Международной конференции. 2014. – С. 104 – 107.
6. Голубев А.А., Волкова Л.М. Теоретические основы физической культуры в университетском образовании гражданской авиации // В сб.: Социокультурные среды и коммуникативные стратегии информационного общества. 2015. – С. 143 – 145.
7. Евсеев В.В., Волкова Л.М. Информационные ресурсы формирования физической культуры//В сб.: Коммуникативные стратегии информационного общества. 2017. – С. 45 – 48.
8. Евсеев В.В., Волкова Л.М., Половников П.В. Физическая культура студентов: состояние и пути совершенствования//Санкт-Петербург, 2013. (2-е изд.).
9. Половников П.В., Евсеев В.В., Волкова Л.М. Отношение студентов к физической культуре// В сб.: Стратегические направления реформирования вузовской системы физической культуры. 2016. – С. 212 – 215.

PHYSICAL CULTURE AMONG STUDENTS AND MOTIVATION TO SPORTS

Evseev V.V.¹, Volkova L.M.²

(¹St. Petersburg state Polytechnical University named after Peter the Great;

²St.-Petersburg state University of civil aviation, St.-Petersburg, Russia)

Abstract. The article is devoted to the analysis of problems of involvement and formation of motivation of University students to physical culture and sports.

Keywords: physical culture, health, motivation, motor activity, value potential.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ

Михеева Е.А.

(научный руководитель *Седнев А.В.*)

(*Кемеровский государственный университет,
(начальное образование), Кемерово, Россия*)

Аннотация. В статье изложена необходимость мотивации студентов – будущих преподавателей начальных классов к необходимости занятий физкультурой и спортом.

Ключевые слова: Физическая культура, мотивация, начальное образование.

Первый учитель – это человек, который играет большую роль в судьбе каждого из нас. Он не только научил нас читать и писать, но и открыл огромный мир знаний в разных областях нашей жизни. Каким он нам запомнится? Добрым улыбчивым или строгим и требовательным? Очень часто мы вспоминаем не то, каким он был на предметных уроках, а то каким он был во внеклассное время: как ходили в походы в парки, как проводили веселые старты, как участвовали в общих мероприятиях школы.

Но для того чтобы быть таким учителем нужна не только профессиональная подготовка по предметам, но не менее важна и физическая подготовка. Важнейшая задача начальной школы – формирование нового всесторонне и гармонично развитого человека. Чтобы раскрыть все особенности растущего и развивающегося организма, нужны грамотные, заинтересованные и подготовленные педагоги.

Еще Аристотелем было замечено, что жизнь требует движения.

С сожалением приходится отметить, что у нас в России ранее этому уделялось недостаточно внимания. Но ситуация начинает меняться. Распоряжением Правительства РФ от 07.08.2009 г. № 1101-р принята «Стратегия развития культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», в которой предусматривается в перспективе увеличение количества обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом до 80 % от общей численности данной категории населения страны. В результате реализации поставленных задач и их поэтапной реализации только за 2016 год доля учащихся и студентов, которые систематически занимаются физкультурой и спортом, увеличилась до 74,8 %.

Но большую часть времени в школе на уроках и во внеурочное время при подготовке каких-либо мероприятий и участия в них ученики проводят со своим учителем. В младшем школьном возрасте формируется будущее здоровье ребенка, его социальная значимость и активность. Между тем многочисленные исследования показывают, что в настоящее время в России почти 80 % детей младшего школьного возраста испытывают недостаток двигательной активности, и 60 % детей имеют отклонения по здоровью в связи с гиподинамией. И, как следствие, младшие школьники не умеют общаться со сверстниками, работать в команде и адекватно оценивать себя в окружающем мире. Занятие физическими упражнениями, в частности подвижные игры на уроках, переменах, на прогулке и в походе, смогут восполнить тот недостаток двигательной активности, развить чувство коллективизма, дать понимание здорового образа жизни. Учитель должен быть готов к тому, чтобы в любое время организовать, предложить или поддержать физическую активность своего класса. Все это должно мотиви-

ровать будущих учителей начальных классов для занятия физической культурой и спортом во время обучения в вузе.

Но, практика показывает, что в период обучения студентов в вузе состояние их здоровья не улучшается. Это обусловлено тем, что студенты в большей степени уделяют внимание изучению гуманитарных дисциплин и с пренебрежением относятся к урокам физкультуры и занятиям спортом. Корень этой проблемы просматривается: во-первых, в недостаточной мотивации студентов к занятиям физкультурой и спортом, во-вторых, недостаточно активное внедрение современных здоровьесберегающих технологий в воспитательно-образовательный процесс вуза, направленных не только на сохранение и укрепление здоровья студентов, но и приобретение потребности в активном движении и здоровом образе жизни.

Мотивацией для вовлечения студентов в занятия физической культурой и спортом может быть внедрение инновационных технологий в процесс обучения в вузе. Одним из новых направлений таких технологий следует отметить все более широко внедряющуюся технологию фитнеса. Занятие фитнесом направлено на полное оздоровление организма в целом, путем специальных физических упражнений.

Фитнес технологии имеют ряд преимущественных признаков:

- направление на достижение целей (оздоровление, развитие своих физических способностей и т.д.);
- инновационность (использование новых средств, методов, форм проведения занятий, современного инвентаря и оборудования);
- интеграция средств и технологий из разных видов спорта как отечественных, так и зарубежных стран; их модификация;
- простота и доступность;
- эстетическая составляющая (музыкальное сопровождение, включение элементов хореографии и танца);
- эмоциональная направленность (повышение тонуса, позитивный настрой);
- результативность и ощущение удовлетворённости от занятий.

Кроме того, исследования американских ученых показали, что такие фитнес упражнения, как аэробика и бег, позволяют избавиться от бессонницы, страха и даже депрессии. Результаты опросов и исследования показали, что правильный подбор и применение фитнес упражнений вызывает не только интерес к этим занятиям у студентов, но и способствует их физической подготовленности, повышению общей выносливости, придает телу гибкость и красоту.

Дает хорошие результаты и занятие нетрадиционными видами спорта, например йога. Йога – это одна из философско-религиозных систем. В основе этой системы лежит умение и метод управления физическим состоянием организма, но и психикой человека.

Применение йоги в учебной практике позволяет:

- развить гибкость и физическую силу;
- сочетать с другими видами спорта;
- заниматься студентам специализированной медицинской группы;
- оказывать релаксирующее и успокаивающее воздействие на человека.

Заключение:

Высокое звание учителя начальных классов не только должно мобилизовать на обучение знаниям. Дети 6-ти, 7-ми приходят в школу и в своем преподаватели видят не только учителя, но и маму, которая всегда придет на помощь, и старшего товарища, с которым интересно играть и можно снять котенка с дерева и резво бегать наперегонки и участвовать

в увлекательных спортивных мероприятиях. Преподаватель начальных классов должен быть пропагандистом во всем: в образованности, в интеллигентности, в спорте, в здоровом образе жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://www.maam.ru/detskijasad/programa-podvizhnye-igry-dlja-nachalnyh-klasov.html>
2. <https://sites.google.com/site/teachprim/arhiv-zurnala/vypusk-1/obrazovanie-v-aponii>
3. https://www.istu.edu/big_data/sert_osnova_zdorovia/part1.pdf
4. <https://www.fundamental-research.ru/ru/article/view?id=30677>
5. <http://window.edu.ru/resource/282/76282/files/innovazaspecty.pdf>
6. <https://www.eduherald.ru/ru/article/view?id=13723>

MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT'S LESSONS OF FUTURE-PRIMARY SCHOOL TEACHERS' STUDENTS

Mikheeva E.A.

(Research advisor *Sednev A.V.*)

(Kemerovo State University, (Primary education), Kemerovo, Russia)

Abstract. The article regarding necessity of having motivation to attend Physical Culture lessons from students' (future-primary school teachers') point of a view.

Keywords: Physical culture, motivation, primary education.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ

Попованова Н. А., Трофимова Е.И.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева, Красноярск, Россия)*

Аннотация. Проблема адаптации студентов к условиям вуза является важным условием успешной педагогической деятельности. Каждый вуз стремится к поиску новых форм, методов и средств обучения для совершенствования учебного процесса в условиях его интенсификации. Социальный заказ государства – формирование гармонично развитой, инициативной, творческой, самостоятельной и здоровой личности. Одним из путей решения этой важной социальной задачи является изучение физической культуры как средства адаптации студентов заочной формы обучения к учебному процессу.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, заочное обучение, адаптация, физическая подготовленность, здоровье, готовность.

Социально-экономические процессы в стране предъявляют высокие требования к физиологическим возможностям студента заочной формы обучения. Всестороннее развитие физических качеств и способностей обучающихся в процессе занятий по физической культуре и спорту способствует адаптации обучающегося в вузе, повышению работоспособности, укреплению здоровья, а так же позволяет в рамках учебного процесса справляться с интеллектуальной нагрузкой.

Заочная форма обучения подходит тем абитуриентам, которые не имеют возможности ежедневно посещать учебное заведение, но при этом стремятся получать новые знания и умения. Каждый из студентов заочной формы обучения по какой-то причине не смог или не захотел обучаться очно (возраст, постоянная работа, тяжелое финансовое положение, инвалидность), поэтому перед такими студентами встает проблема адаптации к условиям университета.

Адаптация – это процесс, при котором организм приспосабливается к новым условиям внешней среды, формирует способы поведения по преодолению имеющихся трудностей в учебной и профессиональной деятельности без ощущения внутреннего дискомфорта и конфликта со средой. Начало обучения в вузе – один из наиболее сложных и ответственных моментов в жизни обучающихся. Поступление в университет для многих студентов сопровождается эмоционально-стрессовой ситуацией: изменением привычных стереотипов, возрастанием психоэмоциональной нагрузки.

На процесс адаптации студентов влияют: учебная нагрузка, экология, недостаток времени, низкая двигательная активность, измененный режим дня, проблемы межличностных отношений в быту и учебной группе. Все это может привести к нервному напряжению, беспричинной тревоге, нарушению сна, снижению иммунитета, что в полной мере отражается на общем состоянии здоровья обучающихся. Решению данных проблем способствуют занятия физической культурой и спортом в вузе. Поскольку целью физического воспитания является не только повышение уровня физической подготовки и физического развития, но и получение максимального объема информации о средствах и методах физической культуры, о том, как их можно использовать в качестве алгоритмов для индивидуальных занятий. Другими словами, важно дать возможность студентам заочной формы обучения получить социально значимую информацию и научить их использовать ее в соответствии со своими потребностями и интересами в области физической культуры и спорта.

В КГПУ им В.П. Астафьева в соответствии с ФГОС ВО, при реализации заочной формы обучения по основным профессиональным образовательным программам бакалавриата и специалитета учебные занятия по дисциплине «Физическая культура и спорт» проводятся в виде лекций — 6 ч., модуль «Элективные дисциплины по физической культуре и спорту» (10 ч, практических занятий) для каждой основной профессиональной образовательной программы, включает дисциплины по выбору: «Элективная дисциплина по общей физической подготовке», «Элективная дисциплина по подвижным и спортивным играм» и «Элективная дисциплина по физической культуре для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов» [1].

Правильно организованное физическое воспитание, использование физических упражнений как средств эмоциональной разрядки и активного восстановления повышают показатели умственной и физической работоспособности, являются важным фактором адаптации и развития в новой среде. Просматривается четкая закономерность сокращения времени адаптации у тех студентов, кто активен в повседневной жизни, занимается физической культурой и спортом, способен, с высоким уровнем ответственности, планировать распорядок дня. Физическое воспитание обеспечивает сохранение и укрепление здоровья, физическое совершенствование, способствует всестороннему и гармоничному развитию личности, оказывает положительное влияние на качество учебного процесса, и адаптации студентов к условиям обучения в вузе.

Таким образом, для адекватной адаптации необходимо грамотно сочетать учебные и физические нагрузки, использовать современные методы и средства физической культуры, формирующие психологическую устойчивость и готовность получать профессиональные знания, способствующие повышению работоспособности, устранению переутомления, психологического дискомфорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Попованова Н.А., Дюков В.Б., Кишиневский Е.А. Использование элементов фитнеса на занятиях физической культурой у обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Известия Волгоградского государственного педагогического университета. 2017. № 2 (115). – С. 86 – 89.

PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF ADAPTATION OF THE EXTRAMURAL STUDENTS

Popovanova N.A., Trofimova E.I.

(Krasnoyarsk State Pedagogical University. V.P. Astaf'eva, Krasnoyarsk, Russia)

Abstract. The problem of adaptation of students to conditions of high school is an important condition for successful teaching. Each University seeks to find new forms, methods and means of learning to improve the educational process in its intensification. The social order of the state is the formation of a harmoniously developed, initiative, creative, independent and healthy personality. One of the ways to solve this important social problem is the study of physical culture as a means of adaptation of students of distance learning to the educational process.

Keywords: physical culture, students, distance learning, adaptation, physical fitness, health, readiness.

ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абдрашитова Т.В., Заринова Ф.Х., Шафикова Н.Ю., Шамгунова Г.М.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. Физическая культура выступает как социальный и культурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов, их культурным отношением к своим физическим возможностям.

Ключевые слова: физическая культура, окружающая среда, личность, культурная деятельность, общекультурная компетенция, физическое развитие, саморазвитие.

Физическая культура — органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. Вместе с тем это специфический процесс и результат человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности. Физическая культура воздействует на жизненно важные стороны индивида, полученные в виде задатков, которые передаются генетически и развиваются в процессе жизни под влиянием воспитания, деятельности и окружающей среды. Физическая культура удовлетворяет социальные потребности в общении, игре, развлечении, в некоторых формах самовыражения личности через социально активную полезную деятельность.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности.

Физическая культура выступает как социокультурный слой практики, направленной на освоение природных сил студентов и опосредованных их культурным отношением к своим физическим возможностям. Развитие физических способностей студента рассматривается в рамках процесса воспитания как развитие элементов культуры, особых личностных качеств. Гуманитаризация образовательного процесса подчеркивает огромную роль образованности личности, ее самооценности. Лишь при этом она может достигать такого состояния, при котором становятся возможными и необходимыми социальные и индивидуальные процессы саморазвития, самовоспитания, самосовершенствования, самоуправления, самоопределения. Они отражают наиболее действенные и долговременные результаты образования по физической культуре. Физическая культура входит обязательным разделом в гуманитарный компонент образования, значимость которого осуществляется гармонизацией духовных и физических сил, формированием таких общечеловеческих ценностей, как здоровье, физическое и психологическое благополучие, физическое совершенство.

Содержание рабочей программы по дисциплине «Физическая культура» в университете определено требованиями к результатам освоения основных образовательных программ бакалавриата Федерального государственного стандарта высшего образования (ФГОС ВО).

Учебный процесс по физическому воспитанию включает практические, теоретические и методико-практические занятия. Теоретические сведения могут излагаться студентам как на отдельных занятиях (лекциях, беседах), так и в ходе практических занятий.

Всего различают 10 общекультурных компетенций. Если рассматривать экономическое направление и менеджеров, то необходимо обратить внимание на первую и вторую компетенцию. Первая, владение культурным и историческим наследием, традициями в области физической культуры, толерантно воспринимает социальные и культурные различия, способен к диалогу с представителями других культурных государств. Вторая, владение знаниями о функциональных системах и возможностях организма, о воздействии природных, социально-экономических факторов и систем физических упражнений на организм человека, спосо-

бен совершенствовать отдельные системы организма с помощью различных физических упражнений.

А именно первая компетенция подходит для экономистов, так как необходима взаимосвязь с другими организациями, компаниями, странами и так далее, а у менеджеров вторая компетенция, так как важно понимать человеческий организм, ведь в дальнейшем целью является управление.

Был проведен опрос 100 студентов, как менеджеров, так и экономистов. Проведя опрос студентов двух направлений: менеджеров и экономистов, проанализировав полученные результаты, просмотрев выведенные диаграммы и изучив общекультурные компетенции, можно прийти к выводу о том, что, как менеджеры, так и экономисты получают схожие знания по дисциплине физическая культура. С чем это связано?

Да, компетенции несут в себе разные знание, анализ, оценку и так далее. Но эти две профессии тесно переплетаются в обычной жизни и тем более, в профессиональной деятельности. Так как и менеджерам, и экономистам приходится взаимодействовать с другими компаниями, странами, подчиненными, начальниками, клиентами и так далее. В связи с тем, что наблюдается прочная неделимая связь между профессиями, мы находим сходства и в общекультурных компетенциях.

Таким образом, и на том, и на другом направлении дисциплина физическая культура несет в себе схожую роль, но только немного различными методами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Белоусова В.В. Физическое образование. – М.: Логос, 2010
2. Концепция физического образования детей и подростков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2003, № 1. – С. 5-10.
3. Баринов В.А. Справочник менеджера. – АДС, 2000.
4. Веснин В.Р. Менеджмент. – М.: Проспект, 2004.
5. Лях В.И., Мейксон Г.Б., Кофман Л.Б. Комплексная оценка уровней физической подготовленности учащейся молодежи. – Челябинск: ДЦНТИ, 2008.
6. Рацупкин Г.В. Физическая культура. – СПб.: Нева, 2011.
7. Физическая культура. / Под ред. Л.Б. Кофмана. – М.: ОМЕГА-Л, 2010.

GENERAL CULTURAL COMPETENCES OF PHYSICAL CULTURE

Abdrashitova T.V., Zaripova F.H., Shafikova N.Y., Shamgunova G.M.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. Physical culture acts as a social and cultural layer of practice aimed at mastering the natural strength of students, their cultural attitude to their physical capabilities.

Keywords: physical culture, environment, personality, cultural activities, general cultural competences, physical development, self-development.

ШАХМАТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ

Зиганишин А.А., Акишин Б.А.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается система организации учебного процесса по физической культуре в университете на базе шахматного клуба. Приводятся результаты работы клуба по привлечению широкого круга молодежи к занятиям шахматами.

Ключевые слова: шахматы, учебный процесс, физическая культура, студенты, шахматный клуб.

Уже несколько лет в системе высшего образования действует новый федеральный стандарт ФГОС 3, в рамках которого предмет физическая культура трансформировался в две дисциплины: физическая культура и спорт (теория) и физическая культура и спорт (элективная дисциплина). Развивается парадигма повышения мотивации занятий физкультурой, учитывая индивидуальные интересы молодежи, в том числе поощряя занятия любимыми видами спорта во время учебных занятий в вузе.

В современной высшей школе сложилась система организации учебного процесса в рамках элективной дисциплины по двум траекториям – использование элементов самых различных видов спорта во время занятий по учебному расписанию, второе – занятия по избранным видам спорта по расписанию дополнительных занятий на спортивных базах университета под руководством преподавателей кафедры физической культуры.

Одним из самых популярных видов спорта в России становятся шахматы. Они вводятся, как обязательные в начальной школе, развивается система шахматных школ в средней школе. Президент России неоднократно отмечал полезность занятий шахматами в молодежной среде для развития интеллектуального уровня школьников и студентов. Во многих городах Татарстана работают шахматные школы. К сожалению, не многие школьники сохраняют интерес к шахматам до поступления в университет.

Тем не менее, многие первокурсники с энтузиазмом начинают вновь заниматься шахматами в на занятиях физической культурой, как элективной дисциплиной. Почти пять лет в университете работает шахматный клуб, где ежегодно занимается более тридцати студентов, причем приходят студенты, поступившие в университет из самых различных городов России, например, Челябинска, Йошкар-Олы, Набережных Челнов, Бугульмы, Лениногорска, городов Башкортостана, приходят и иностранные студенты из Непала, Китая, Шри-Ланки и других стран. Один из соавторов статьи прошел обучение шахматному искусству в небольшом городе Татарстана Кукморе, но уже три года является чемпионом университета и членом сборной КНИТУ-КАИ по шахматам.

Кроме регулярных занятий проводятся соревнования в рамках различных Спартакиад среди первокурсников, среди студентов филиалов университета. Проводятся открытые первенства среди студентов и сотрудников. Возобновились Спартакиады среди авиационных вузов России, в программу соревнований у которых входят и соревнования по шахматам. Спортивный клуб КНИТУ-КАИ вошел в Ассоциацию студенческих спортивных клубов и уже завоевал заслуженный авторитет в этой современной молодежной инициативе, одобренной Президентом РФ. Именно в этих соревнованиях предлагается участвовать всем желающим студентам, не имеющим больших спортивных званий.

Новое предложение для любителей шахмат организовали энтузиасты этого вида спорта – шахматы на открытых площадках в формате 8х8 человек. Этот вид спорта получил название «Chess-ball». Шахматисты университета сразу приняли этот интересный вид спорта и ежегодно занимают призовые места среди вузов города.

Понятно, что этот вид не позволяет компенсировать отсутствие активных занятий спортом в спортивных залах, но как показывает практика, студенты совмещают занятия шахматами с походами в фитнес центры и на стадионы, а свободное время выходят на соревнования по выполнению норм ГТО, при условии допуска врачей. Результаты работы клуба показали, что шахматы вновь активно входят в студенческую среду, как было во времена Советской истории.

THE CHESS IN UNIVERSITY PHYSICAL CULTURE EDUCATION SYSTEM

Ziganshin A.A, Akishin B.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The system of the educational process organization on physical culture at the university on the basis of a chess club is observed. The results of the club's work on attracting a wide range of young people to chess classes are presented.

Keywords: chess, educational process, physical culture, students, chess club.

К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕСОХРАНЯЮЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Зоммер В.С.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), г. Красноярск, Россия)*

Аннотация. В статье раскрывается роль образования и актуальность сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством физической культуры.

Ключевые слова: высшее учебное заведение, обучающиеся, образование, здоровье, физическая культура

В настоящее время перед высшими учебными заведениями стоят задачи по интенсификации процесса обучения. При этом учебный процесс обеспечивается довольно быстро с целесообразным использованием возможностей обучающихся, отбором преподавателя необходимого рационального учебного материала, ориентированного на овладение основ и качества знаний, приобретения навыков сохранения высокого уровня работоспособности, пропаганду и обучение навыкам здорового образа жизни.

На сегодняшний день повышение качества образования является актуальным и рассматривается в контексте поиска путей и условий сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством физической культуры. Важность здоровьесохраняющего образования студентов в вузе в широком социокультурном аспекте обусловлена формированием ответственности к своему здоровью и предполагает особый подход к организации условий здоровьесохраняющего образования посредством физической культуры, органично связывающей все стороны обучения, воспитания и оздоровления [1].

В Законе «Об образовании в Российской Федерации» понятие «образование» определяется «как единый целенаправленный процесс воспитания и обучения, являющийся общественно значимым благом и осуществляемый в интересах человека, семьи, общества, государства, а также совокупность приобретаемых знаний, умений, навыков, ценностных установок, опыта деятельности и компетенции, определенных объема и сложности в целях интеллектуального, духовно-нравственного, творческого, физического и (или) профессионального развития человека, удовлетворения его образовательных потребностей и интересов» [2].

Неотъемлемой частью образования является физическое воспитание, которое рассматривается как многогранный педагогический процесс организации активной познавательной и физкультурно-оздоровительной деятельности обучающихся, направленный на формирование потребности в занятиях физической культурой, осмысление их психофизических основ, развитие физических способностей, а также выработку санитарно-гигиенических навыков и привычек здорового образа жизни [3].

Укрепление здоровья студентов в вузе лежит в русле методологии индивидуального здоровья человека, социально-мотивированной потребности быть здоровым [4]. Такие условия обеспечат комплекс социальных, педагогических, оздоровительных, организационных и других мероприятий. Их реализация связана с познанием особенностей использования бюджета времени, организацией режима учебного дня, быта и досуга обучающихся.

В период обучения в вузе студенты находятся под воздействием активной физиологической перестройки организма, испытывают интенсивные учебные нагрузки, что способствует риску здоровья обучающихся. Ведущими факторами ухудшения состояния здоровья

студентов являются недостаточный уровень знаний основ укрепляющего и сохраняющего здоровье образования, низкая двигательная активность. [1].

Современные жизненные условия выдвигают повышенные требования к их здоровью, поскольку обучающимся предстоит реализовать свои биологические, психологические, духовные и социальные функции [1]. Одним из условий становления личности обучающегося является его физическое совершенствование.

Анализ результатов проведенного нами исследования обучающихся 2-3 курсов (147 чел.) факультета начальных классов КГПУ им. В.П. Астафьева позволил выявить в 2017-2018 уч. году наиболее значимые факторы, влияющие на их здоровьесохраняющую деятельность:

- слабое здоровье – 23,2 %
- дефицит свободного времени – 27,3 %;
- проявление лени к занятиям физической культурой – 24,5 %
- загруженность учебной работой – 25 %.

Основной причиной создавшейся ситуации, на наш взгляд, является несформированность ценностных ориентаций обучающихся на деятельность связанную со здоровьесохраняющим образованием. В КГПУ им. В.П. Астафьева для решения данной проблемы используется траектория двух индивидуальных программ – минимум и максимум. Для этого обучающийся в программе максимум определяет перспективу поставленной цели, а программе минимум выстраивает первый, второй и последующие этапы этой цели. Обязательно включает место и время в этих программах для занятий физической культурой.

В качестве средств физического воспитания в данных программах рекомендуем обучающимся использовать различные виды физических упражнений, гигиенические факторы окружающей среды, естественные силы природы, которые осуществляются в различных формах: утренняя гигиеническая гимнастика, физкультурная пауза, практические занятия по физической культуре (основная форма), спортивная тренировка (для занимающихся спортом), прогулки, дыхательная гимнастика, массаж (рекреационные формы восстановления).

Критерием эффективности применения двух программ, направленных на формирование ценностных ориентаций на занятия физической культурой для значительной части обучающихся в вузе, будет повышение качества их жизнедеятельности и приобщение к здоровому образу жизни.

Таким образом, формирование ценностных ориентаций обучающихся в рамках образовательного процесса КГПУ им. В.П. Астафьева основывается на идеи использования индивидуальных программ сохранения и укрепления здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бартновская Л.А.* Оздоровительно-прикладная технология в физическом воспитании студентов специальной медицинской группы педагогического вуза: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. – Красноярск, 2015, 23 с.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 в последней действующей в 2018 году редакции от 29 декабря 2017 года, документы РФ <https://dokumenty24.ru/zakony-rf/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/item/226-glava-1.html#st2> (обращение 21.09.2018)
3. Физическое воспитание: учебник / Под ред. В.А. Головина, В.А. Маслякова, А.В. Коробкова, А.В. Чоговадзе. – М.: Высш. школа, 1983. – 391 с.
4. *Усаков В.И.* Студенту о здоровье: учебное пособие / Краснояр. гос. пед. ун-т им. В.П. Астафьева. Красноярск, 2012. 104 с.

TO THE QUESTION OF THE HEALTH PRESERVING EDUCATION OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Bartnovskaya L.A., Kravchenko V.M., Zommer V.S.

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (KSPU),
Krasnoyarsk, Russia)*

Abstract: The article refers to the role of the education and urgency to preserve and improve students' health with the help of physical culture.

Keywords: higher education institution, students, education, health, physical culture.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОГО ПРОФЕССИОНАЛА В ОБЛАСТИ МЕНЕДЖМЕНТА

Ефремов Р.Р., Нагматуллина Л.К.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье обосновывается необходимость систематических физических нагрузок для формирования успешного профессионала. Приводится анализ положительных сторон занятий физической культурой и спортом для развития личностных качеств специалистов управленческого звена.

Ключевые слова: личностные качества, управленческий персонал, профессионал, физическая культура, спорт.

Личностные качества являются основой успешности выполнения профессиональной деятельности человека, они определяют возможности использования имеющихся навыков и знаний. Особое место в формировании и развитии личностных качеств любого специалиста занимают занятия физической культурой и спортом на протяжении всей учебной и дальнейшей профессиональной деятельности. Физическая культура и спорт оказывает разностороннее влияние на развитие успешной личности. Спортивные занятия, командные и индивидуальные, организованные таким образом, что вызывают интерес самих участников [4], способствуют формированию идеального руководителя/менеджера. Среди положительных направлений влияния физической культуры и спорта на личность руководителя/менеджера можно выделить следующие:

1. Формирование крепкого здоровья за счет систематических умеренных нагрузок и развитие физических качеств (сила, выносливость, быстрота, ловкость и гибкость). Наличие сильного иммунитета и крепкого здоровья, безусловно, позволяет реже болеть, за счет этого чаще находиться в хорошем состоянии, и как следствие более эффективно выполнять управленческие задачи, используя весь физический и интеллектуально-психологический потенциал. С другой стороны, частое отсутствие руководителя/менеджера на рабочем месте из-за проблем со здоровьем способно приводить к снижению его авторитета в коллективе из-за видимости слабости руководителя/менеджера, дезориентации коллектива из-за отсутствия координатора, снижению производительности труда из-за отсутствия контроля над выполнением работ. Развитость физических качеств в целом способствует повышению энергичности, увеличению запаса жизненных сил, энтузиазма и работоспособности, необходимых для достижения положительных результатов [2]. Наличие развитых физических качеств ведет к повышению уверенности в себе, которая особенно необходима для претворения всех идей в реальность, а также для эффективных коммуникаций с подчинёнными, коллегами, бизнес-партнерами в процессе выполнения организационных задач.

2. Повышение уровня интеллектуальных показателей, выработка новаторских и нестандартных идей и мыслей для решения проблем, в том числе организационных. Умеренная физическая активность ведет к повышению работоспособности мозга и эффективности мышления, от которых в свою очередь зависит качество принимаемых управленческих решений.

3. Формирование и развитие положительных эмоционально-психологических качеств. Занятия физической культурой и спортом развивают комплекс эмоционально-волевых качеств, особо актуальных в достижении стратегических целей: целеустремленность, настойчивость

в достижении поставленных целей, дисциплинированность, стрессоустойчивость, самоконтроль и самообладание [1]. Эти качества позволяют руководителям/менеджерам четко определять приоритеты, находить эффективные пути достижения целей и задач, не останавливаясь на полпути, а также максимально эффективно выполнять промежуточные задачи. Развитые положительные эмоционально-психологические качества позволяют руководителю/менеджеру в сложной ситуации, требующей быстрого решения, перебороть страхи неудач, взвесить все «за» и «против», а затем принять правильное управленческое решение, способное решить проблему.

4. Развитие навыков работы в команде. Это особенно касается занятий командными видами спорта, где аналогично с профессиональной деятельностью происходит командное взаимодействие для достижения общих целей, борьбы с конкурентами. Опыт занятия командными видами спорта позволяет вести коллектив в намеченном направлении, мотивировать к достижению цели, решать конфликтные ситуации. То есть спортивная команда является микромоделью рабочего коллектива. Будущие менеджеры способны практиковать навыки командной работы и лидерства в игровых видах спорта.

5. Совершенствование стратегического мышления. Любой вид спорта характеризуется конкурентной борьбой, в процессе которой каждая из сторон формирует и постепенно меняет свою стратегию для превосходства над соперником. Также и в менеджменте – управляющий персонал постоянно ищет и анализирует слабые и сильные стороны соперника и выстраивает собственную стратегию конкурентной борьбы. Принципы и стратегии видов спорта могут адаптироваться и применяться в профессиональной деятельности. Наличие опыта выстраивания стратегии в спорте позволяет руководствоваться им в рабочей практике.

В целом можно отметить, что занятия физической культурой и спортом вырабатывают в человеке личностные качества, необходимые для эффективного выполнения профессиональной деятельности. Особую актуальность спорт и физическая культура имеют в развитии специалистов управленческого звена, которые должны быть целеустремленными, уверенными в себе, энергичными, эмоционально стабильными, коммуникабельными личностями, способными эффективно работать в команде, вести ее вперед в борьбе с конкурентами. Развитость положительных личностных качеств формирует позитивный имидж руководителя/менеджера и повышает доверие к его личности. Возможность стать профессионалом можно считать своеобразной мотивацией к занятию физической культурой и спортом. Каждый студент на этапе своего профессионального формирования должен понимать благоприятные возможности спорта и использовать их максимально эффективно.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Журова И.А.* Влияние спорта на формирование личности // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2014. № 2. – С. 129 – 132.
2. *Колесник Ю.А.* Использование средств физической культуры с целью улучшения психоэмоционального состояния, повышения работоспособности // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания. 2009. №5. С.124-128.
3. *Холопова Л.А., Толстова М.С., Кононыхина А.Д.* Менеджер и его качества // Концепт. 2014. №S9. – С. 36 – 40.
4. *Хамзина Г.Р., Исламшина Т.Г., Нагматуллина Л.К.* Самостоятельная работа студентов как важный компонент учебного процесса в вузе//Вестник Казанского государственного технического университета им. А.Н. Туполева, 2012, № 4, вып. 2. – С. 314 – 316.

PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS AS A FACTOR IN THE FORMATION OF A SUCCESSFUL PROFESSIONAL IN THE FIELD OF MANAGEMENT

Efremov R.R., Nagmatullina L.K.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article justifies the need to use moderate and systematic physical exercises. The analysis of the positive aspects of physical culture and sports for the development of personal qualities of managers is given.

Keywords: personal qualities, management staff, professional, physical culture, sport.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Ишмухаметова Н.Ф.

*(Казанский государственный институт культуры (КазГИК),
Казанский государственный архитектурно-строительный университет
(КГАСУ), Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрывается проблема повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов Казанского государственного института культуры.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, мотивация, здоровье.

И действительно, спорт и физическая культура для студента необходимы, так как они предлагают ему развить в себе сильную личность, позволяют включиться в новый круг общения (что для современного студента немаловажно) также вносят в его жизнь некий дух соревнования.

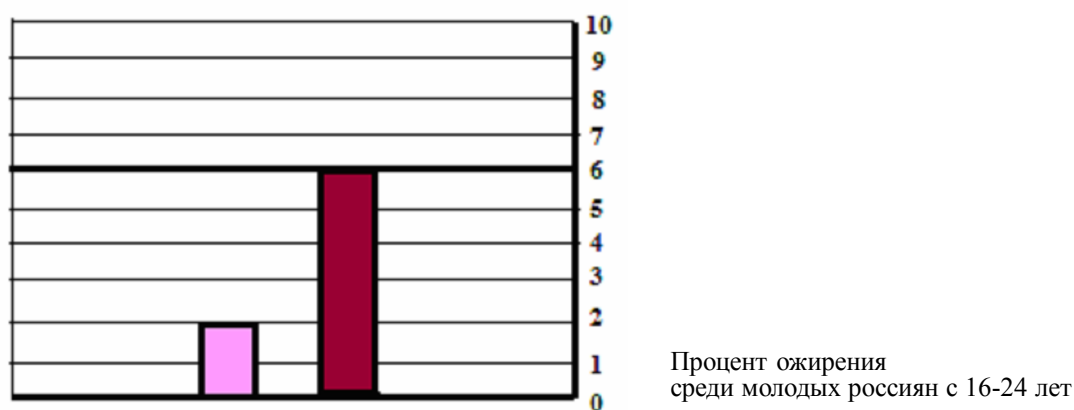
Но, к сожалению, в современном мире есть свой парадокс (исключая профессиональный спорт) по отношению к физической культуре многие студенты не в дружбе с физической культурой и спортом. Они предпочитают проводить время в соц. сетях, нежели за занятием спортом. Также выделяется категория молодых людей, которые идут в спортзал и фитнес клубы лишь по веянию моды и для привлечения внимания. Зачастую они переусердствуют с тренировками или вовсе употребляют препараты для быстрого наращивания мышечной массы, что естественно ведет к ухудшению самочувствия и подрыву собственного здоровья. [1]

Но все, же последние данные информационного агентства ТАСС говорят о положительной динамике роста доли занимающихся спортом учащихся средних и высших учебных заведений из 64% запланированных произошло увеличение на 74,8%. [2]

Хоть и приведенные данные имеют весьма положительную динамику, в целом у современных студентов преобладает так называемая «сидячая жизнь» (от лекций до семинаров, от домашних заданий до курсовых работ, плюс время, проведенное за телефоном и компьютером).

«Важнейшим условием, повышающим работу памяти, является здоровое состояние нервов, для чего необходимы физические упражнения... Гимнастика, прогулки на свежем воздухе и вообще все, что укрепляет нервы, имеет большее значение для здоровья памяти, чем всевозможные мнемонические подставки» – на проблему отсутствия должного внимания к физическим упражнениям у детей обратил в свое время основатель научной педагогики в России К.Д. Ушинский. Именно недостаточное внимание к своему физическому состоянию здоровья ведет к таким проблемам, как сердечнососудистая недостаточность, ожирение, слабость опорно-двигательного аппарата.

По результатам исследования Высшей школы экономики (ВШЭ), проведенное «Левада-центром» в 2017 году среди молодых россиян с 18-24 лет стало втрое больше страдающих ожирением. А среди граждан 16-24 лет количество больных ожирением выросла с 2 до 6 %. (рисунок) Такие данные говорят о том, что такая проблема становится все актуальней и актуальней с каждым годом. Ведь главными причинами ожирения являются малоактивный образ жизни и отсутствие физической нагрузки. [3].



Для того чтобы предотвратить массовое распространение ожирения у молодого поколения, необходимо сделать спорт и физкультуру привлекательными и популярными. Зависит этот процесс во многом и от государственных программ направленных на привлечение студентов и школьников на соревнования, разных уровней и масштабов. На данный момент существует на протяжении уже нескольких лет две массовые площадки «Лыжня России» и «Кросс Наций», девиз которых: «Медали сильнейшим, здоровье всем!» Также Министерство спорта Российской Федерации ведет реализацию государственной программы «Развитие физической культуры и спорта», стратегию развития физической культуры и спорта на период до 2020 года и Федеральную целевую программу «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы». [4]

На решение задачи повышение мотивации к занятиям спортом у студентов Казанского Государственного института культуры направлены различные мероприятия: первенства, соревнования, игры и т.д.

Спортивный комплекс «Итиль» Казанского государственного института культуры был открыт 21 декабря 2009 году. А в 2013 году, стал одним из первых комплексов, используемых для тренировок баскетбольных команд во Всемирной Универсиады в г. Казани.

Спортивный комплекс «Итиль» оснащен всеми необходимыми удобными раздевалками и душевыми, также инвентарем и оборудованием.

Конечно, студентов гуманитарных вузов сложнее привлечь к занятиям физической культурой и спортом, но кафедра физического воспитания и спорта успешно справляется с этой задачей, проводя первенства по бадминтону, настольному теннису, боксу, по стрельбе из пневматической винтовки, волейболу, шахматам, участвуют в «Кроссе нации», в «Лыжне России», в «Международном Олимпийском дне», в «Казанском марафоне-2018» и т.д. В это году на чемпионате ВУЗов Республики Татарстан по спортивному ориентированию на лыжах среди студентов в общекомандном зачете команда института культуры заняла 3 место. А в апреле в СК «Москва» в соревнованиях по всестилевому каратэ в зачёте Спартакиады ВУЗов среди студентов РТ команда студентов вуза заняла I место.

Не отстают от студентов КазГик и их преподаватели. В рамках Декады «За здоровый образ жизни – 2018: Зимние каникулы!» среди преподавателей и сотрудников РТ в упорной борьбе команда преподавателей института культуры заняла 3 место в командном зачете. [5]

В завершение стоит отметить и то, что спорт учит жизни. В свое время так говорил писатель Эрнест Хемингуэй. Действительно, молодому поколению нравится учиться по законам спорта. Ведь, прежде всего спорт и хорошая физическая подготовка накапливают силу воли, целеустремленность, закаленность, которые приходят к человеку только с пройденными

ми этапами жизни. Возможности приобщения студентов к спорту достаточно велики, и расти они будут из года в год. А миссия спорта и физкультуры остается не изменой – это воспитание всесторонне развитого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов в системе высшего образования // Никонова В.Г., Калманович В.Л. Здоровьесберегающее образование. 2010. № 3. С. 116.
2. Статья из информационного агентства РФ TASS [<https://tass.ru/sport/4141831>] Доля граждан РФ, систематически занимающихся спортом, увеличилась до 34,2% (31.03.2017 г.)
3. Материалы VII Международной студенческой электронной научной конференции «Студенческий научный форум» – 2015. «Государственная поддержка массовой физкультуры и спорта» [Электронный ресурс] Д.А. Леденев [<https://www.scienceforum.ru/2015/808/8087>]
4. Сайт Министерство спорта Российской Федерации [<https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/>]
5. Информация о деятельности спортивного комплекса «Итиль» из официального сайта Казанского Государственного института культуры [<http://kazgik.ru/>]

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Ishmukhametova N.F.

*(Kazan State Institute of Culture, Kazan State Architectural
and Construction University, Kazan, Russia)*

Abstract. This article reveals the problem of increasing motivation for sports among students of the Kazan state Institute of culture.

Keywords: Physical education, students, motivation, health.

ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Кобызева А.А., Покровская Т.Ю.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрена проблема поиска новых путей мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студенты, мотивация.

Актуальность работы. Занятия спортом способствуют укреплению здоровья людей, однако они нравятся не всем индивидам, и, по статистике, большой процент населения страны страдает хроническими заболеваниями, поэтому проблема мотивации к занятиям спортом и физической культурой является актуальной в наши дни. Очень важно сформировать у обучающихся правильное отношение к предмету «физическая культура и спорт» еще на начальном этапе их обучения, в данный период молодые люди осознанно совершают выбор стратегии их дальнейшего личностного и профессионального развития. Не всегда существующие методы формирования мотивации являются действенной мерой по приобщению молодежи к спорту, в этой связи необходимо разрабатывать новые пути подхода к данной проблеме.

Цель работы: выявить перспективные методы формирования мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов.

В соответствии с целью работы были поставлены следующие **задачи**:

1. Изучить литературу, касающуюся проблем мотивации студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом.
2. Провести опрос среди обучающихся с целью выявления степени мотивации к занятиям физической культурой и спортом и причин наличия или отсутствия мотивации.
3. Проанализировать полученные данные и сделать выводы.

Методы исследования: изучение научно-популярной литературы, проведение социологического опроса студентов.

Основная часть. Физическая культура и спорт являются основой здорового образа жизни молодежи, в частности студентов, однако мотивация к занятиям данной дисциплиной не всегда является достаточно сильной, чтобы студенческая молодежь, добровольно и осознанно делая выбор, занималась спортом, поэтому необходимо совершенствовать систему мотивирования последней к занятиям физической культурой путем предложения новых способов организации занятий и коммуникации студентов. В общем случае интерес к занятиям физической культурой возникает по нескольким причинам. Обучающиеся:

1. Любят проявлять активность, в процессе занятия, они получают положительные эмоции, удовлетворяются их прямые потребности.
2. Работают на результат, имея желание освоить новые двигательные техники, получить знания, испытать себя в нестандартной для них ситуации.
3. Видят перспективность занятий, которая выражается в укреплении здоровья, поддержании себя в хорошей физической форме при регулярных занятиях спортом.

Студент не будет проявлять интереса к данной дисциплине, если он не поставил себе конкретную цель, соответствующую одному из вышеперечисленных пунктов, поэтому в процессе занятий важно уделять время не только физическому развитию, но и развивать социальные качества личности, чтобы сохранить ее биосоциальную целостность [2].

Решение проблемы отсутствия мотивации у студенческой молодежи можно разделить на несколько этапов: диагностический, поисковый, договорный, деятельностный, рефлексивный [3]. Во время прохождения этих этапов необходимо выявить проблему, причину отсутствия мотивации, предложить возможные пути решения, направленные на привлекающий обучающегося результат деятельности, поддерживать созданный уровень мотивации и обсуждать результаты предыдущих этапов работы.

На базе КНИТУ-КАИ был проведен мониторинг студентов 1 курса Института радиоэлектроники и телекоммуникаций КНИТУ-КАИ, связанный с вопросами мотивации к занятиям физической культурой и спортом. В анкетировании приняло участие 72 человека: 35 юношей и 37 девушек. По результатам опроса на вопрос о мотивах посещения занятий физической культуры (каждый человек мог дать несколько ответов) 37 % респондентов (46 ответов) ответили, что они хотят выглядеть более привлекательно путем занятий спортом и быть в хорошей физической форме, 25 % (31 ответ) назвали любовь к физической активности и спорту своим мотивом, 20 % (25 ответов) мотивируются трудностями с получением зачета при пропуске занятий, и 18 % (22 ответа) хотят таким образом укрепить свое здоровье.

На основе полученных данных была составлена диаграмма (рис. 1).



Рис. 1. Распределение ответов студентов по мотивам посещения занятий физической культурой

Опрос показал высокий уровень интереса обучающихся к занятиям физической культурой и спортом. Среди анкетированных 52 % (38 человек) ответили, что они регулярно занимаются спортом и получают от этого удовольствие, 36 % (26 человек) иногда занимаются спортом для поддержания физической формы, также 88 % опрошенных (63 человека) ответили, что занятия по физической культуре в вузе соответствуют их интересам. Такие результаты говорят о высокой мотивированности студенческой молодежи, причем одной из главных причин является мода на занятия спортом, желание выглядеть привлекательным в глазах других людей, и возможность самому выбирать секцию для занятий.

Осветив события последних лет, можно сделать вывод, что положительное влияние на молодежь оказало большое количество проводимых в стране, и частности в городе Казани, масштабных спортивных мероприятий, например, Универсиада 2013, Чемпионат мира по водным видам спорта 2015 и Чемпионат мира по футболу 2018. Можно предположить, что видя рядом с собой большое количество спортивных, привлекательных людей, приезжающих из других городов и стран, студенты формируют свое сознание таким образом, что спорт становится для них необходимым условием успешного существования и дальнейшего развития. Таким образом, проведение спортивных мероприятий является источником сильной мотивации студенческой молодежи.

Для того чтобы убедиться в росте заинтересованности обучающихся к спорту, обратимся к исследованию 2016 года, результаты которого показали, что «большинство студентов не удовлетворено учебными занятиями по физической культуре, проводимыми в вузе» и «наименее значимы мотив телесной привлекательности и мотив социального признания», что является полной противоположностью полученным в этой работе результатам [1, с. 119].

Уровень мотивации к занятиям спортом у студенческой молодежи растет благодаря проводимой политике, однако на этом нельзя останавливаться, нужно продолжать предлагать новые идеи привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом. Одной из таких идей может послужить внедрение в образовательный процесс современных технологий. По результатам опроса студентов КНИТУ-КАИ 68 % участников (49 человек) ответили, что им было бы интереснее заниматься физической культурой, если бы в процессе занятий использовались различные приложения или программы, позволяющие выполнять задания, упражнения поэтапно, в виде игры. Подобные приложения уже существуют и используются обычными людьми, это не является новинкой для пользователей смартфонов, однако такая небольшая деталь могла бы увеличить заинтересованность обучающихся в занятиях физической культурой.

Вывод: Таким образом, применяющиеся современные способы мотивации, такие как проведение масштабных спортивных мероприятий, массовая пропаганда здорового образа жизни для сохранения и укрепления здоровья, возможность выбора вида спорта для занятий в вузе, являются достаточно эффективными для привлечения большей части студенческой молодежи к занятиям спортом. Однако для некоторых студентов они недостаточны, и сопротивление занятиям физической культурой и спортом все еще встречается, поэтому необходимо продолжать совершенствовать методы формирования мотивации, используя современные технологии.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Суриков, А.А., Кожанов, В.И. Исследование интереса и мотивации студентов к занятиям физической культурой. Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2016, №1, Тула: Издательство ФГБОУ ВПО «Тулльский государственный университет», 2016. – 250 с.
2. Мотивация к занятиям физкультурой [Электронный ресурс] // STUDFILES.NET: [сайт]. [2015]. URL: <https://studfiles.net/preview/1836144/page:2/> (дата обращения 05.10.2018)
3. Физическая культура в системе профессионального образования. Организация работы по физическому воспитанию студентов в высшем учебном заведении. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом. Ценностные ориентации студентов. [Электронный ресурс] // Allbest.ru [сайт]. [2015]. URL: https://revolution.allbest.ru/sport/00559932_0.html#text (дата обращения 05.10.2018)

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Kobyzeva A.A., Pokrovskaya T.U.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University
named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes issue of searching new ways of motivation for physical training and sports among students.

Keywords: physical training and sports, students, motivation.

СКЕЙТБОРДИНГ – МОДНО И СПОРТИВНО

Костина Е.А.

*(Казанский государственный медицинский университет, (КГМУ),
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описывается привлекательный, модный и спортивный вид физического упражнения – скейтбординг. Он может стать одним из путей привлечения студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: скейтбординг, физическое упражнение, безопасность, тренировка.

Скейтборд – «роликовая доска» в переводе с английского. Может использоваться как спортивный инвентарь для выполнения различных трюков или как транспортное средство. Умение маневрировать, быстрота реакции, гибкость, сила – это те качества, которые необходимы человеку, осваивающему скейтборд. Этот замечательный вид физической культуры очень популярен во всем мире и стал любимым среди молодежи в нашей стране. Предполагается, что скейтбординг зародился в 60-е годы в США любителями серфинга (катание по волнам на доске). При отсутствии океанского прибоя, серфингисты прикрепили к доске малого размера ролики и покатались по асфальту. Позже скейтборд быстро завоевал всю Европу. Данный вид физического упражнения является одним из путей повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Запоминаем три основных запрета:

- не ставьте ноги на доске шире колес, доска может перевернуться т.к. смещение проекции центра тяжести человека за площадь опоры приводит к потере равновесия;

- нельзя энергично балансировать на доске, пытаясь удержаться. Новичок начинает размахивать руками, изгибаясь всем телом, и все равно падает либо ему приходится соскочить на асфальт. Такая балансировка приводит не к восстановлению равновесия, а, наоборот, к потере его;

- не выполняйте те движения и упражнения, которые вам пока не под силу. Пользуйтесь проверенным правилом «от простого к сложному». Сначала выполняйте упражнения простые, которые делаются легко и без ошибок. Повторяйте их многократно, в результате появиться уверенность и можно расширить технический арсенал. Этот метод называется пассивным и требует большего времени на обучение.

Активный метод обучения подходит для хорошо координированных и физически развитых спортсменов. Для такого типа обучения необходимо использовать защитные средства такие как: перчатки, наколенники, налокотники, каску. К средствам защиты предъявляются следующие обязательные требования:

- перчатки должны быть сделаны из толстой кожи с предохранительными подушками с тыльной и внутренней стороны ладони;

- наколенники и налокотники должны иметь пластиковые распределители нагрузок, под которыми помещается мягкая амортизирующая прокладка большого размера;

- каска выполняется из пластика.

Средства защиты должны быть по размеру, надежно крепиться (не сползать и не скручиваться) и обеспечивать надежность и удобство в эксплуатации.

Следующей вашей задачей будет научиться падать и экстренно тормозить (поворотами, при помощи тормоза, падения на руки, падения с кувырками).

Соскоки на ноги и падения на руки. На малой скорости при потере равновесия соскок делаем сразу на обе ноги. Расстояние между ногами равно ширине плеч, а руки разведены в стороны и балансируют. На большой скорости при потере равновесия соскок выполняем с обязательным переходом на бег. Выполняется следующим образом: приземляемся на одну ногу, а вторая нога уже выполняет движение шага-бега. Бежим в сторону движения скейтборда. Если скорость скейтборда превышает скорость бега опытные спортсмены, хорошо владеющие техникой катания, применяют торможение поворотом. Повороты выполняются часто и круто по принципу остановки качелей. Такой вид тормоза используют, когда площадка имеет достаточные размеры. Если площадка маленькая, то спортсмены применяют торможение тормозом. Выполняется следующим образом: «задняя» нога стоит за колесами, быстрым движением сгибаем в колене «переднюю» ногу, вес тела переносим на «заднюю» ногу – скейтборд опрокидывается назад, передние колеса отрываются от асфальта. Пятка скейтборда, оборудованная специальным устройством, соприкасается с асфальтом и за счет силы трения тормозит.

Тренировка падений на руки отрабатывается сначала на матах. Начинается тренировка с отжимания, в упоре лежа, затем отрабатываем падение на руки из вертикального положения вперед, в сторону и назад (с обязательным разворотом грудью вниз). Затем падения на руки отрабатываем стоя на доске.

Падения с кувырками. Данный вид падения тоже сначала отрабатывается на матах. Кувырки выполняются с разбега вперед, в сторону и назад. Сначала делаем один кувырок, потом несколько. При падении вперед подставляем обе руки ладонями вниз, при этом голову убираем немного в сторону. Падая в сторону, подставляем одну руку. Падая назад, подставляем обе руки, немного отведя их за спину. При падении с кувырками учимся группироваться. Быстро прижимаем колени и голову к груди. Кувырки выполняются не вдоль позвоночника, а по диагонали спины, защищая голову руками.

Освоив технику падения со скейтборда можно приступить к движению на доске.

Стойка на доске. Ноги располагаются над колесами, что позволяет занять максимальную площадь для опоры. Нога, находящаяся сзади располагается перпендикулярно доске, а нога, стоящая впереди развернута на 45 градусов вперед. Ноги слегка согнуты в коленях, голова развернута в направлении движения, а взгляд направлен на землю на несколько метров вперед, руки разведены в стороны, немного согнуты в локтях и перпендикулярны оси скейтборда.

Первое движение на доске выполняют на горизонтальной площадке, используя скейтборд как самокат. Далее учимся ставить «заднюю» ногу на доску и двигаемся по прямой с контролем координации. После отработки этих навыков можно переходить на небольшой уклон и плавные повороты. Чтобы повернуть, необходимо наклонить доску стопами ног в сторону нужного поворота, а корпус наклоняется к центру поворота для компенсации центробежной силы. Впоследствии, совершенствуясь в катании, отрабатывают технику «закручивания», выполнение поворотов один за другим, разворот со сменой направления движения, «змейка», «восьмерка» и т.д.

Чтобы улучшить свою технику движения необходимо работать над физической подготовкой. Необходимо выполнять упражнения для развития голеностопов, бедер, спины, брюшного пресса, т.к. эти группы мышц испытывают наибольшие нагрузки. Однако для равномерного развития тела выполняют упражнения и для верхнего плечевого пояса, шеи и рук. Конечно же, в начале каждой тренировки нужно сделать разминку. Особое внимание уделяем разминке голеностопных суставов, т.к. на них приходится главная работа.

К счастью в России стали появляться специальные сооружения и площадки для скейт-бординга. Это длинные и широкие наклонные плоскости с горками и трамплинами. Компактность скейтборда, доступная экипировка, возможность кататься на любых площадках делает скейтбординг привлекательным и доступным для многих молодых людей.

SKATEBOARDING – FASHIONABIE AND SPORTY

Kostina E.A.

(Kazan State medical University, (KSMU), Kazan, Russia)

Abstract. This article describes an attractive, fashionable and sportive form of physical exercise-skateboarding. It can be one of the ways to involve students in sports.

Keywords: skateboard, physical exercise, safety, training.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА

Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Кузнецов А.Л.

*(Красноярский государственный педагогический университет
им. В.П. Астафьева (КГПУ), Красноярск, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена организации и проведению интегрированного занятия по дисциплинам «Физическое воспитание» и «История» с обучающимися в вузе.

Ключевые слова: обучающиеся, интегрированное занятие, физическое воспитание, история.

Современные процессы глобализации, охватывающие практически все сферы жизнедеятельности человека, обусловили возникновение новых течений и направлений в образовательной среде, которые способствуют улучшению качества обучения и всестороннему развитию личности.

В настоящее время образовательная система прилагает значительные усилия для достижения необходимого уровня в воспитании и обучении не только в школах, колледжах, но и в вузах. Для этого требуется внедрение новых форм организационной работы и взаимодействия преподавателей с обучающимися, которые будут способствовать укреплению знаний, практических навыков и личностному росту. Поэтому необходимо пересмотреть методы реализации учебно-образовательного процесса и подход педагогов к их осуществлению. Так, Гликман И.З., анализируя проблемы современной педагогики, отметил: «Рутинизация не может не настраивать учеников против уроков и против школьного учения» [1]. Несмотря на то, что он говорил о школе, такая проблема существует и в системе физического воспитания вузов. На наш взгляд, чтобы избежать однообразия, необходимо использовать и внедрять нетрадиционные формы обучения. Одной из таких форм, не являющейся новой, можно считать интегрированное занятие, так как оно обладает большим потенциалом, поскольку позволяет более качественно формировать навыки, необходимые будущим специалистам в современном информационном обществе [2, с. 22]. Такие занятия проводятся редко в вузах. Основная причина такой ситуации отражена в следующей табл. 1 [3].

Таблица 1

**Причины, по которым преподаватели вуза
не проводят интегрированные занятия**

Причины	Нет времени
	Отсутствие условия
	Не компетентность
	Научная занятость

Существует ряд факторов, которые влияют на проведение результативного интегрированного занятия по данным дисциплинам (табл. 2).

Таблица 2

Факторы, способствующие проведению качественного интегрированного занятия

Планирование интегрированного занятия (начало учебного года)	Частота проведения интегрированного занятия	Подготовка к занятию за две недели, до его проведения	Самоанализ интегрированного занятия

Вопросами внедрения и проведения интегрированных занятий занимались многие ученые, такие как Дмитриева О.Е. [2], Дьяченко Н.В. [3], Кириллова А.В. [2], Данилюк А.Я. [5], Хохлов Н.Г. [4] и другие. Тем не менее, эта форма обучения недостаточно освоена на данный момент, хотя позволяет более качественно совершенствовать теоретические и практические навыки, необходимые будущим специалистам в современном информационном обществе. Система образования высшей школы продолжительное время применяет принцип интеграции как основной механизм оптимизации модели знаний и профессиональной подготовки [4, с.111], но воплощается он чаще всего в определении набора и порядка изучения дисциплин в пределах одной специальности [2, с.20].

Ошибочным является мнение, что интегрировать можно только дисциплины по циклам: гуманитарный – история и литература или математический – алгебра и физика. Главная цель интегрированного занятия в том и состоит, чтобы показать, что образование – это целостная, взаимовлияющая система, каждый аспект которой отражается друг в друге. Так, примером для интегрированного занятия могут служить учебные дисциплины: философия и техника, политология и высшая математика и др. Процесс обучения в целом зависит от творческого потенциала и профессионализма преподавателей [3, с.6]. В соответствии с этим, нами был разработан вариант проведения интегрированного занятия, включающего две дисциплины: «Физическое воспитание» и «История».

На первый взгляд, эти дисциплины не совместимы, так как «История» предусматривает теоретическое усвоение обучающимися знаний, а практический раздел «Физического воспитания» предполагает выполнение физических упражнений, но это не совсем так.

Рассмотрим один из вариантов проведения интегрированного занятия на примере спортивной эстафеты и тематических знаний по истории (табл.3)

Таблица 3

Интегрированные занятия в вузе (физическое воспитание + история)

Тема занятия: «Олимпийские игры в древней Греции»	
<i>Физическое воспитание</i>	<i>История</i>
Двигательные умения и навыки	Олимпийские игры в древней Греции»
Для каждого участника в команде предусмотрено свое задание по ФК и истории	
1. Бег с эстафетной палочкой	A1. Олимпийские игры проводились летом каждые: 1. Четыре года; 2. Пять лет
2. Бег со скакалкой, вращая ее вперед	A2. Кому запрещалось участвовать в Олимпийских играх? 1. Бедным грекам; 2. Греческим женщинам
3. Прыжки в мешках	A3. Место для проведения конных состязаний 1. Стадион; 2. Ипподром
4. Ходьба на руках в упоре лежа	A4. Атлет Милан прославился тем, что: 1. Несколько раз участвовал в Олимпийских играх; 2. Шесть раз подряд становился победителем игр
5. Прыжки из приседа вверх, с продвижением	A5. В первый день Олимпийских игр: 1. Приносили жертву богам; 2. Судьи раздавали атлетам венки из оливы
6. Бег с обручем, вращая его вокруг тела	A6. Собрать фрагменты изображения и написать, какие достижения у этого атлета

Таким образом, представленный вариант эстафеты по дисциплинам «Физическое воспитание» и «История» в полной мере показал взаимосвязь теории и практики, где реализуются не только физические качества обучающихся, но и интеллектуальные способности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гликман И.З. О школьном порядке и желании детей учиться // Инновации в образовании. – 2007. № 2. – С. 77.
2. Дмитриева О.Е. Интегрированные занятия как метод обучения студентов коммуникационных отделений / О.Е. Дмитриева, Н.Г. Кириллова // Научно-методическая работа на ФФСН: итоги и перспективы. – Минск, БГУ, 2013. – С. 20 – 22.
3. Дьяченко Н.В. Интегрированное занятие как способ активизации познавательной деятельности в вузе // Научно-методический электронный журнал «Концепт». 2016. № 2 (февраль). С. 11 – 15. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/16023.htm>. (дата обращения: 17.04.2018).
4. Хохлов Н.Г. Интегрированная система обучения в высшей школе за рубежом / Н.Г. Хохлов. – М.: МАСИ, 1990. – 111 с.
5. Данилюк А.Я. Теория интеграции образования / А.Я. Данилюк. – Ростов н/Д: Изд-во Рост. гос. пед. ун-та, 2000. – 440 с.

USING INTEGRATED CLASSES IN THE EDUCATIONAL PROCESS IN THE HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Kravchenko V.M., Bartnovskaya L.A., Kuznetsov A.L.

*(Krasnoyarsk State Pedagogical University named after V.P. Astafyev (KSPU),
Krasnoyarsk city, Russia)*

Abstract. The focus of this article is on organizing and conducting integrated classes on the disciplines «Physical Education» and «History» with students of the higher education institution.

Key words: students, integrated classes, Physical Education, History

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОК ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В данной научно-методологической статье отражено, как организованный процесс физического воспитания в образе жизни студенток положительно влияет на организм, особенно в первые студенческие годы.

Ключевые слова: образ жизни, двигательные упражнения, студенческая молодежь, гигиенические мероприятия, самоконтроль, учебно-тренировочные занятия.

Во всех современных научно-методологических источниках [1, 3] физическое воспитание рассматривается как организованный процесс воздействия на человека посредством физических упражнений, гигиенических мероприятий и естественных сил природы с целью формирования у него таких качеств, которые отвечают требованиям общества и интересам личности. Данное определение полностью соответствует требованиям образа жизни студенческой молодежи, в частности, студенток вуза первого года обучения.

Цель настоящей работы, установить характеризующие элементы физического воспитания в образе жизни студенток первого года обучения в вузе.

Для решения поставленной цели нами были выдвинуты следующие задачи:

– установить качество образа жизни студенток вуза первого года обучения с учетом физического воспитания;

– на основании полученных результатов дать практические рекомендации.

В процессе выполнения данной работы были использованы показатели анкетного опроса студенток первого года обучения. В опроснике отражались вопросы, которые характеризовали образ жизни студенток в области физического воспитания. Например, желаете ли Вы заниматься физическим воспитанием в процессе учебных занятий (урока)? Из числа опрошенных не желают заниматься – 20,8 %. Хотя в программных документах указано, что проводимые учебно-тренировочные занятия по дисциплине «физическая культура» должны способствовать формированию мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, на здоровый образ жизни, самовоспитание и потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Важное место в образе жизни студенток должен занимать самоконтроль, результаты которого позволяют оценить эффективность учебно-тренировочных занятий, следить за состоянием своего здоровья, что особенно необходимо в студенческие годы. Несмотря на позитивное толкование ведения самоконтроля, результаты полученного анкетного опроса характеризуют обратное, то есть из числа опрошенных студенток ведут дневник самоконтроля всего лишь 5%. По нашему мнению, многие студентки, особенно первого года обучения, недостаточно владеют знаниями о том, что систематические самонаблюдения приучают вдумчиво относиться к учебно-тренировочным занятиям, своему образу жизни, наиболее рационально, с большим эффектом использовать двигательную нагрузку для сохранения и укрепления здоровья, повышения функциональной работоспособности организма.

Один из вопросов анкеты был: выполняете ли Вы утреннюю физическую зарядку? Из числа опрошенных студенток утреннюю зарядку выполняют только 1 %. Как известно, утренняя зарядка относится к структуре личной гигиены, которая направлена на сохранение и

укрепление здоровья. В процессе выполнения физической зарядки нужно учитывать состояние здоровья и индивидуальные особенности организма. Авторы спортивной медицины и физического воспитания рекомендуют физическую зарядку выполнять в утренние часы. Следующим вопросом спрашивалось: интересуетесь ли вы спортивной литературой? Рассматривался при этом интеллектуальный уровень испытуемых. Полученные результаты свидетельствуют, что 12 % студенток первого курса интересуются периодической спортивной литературой, что недостаточно позитивно влияет на образ жизни студенческой молодежи. Очередным анкетным вопросом был: имеете ли вы вредные привычки такие как, курение и употребление крепких спиртных напитков? Так как, по мнению многочисленных научно-методологических авторов [2, 4] значит, что среди причин ухудшения функционального состояния здоровья человека особое место занимает алкоголь и курение.

Результаты, которые были получены в процессе исследовательской деятельности, свидетельствуют о том, что студентки первого курса из числа курящих составляют – 21 %, употребляющие крепкие спиртные напитки – 38 %. К большому сожалению, студентки в возрасте 17-18 лет недостаточно информированы, что алкоголь и курение в значительной мере снижают эффективность учебно-тренировочных занятий, тормозят восстановительные процессы и на длительное время снижают уровень работоспособности организма. Особое значение в образе жизни студенток имеет отношение родителей к физическому воспитанию. Результаты анкетного опроса показывают, что из числа родителей студенток первого курса физическим воспитанием занимаются 69 %. В данном случае нужно отметить, что роль и место в физическом воспитании студенток закладывается в семье. Известно, что дети усваивают образ жизни родителей, в том числе и отношение к физическому воспитанию.

Таким образом, на основании вышеизложенного и полученного в ходе исследовательской деятельности методологического материала, можно сделать следующие заключительные выводы:

- регулярные посещения учебно-тренировочных занятий способствуют формированию мотивационно-ценностного отношения к физическому воспитанию, физическому самосовершенствованию и самовоспитанию, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, а также подготовке к будущей профессии;

- физзарядка – это физические упражнения, проводимые в утренние часы, после сна. Правильная и вовремя проводимая физзарядка является эффективным средством для лучшего усвоения учебного материала. Кроме того, утренняя физзарядка благотворно влияет на весь организм и способствует повышению степени усвояемости учебного материала. Поэтому рекомендуем повседневное выполнение физзарядки, что даст положительный эффект;

- самоконтроль – регулярные наблюдения студенток за состоянием своего здоровья, физического развития и физической подготовленности с помощью простых, общедоступных приемов позволяют оценить свое физическое состояние. Исходя из этого, настоятельно рекомендуем студенческой молодежи с помощью самоконтроля повышать свои функциональные возможности, укреплять здоровье и умственную работоспособность;

- спортивная телепередача и литература в основном нужны для повышения интеллектуального уровня поведения. К сожалению, студентки неспециализированного вуза недостаточно интересуются телепередачами и литературой спортивного характера, что является минусом;

- что должно быть в основе образа жизни студенток: соблюдение режима дня, двигательная активность, умение снимать нервное напряжение с помощью мышечного расслабления (аутогенная тренировка);

- нужно студенткам вуза помнить, что только убежденность и полная мобилизация воли позволят подойти к освоению здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Режим здоровья – режим ограничений и нагрузок / Наука и жизнь, 1972 – № 2. – С. 43-50.
2. Бондин В.И. Здоровьесберегающие технологии в системе педагогического образования / ТиПФК. 2004. – № 10. – С.15-18.
3. Кобяков Ю.П. Физическая культура. Основы здорового образа жизни: учебное пособие. – Ростов н/Д: Финикс, 2012. – С. 252. – (Высшее образование). ISBN 978-5-222-19021-0.
4. Хейвен П.К. Здоровье подростков: Роль отдельных различий. – Лондон: Рутледж, 1996 – С. 201.

PHYSICAL EDUCATION IN THE LIFESTYLE OF THE FIRST-YEAR STUDENTS

Afanasyev V.G., Maltsev V.N.

(Vladimir State University, Vladimir, Russia)

Abstract. This scientific and methodological article reflects how the organized process of physical education in the lifestyle of students has a positive effect on the body, especially in the first student years.

Keywords: lifestyle, motor exercises, student youth, hygiene measures, self-control, training sessions.

КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРИОД ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Митриченко Р.Х.

(ФГБОУ ВО Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия)

Аннотация. В данной статье приведены результаты контроля физической подготовленности и физического развития студентов 1-3 курсов УдГУ.

Ключевые слова: физическая подготовленность, физическое развитие, физическая культура и спорт.

В настоящее время, значительная часть выпускников школ приходят в вуз со слабой физической подготовленностью. Большинство обучающихся имеют низкий уровень физического развития. Для того чтобы оценить эффективность занятий физическими упражнениями за период освоения модуля «Физическая культура и спорт» необходимо вести контроль за физическим развитием и физической подготовленностью студента.

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании приняли участие студенты УдГУ, поступившие в вуз в 2015 году. Проведен анализ изменения результатов тестирования по обязательным тестам студентов 1-3 курсов. Первое тестирование было проведено в сентябре 2015г., далее ежегодно в мае месяце. В таблице представлена динамика средних результатов, характеризующих физическую подготовленность студентов УдГУ.

Таблица

Результаты педагогического тестирования студентов УдГУ 2015 – 2017 уч. года

Курсы	Показатели $M \pm m$ физической подготовленности			
	Бег 100 м, с	Бег 2000-3000 м, мин. с	Прыжок в длину с/м, см	Подтягивание Подъем туловища, раз
Юноши (n = 105)				
1 курс (сентябрь)	13,85 $\pm$ 0,82	14,22 $\pm$ 1,8	232,4 $\pm$ 15,79	11,42 $\pm$ 5,54
1 курс (май)	13,61 $\pm$ 0,75	14,15 $\pm$ 1,61	235,97 $\pm$ 16,04	10,46 $\pm$ 5,68
2 курс (май)	13,63 $\pm$ 0,76	14,07 $\pm$ 1,33	236,5 $\pm$ 16,11	11,98 $\pm$ 5,98
3 курс (май)	13,93 $\pm$ 1,33	14,11 $\pm$ 1,47	238,1 $\pm$ 14,69	11,88 $\pm$ 5,17
Девушки (n = 345)				
1 курс (сентябрь)	17,32 $\pm$ 1,24	12,01 $\pm$ 1,48	1769,8 $\pm$ 16,46	37,73 $\pm$ 8,61
1 курс (май)	16,8 $\pm$ 1,16	11,15 $\pm$ 1,23	176,59 $\pm$ 16,03	41,22 $\pm$ 7,53
2 курс (май)	16,7 $\pm$ 1,15	11,13 $\pm$ 1,20	179,44 $\pm$ 14,41	43,80 $\pm$ 7,03
3 курс (май)	17,4 $\pm$ 1,16	11,06 $\pm$ 1,41	180,8 $\pm$ 14,52	46,13 $\pm$ 7,38

Оценивая динамику обязательных тестов определения физической подготовленности на первом и третьем курсе в очках у юношей (рис. 1) увеличивается число студентов, сдающие нормативы на «хорошо» и «удовлетворительно».

У девушек к третьему курсу увеличивается число студенток, сдающие нормативы на «отлично» и «хорошо» (рис.1). Между тем, 22,3 % юношей и 16,3 % девушек не укладываются в нормативы и показывают низкий уровень физической подготовленности. Положитель-

ная динамика по всем обязательным тестам наблюдается по окончании первого курса. К третьему курсу девушки теряют скоростные качества. В беге на выносливость средний результат юношей и девушек ниже среднего. В силовых нормативах наблюдается статистически достоверная положительная динамика.



Рис. 1 Динамика результатов тестирования студентов по обязательным тестам (в %)

Оценка физического развития студентов проводится по методике Г.Л. Апанасенко в сентябре на 1 курсе и в мае на 3 курсе. Те студенты, кто регулярно посещают занятия физической культурой, улучшают показатели физического развития. Следует отметить, что наибольший процент студентов имеет уровень здоровья средний и ниже среднего (рис. 2).

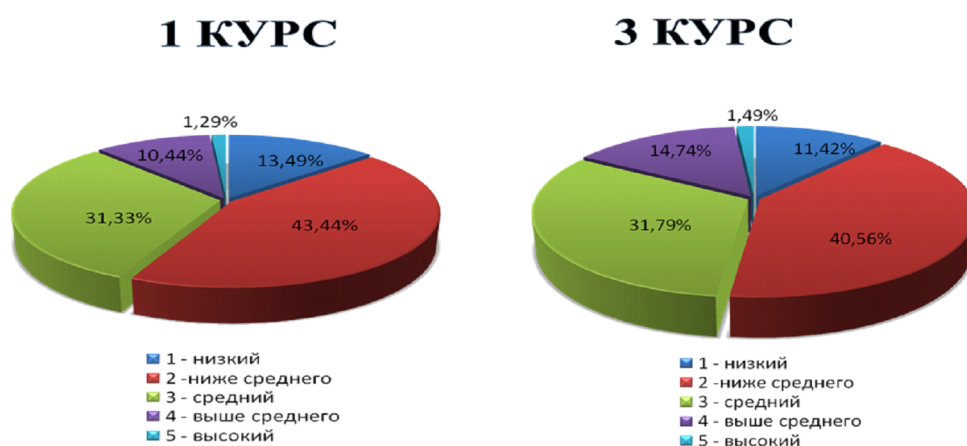


Рис. 2 Динамика результатов исследования физического развития студентов (в %)

Выводы. Результаты тестирования студентов 1-3 курсов показывает незначительную, статистически недостоверную положительную динамику. Число студентов (23,6 % – юноши; 16,3 % – девушки) не укладываются в тот или иной норматив. Наибольший % студентов имеют уровень физического развития ниже среднего и средний.

Повысить уровень физической подготовленности студентов, ограничиваясь только занятиями физической культурой в рамках учебного расписания, особенно на третьем курсе, на наш взгляд, очень сложно. Необходимо повышать мотивацию к занятиям физическими упражнениями самостоятельно для улучшения физических качеств.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Митриченко Р. Х.* Оценка результатов физической подготовленности студентов УдГУ по обязательным тестам [Электронный ресурс] // Актуальные проблемы физического воспитания, здорового и безопасного стиля жизни в образовательных учреждениях: материалы Всерос. науч.-практ. конф., ФГБОУ ВО «ЧГИФК», г. Чайковский Пермский край, 14 апр. 2017 г. / под ред. Т. В. Кугушевой. – Пермь: Издательско-полиграфический комплекс «ОТ и ДО», 2017. – С. 116-118.
2. Рабочая программа модуля «Физическая культура и спорт» для всех направлений, квалификация (степень) выпускника бакалавр, ФГБОУ ВО «Удмуртский государственный университет», разработчик Р.Х. Митриченко.
3. Контроль за функциональным состоянием систем организма в практике физической культуры: учеб.-метод. пособие А.И.Попова, Л.В. Бузмакова, А.Е. Ардышев. Л.В. Родыгина, под общ.ред. А.И. Поповой, Ижевск – Изд-во Удм. ун-т, 2010- 106 с.

CONTROL OF PHYSICAL READINESS OF STUDENTS DURING THE PERIOD OF STUDING «PHYSICAL CULTURE AND SPORT» MODULE

Mitrichenko R.H.

(FSBEI HE Udmurt State University, Izhevsk, Russia)

Abstract. This article presents the results of monitoring physical readiness and physical development of 1-3 courses students of UDSU.

Keywords: physical development, physical fitness, physical culture and sport.

ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА

Скворцова С.О.

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления
(НИНХ), Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В статье проводится анализ оценки стрессоустойчивости студентов первокурсников в начале учебного года. Отмечается, что регулярные занятия физической культурой влияют на состояние физического и психоэмоционального здоровья студентов.

Ключевые слова: физическая культура, анкетирование, стрессоустойчивость, студенты.

Резкая смена жизненного уклада, большой поток информации, качественно иная система межличностных отношений, очень часто приводит студентов первокурсников к стрессовым ситуациям.

В настоящее время под стрессом понимается физиологическая реакция организма, выражающаяся в состоянии напряжения. Установлено, что многие повреждающие эффекты сверхсильного воздействия обусловлены не самим стрессором, а реакцией человека на него [1].

Как правило, важную роль играет эмоциональное отношение студента к стрессовой ситуации, а её субъективная оценка в большей степени является причиной формирования стресса.

Любая жизнедеятельность студента реализуется через двигательную: следовательно, уровень физической подготовленности человека ограничивает его работоспособность (умственную и физическую). В последние годы не снижается масштабность проблемы физической подготовленности и связанной с ней здоровья, определяет поиск подходов для их решения как в теоретическо-методологическом, так и методико-технологическом направлениях физической культуры [2].

Цель исследования – определить стрессоустойчивость студентов первого курса на начальном этапе обучения.

Методика и организация исследования. В исследовании стрессоустойчивости приняли участие 754 студента первого курса, факультета базовой подготовки, Новосибирского государственного университета экономики и управления. Из них 273 юноши и 481 девушка. Применялась анкета, опубликованная в учебно-методическом пособии Фадеевой Е.И., автором было предложено шестнадцать раздражителей, которые каждый студент должен был оценить следующим образом: 1) Очень раздражает; 2) не особенно раздражает; 3) абсолютно не раздражает. Каждый вариант ответа оценивался, первый вариант – 3 балла; второй вариант – 1 балл; третий вариант – 0 баллов [1].

Результаты исследования и их обсуждения. В результате исследования получены следующие данные: 40 и более баллов, что свидетельствует о сильной раздражительности, вспыльчивости и расшатанности нервной системы, не набрал никто из респондентов.

- 12-40 баллов – это самая многочисленная группа студентов, 195 юношей (70,4 %) и 416 девушек (84,5 %), к ним относятся учащиеся, достаточно уравновешенные, которые не делают проблему из мелких невзгод и реагируют только на очень серьёзные неприятности.

- 11-баллов и менее, среди юношей набрали 83 респондента (29,6 %) и 65 девушек (15,5 %) – к этой категории относятся очень спокойные люди, которых трудно вывести из

равновесия. Итоги анкетирования подтверждают, что студентам в значительной степени присущ средний уровень стрессоустойчивости.

Поэтому, возрастает роль самого студента, который участвует не только в процессе получения знаний, но и в его поиске, развитии, трансформации в практические умения и навыки [4]. Как известно, правильное использование средств и методов физической культуры и спорта позволяют студентам определить собственные возможности, ставить реальные цели и адекватно реагировать на сложные жизненные ситуации.

Таким образом, в целях развития физической культуры, у обучающихся должна возникнуть потребность в физическом развитии [6].

Физическая культура и спорт помогают учащимся прогнозировать возможные стрессовые ситуации и пути выхода из них. Даёт возможность смены негативного отношения на позитивное, за счет положительных эмоций, возникающих в процессе занятий.

В вузах, физическая культура представлена не только как учебная дисциплина, но и как важнейший компонент воспитания личности студента [5].

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта НГУЭУ, стараются соответствовать Российским требованиям, по образовательным стандартам нового поколения, синтезируя науку и практику для повышения качества учебного процесса [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Гладышев Ю.В., Гладышева Н.Г.* Психофизиология профессиональной деятельности: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Новосибирск: НГУЭУ, 2009. С. 174.

2. *Додонова Л.П., Шмер В.В.* Взаимосвязи морфофункциональных и двигательных показателей студентов с учётом соматотипов. / Додонова, Л.П. Шмер В.В. // В сборнике. Теория и методика физической культуры и спорта: НАСЛЕДИЕ ОСНОВОПОЛОЖНИКОВ И ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ Матер. Межд. науч. конф., посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации Льва Павловича Матвеева. Министерство спорта, туризма и молодежной политики российской федерации, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего, профессионального образования «Российский государственный университет, физической культуры, спорта, молодежи и туризма». 2010. С. 286-288.

3. *Коршунова О.С.* Формирование знаниево-информационной основы физического воспитания студентов в системе высшего образования / Коршунова О.С. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Матер. III Всерос. науч.- прак. конф. с международным участием. – Казань, 2017. С. 273-275.

4. *Коршунова О.С.* Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов / Коршунова О.С. // Интерэкспо Гео-Сибирь. – Новосибирск, 2016. Т. 6. № 2. С. 142-145.

5. *Шмер В.В.* Оценка физической подготовленности студенток 1-2 курса НГУЭУ на примере экономической специальности / В.В. Шмер // Реализация ФГОС: Результаты и проблемы: сборник матер. Всерос. науч.-практ. конф. В трех томах. Отв. за выпуск: Плитченко А.В., Шиленко Н.А. 2014. С. 340-343.

6. *Шулаков А.В.* Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов / Шулаков А.В. // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018. Часть 2. С. 318-322.

ASSESSMENT OF RESISTANCE TO STRESS OF FIRST-YEAR STUDENTS OF ECONOMIC HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Skvortsova S.O.

(Novosibirsk State University of Economics and Management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. The article analyzes the assessment of stress tolerance of first-year students at the beginning of the academic year. It is noted that regular physical education classes affect the state of physical and psycho-emotional health of students.

Keywords: physical education, questioning, resistance to stress, students.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Хуснимарданов К.И., Покровская Т.Ю.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Научными исследованиями доказано, что учет интересов студентов к физической культуре – важное условие успешного осуществления их физического воспитания. Укрепление здоровья, поддержка на высоком уровне физических и психических сил, всестороннее развитие студентов, напрямую связаны с проблемой разработки технологии привлечения студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, физическое воспитание, здоровье, интерес, мотивация.

Одной из главных проблем государства сегодня – это проблема здоровья нации. Одной из особенностей современного образа жизни является прогрессирующая тенденция к уменьшению объема двигательной активности и снижения мышечных затрат в сочетании с нервно-психическими перегрузками. Поэтому легко сделать вывод о том, что физическая культура и спорт играют важную роль в поддержании физического здоровья организма и являются весомым средством разностороннего формирования личности. Для молодежи особенно важна физическая активность, так как спорт повышает продуктивность в учебной и спортивной сфере, что самое важное для студенческой молодежи, так как у всех молодых людей в этом возрасте нехватка свободного времени.

Целью данного исследования явилось выявление особенностей формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Для достижения поставленной цели решались следующие **задачи**:

1. Изучить уровень значимости студенческого спорта;
2. Рассмотреть основные проблемы уменьшения физической активности среди молодежи, а также найти пути усиления заинтересованности студентов к спортивному образу жизни.

Методы исследования: изучение научно популярной литературы, проведение социологического опроса студентов.

Физическая культура – это процесс, являющийся результатом человеческой деятельности, средством и способом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Занятия физическими упражнениями имеют огромное воспитательное значение – способствуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, развитию настойчивости в достижении поставленной цели.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения обучающихся. Учебные занятия являются основной формой физического воспитания. Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования.

Ряд исследователей отмечают уменьшение физической активности студентов от первого к четвертому курсу и, как следствие уменьшению уровня физической подготовленности. В настоящее время физическое здоровье студенческой молодежи находится не на лучшем мес-

те. Студенты часто болеют: до 60 % парней и девушек до 30 лет страдают острыми респираторными заболеваниями, избыточную массу тела имеют чуть менее 20 %, около 40 % нарушения опорно-двигательного аппарата, и к сожалению, только 20-30 % студентов считаются здоровыми [5].

Целью физического воспитания в вузах является:

1. Воспитание у обучающихся высоких моральных, волевых и физических качеств, готовности к высокопроизводительному труду.
2. Сохранение и укрепление здоровья студенческой молодежи, содействие правильному формированию и всестороннему развитию организма, поддержание высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения.
3. Всесторонняя физическая подготовка студентов [1].

В современных вузах молодежь мало интересуют физкультурно-спортивные мероприятия. Подавляющее большинство сведений о значимости физкультурно-спортивной активности они получают из источников средств массовой информации – газет, телевидения, интернета и др., т.е. пассивных средств массовой информации. И для того, чтобы привлечь молодых людей к занятиям физическими упражнениями, надо решить ряд задач: воспитать у студентов интерес к физической культуре, сформировать навыки и умения самостоятельных занятий, содействовать внедрению физической культуры в режим дня.

В исследованиях И.Р. Бандаря и Е.О. Котова, интерес содержит в себе эмоциональный компонент, который оказывается в выборочном позитивном отношении личности к объектам окружающей действительности, в то же время в потребности к познанию и практической деятельности [2].

Можно с уверенностью сказать, что знание мотивационной сферы личности позволит готовить студента к целенаправленным занятиям физической культурой и спортом. Практическое применение особенностей мотивации физической деятельности является важным этапом в формировании мотивов к занятиям физической культурой.

К самоконтролю при занятии физическими упражнениями можно отнести наблюдение занимающегося за состоянием своего здоровья, изменением физического развития, двигательной подготовленности, влиянием занятий физическими упражнениями на функции органов дыхания, кровообращения. Самоконтроль позволяет выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм [4].

Благодаря опросу можно смело сказать, что уровень интереса студентов к спорту и физической культуре в высших учебных заведениях не столь высок как ожидалось. Целью анкетирования являлось установить уровень заинтересованности студентов физической культурой. В социологическом опросе приняло участие 168 обучающихся с первого по четвертый

Таблица

Уровень интереса к занятиям физической культурой и спортом, в %

Уровень интереса	Курс обучения			
	1	2	3	4
Высокий	20,3	17,6	15,2	13,3
Выше среднего	19,8	19	16,9	18,2
Средний	18,1	18,9	20	19,8
Ниже среднего	6,4	6,4	6,6	6,3
Низкий	4,9	6,8	5,7	5,7
Интерес отсутствует	3,6	4,9	4,4	4,9
Отношение негативно	2,7	4,3	4,9	46

курс КНИТУ-КАИ. Молодым людям предлагалось разместить в порядке возрастания заинтересованность к занятиям спортом и физической культурой. Уровень интереса у студентов высокий или даже отрицательный. К высокой заинтересованности относились обучающиеся, которые занимаются регулярно спортом, негативное отношение имели студенты с отрицательным настроем на спорт и физическую культуру в целом, данные респонденты не считают нужным держать в тонусе организм за счет спорта, а также уверены, что спорт не столь важен для их организма.

Из таблицы видно, что с возрастом уровень заинтересованности к физической культуре и спорту у студентов снижается. На наш взгляд это связано с нехваткой времени, учебной нагрузкой, подработкой и отсутствием мотивации.

Интенсификация учебного процесса в высших учебных заведениях, активизация самостоятельной работы остро поставили вопрос о внедрении в повседневную жизнь студентов физической культуры и спорта.

В заключении можно сделать вывод о том, что сохранение и укрепление здоровья студентов в системе высшего образования, осуществляемого на основе построения специально организованной здоровьесберегающей среды, обеспечивает решение главной задачи – формирование у обучающихся устойчивого понимания и значимости здорового образа жизни, необходимости регулярных занятий физкультурой и спортом без принуждения. А так же формирование интересов к спорту и физической культуре – что является мощнейшим средством всестороннего воспитания молодежи, которое сможет укрепить их здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бирюков А.А. Учись делать массаж. М.: Советский спорт, 2017. – 193 с.
2. Котов Э.О. Подготовка студентов высших учебных заведений образования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями. – Х: Феникс 2016. – 20 с.
3. Мильнер Е.Г. Формула жизни. – М.: Физкультура и спорт, 2016. – 59 с.
4. Николаев А.Н. Методика оценки мотивов спортивной деятельности. – СПб.: С.-Петер. гос. акад. физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – 55 с.
5. Горелов А.А. О роли двигательной активности студентов гуманитарных вузов и способах ее повышения – М.: Учебные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – С. 35-42.
6. Попов С.Н. Лечебная физическая физкультура. – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 246 с.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE STUDENT ENVIRONMENT, THE ROLE OF SELF-STUDY, WAYS TO INCREASE MOTIVATION TO PLAY SPORTS

Khusnimardanov K.I., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Scientific studies have shown that taking into account the interests of students in physical culture is an important condition for the successful implementation of their physical education. Health promotion, high-level support of physical and mental strength, all-round development of students are directly related to the problem of developing technology to attract students to sports.

Keywords: physical education, physical education, health, interest, motivation.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА

Щербатенко М.В.

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация: В статье раскрывается вопрос влияния физической культуры на процесс формирования здорового образа жизни студентов, а также раскрываются основные задачи по привлечению молодежи к физическому воспитанию.

Ключевые слова: физическая активность, занятие спортом, студенческий спорт, здоровье, культура спортивного поведения.

Физическая культура является основой для формирования здоровья и здорового образа жизни. Занятия физической культурой являются одной из составляющей общей культуры студента, представляющее собой многоуровневое всеохватывающее преобразование тела человека с помощью физических нагрузок в повседневной жизнедеятельности.

Современная реальность говорит о том, что образ жизни большего числа студентов неактивен. А это означает, что все неблагоприятные моменты гиподинамии в отношении растущего и развивающегося организма неизбежно скажутся как на его умственном, социальном развитии, так и в целом на всём здоровье. Соответственно, проблема здорового образа жизни воспитанников вузов достаточно острая, поэтому вопрос о значимости и роли физической культуры имеет большое значение [4, с. 76].

Ряд исследований показывает, что студенты, в жизни которых нет какой-либо двигательной активности, становятся вялыми, менее активными и креативными, быстрее устают, ухудшаются их показатели, осознанность и умственная эффективность. Поэтому для ученика очень важно заниматься физической подготовкой с целью общего укрепления тела, а также для профилактики гиподинамии [1, 6].

В свою очередь проблема здоровья молодежи достигла значительного уровня на национальном уровне, поскольку здоровые молодые люди могут дать стране столь необходимое здоровое потомство. Поэтому физическая культура должна стать инструментом человеческого образования, поскольку только человек, сочетающий духовность и серьезное отношение к своему здоровью и телу, может качественно улучшить генофонд нации.

Укажем, что одной из основных целей физического воспитания является укрепление здоровья студентов и, что важно, развитие сознательного отношения к спорту и физической культуре. Достижение поставленной цели должно быть достигнуто путем решения следующих задач:

1. Создание условий для комфортной физической культуры;
2. Обогащение студентов системой знаний о сущности и социальной значимости физической культуры и спорта и их влияние на укрепление здоровья и всестороннее развитие личности;
3. Укрепление здоровья и повышение успеваемости учащихся;
4. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
5. Знание студентами здоровья как важнейшей социальной и личной ценности;
6. Развитие двигательных навыков и способностей для студентов;

7. Воспитание устойчивого интереса и необходимость систематической физической подготовки культуры и спорта, в укреплении их физической силы и здоровья;

8. Пропаганда спорта, активного отдыха, туризма [3, с. 90].

Отметим, что физическая культура является самостоятельной частью общечеловеческой культуры, которая активно влияет на жизненные аспекты человеческого тела. Физическое воспитание основано на целесообразной двигательной активности в форме физических упражнений, которые эффективно формируют необходимые физические способности и навыки, а также оптимизируют состояние здоровья.

Также подчеркнем существенную роль физической культуры в развитии личности студента. Атлетические и спортивные мероприятия, в том числе участие в них студентов, являются одним из эффективных факторов слияния социальных и общественных интересов, формирования социально необходимых личностных потребностей. Его особый центр – это те отношения, по средствам которых развивается физическая и духовная сферы личности, обогащая его идеями, нормами и благами ориентациями. В то же время социальный опыт преобразуется в личные качества и превращается во внешний результат.

Холистический характер этой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности человека. Социальная активность проявляется в возможности самосовершенствоваться, в рамках занятий по физической культуре проявления самовыражения, творчества, направленного на отношения, возникающие в процессе физической культуры, профессиональной и социальной деятельности. Укажем, что чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче пространство ее индивидуальных проявлений [5, с. 40].

Отметим, что физическая культура помогает студентам оставаться всегда жизнерадостными, здоровыми, в хорошем настроении, а также снижает риск эмоциональных расстройств, улучшает физическую и умственную работоспособность, повышает настроение и «моральный дух». Регулярные физические нагрузки способствуют высокой стойкости организма к различным неблагоприятным факторам биологической и особенно социальной среды [2, с. 21].

Таким образом, физическая культура является мощным и эффективным средством физического воспитания и всестороннего развития личности. На занятиях по физической культуре студенты не только улучшают свои физические способности и умения, но и воспитывают волевые и моральные качества. Следовательно, физическая культура, являясь одной из грани общей культуры человека, во многом определяет поведение человека в школе, дома, в общении и способствует решению различных жизненных проблем.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Амонашвили Ш.А.* Гуманная педагогика: актуальные вопросы воспитания и развития личности: кн. 1/ Ш.А. Амонашвили. – М.: Амрита-Русь, 2010. – 85-90 с.
2. *Бережнова Т.А.* Анализ состояния здоровья взрослого населения г. Воронежа / Т.А. Бережнова, Н.П. Мамчик, О.В. Клепиков // Журнал теоретической и практической медицины. – Москва, 2010. – Т. 8, № 3. – С. 21-25.
3. *Есауленко И.Э.* Физическая реабилитация в условиях современной цивилизации / И.Э. Есауленко, В.А. Кунин, В.Е. Апарин [и др.]. – Культура физическая и здоровье. – Воронеж, 2012. – № 5 (41). – С. 86-90.
4. *Кашина Д.А., Савельева О.В.* Лечебная физическая культура // Научное сообщество студентов XXI столетия. ГУМАНИТАРНЫЕ НАУКИ: сб. ст. по мат. XLVI междунар. студ. науч.-практ. конф. № 9(46). URL: [https://sibac.info/archive/guman/9\(46\).pdf](https://sibac.info/archive/guman/9(46).pdf) (дата обращения: 10.04.2018)

5. Зеленина М.Т. Сравнительная оценка некоторых показателей выносливости у студентов медицинского вуза / М.Т. Зеленина, А.Б. Коротков, С.Б. Короткова – [Текст]: сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции / Под ред. Г.В. Бугаева, О.Н. Савинковой. – Воронеж: Издательско-полиграфический центр «Научная книга», 2016. – С. 40.

6. Шулаков А.В. «Внутренняя мотивация, как условие развития физической культуры у обучающихся вузов» / А.В. Шулаков // Направления и перспективы развития образования в военных институтах войск национальной гвардии Российской Федерации: сборник научных статей IX межвузовской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Новосибирск, 2018. – Ч. 2.

THE EFFECT OF PHYSICAL TRAINING ON SOCIALIZATION AND HEALTH OF THE STUDENT

Sherbinenko M.V.

(Novosibirsk state university of economics and management, Novosibirsk, Russia)

Abstract. The article reveals the question of the influence of physical culture on the process of forming a healthy lifestyle for students, and also reveals the main tasks of attracting young people to physical education.

Keywords: physical culture, healthy lifestyle, health, personality development.

ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Абзалова С.В.¹, Абзалов Н.И.²

(¹Казанский государственный энергетический университет,

²Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье анализированы показатели быстроты движений и скоростной выносливости у студентов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, быстрота движений, скоростная выносливость.

Физическое качество быстрота выражает комплекс функциональных свойств организма, определяющих скоростные характеристики движений, а также время двигательной реакции [1-3]. Латентный период двигательной реакции, скорость одиночного движения и частота движений определяют физиологические особенности скоростных способностей человека. Быстрота двигательной реакции охватывает время от момента подачи сигнала до начала выполнения движения.

Другой составляющей быстроты является скорость одиночного движения – время, затраченное на выполнение двигательного действия. Она, как правило, зависит от быстроты двигательной реакции и силы сокращения работающих мышц. Частота движений – это максимальное количество движений за определенное время. Частота движений в значительной степени зависит от скорости одиночного движения. А скорость одиночного движения, в свою очередь, зависит от быстроты двигательной реакции, а также развития силовых способностей, обеспечивающих данное двигательное действие. Способности к быстроте движений имеют решающее значение практически во всех видах спорта [4, 5].

Изучение быстроты движений проводилось в лаборатории физиологии физических упражнений при кафедре теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК КФУ со студентами 1-3 курсов очной формы обучения по направлению подготовки: «Физическая культура». В эксперименте приняли участие 134 студента, занимающиеся различными видами спорта.

Нами было сформировано четыре группы в зависимости от характера выполнения физических упражнений в учебно-тренировочном процессе. Основу первой группы составили студенты, занимающиеся видами спорта, где результат в большей степени зависит от скоростно-силовых способностей. Во вторую группу вошли студенты, где результат определяется быстротой, в третью – выносливостью и в четвертую – от развития координационных способностей. Специальное физическое упражнение на быстроту движений испытуемые выполняли в течение 30 секунд с максимальной интенсивностью на разработанном специальном компьютерно-аппаратном комплексе и приборе-установке. Конструктивно прибор-установка состоит из верхней и нижней платформ, расстояние между ними регулируется по высоте в зависимости от величины предплечья испытуемого.

По команде «марш!» испытуемый начинает выполнять вертикальные движения рукой вверх-вниз, касаясь верхней и нижней стенок установки. Во время касания загораются соответствующие диоды на лицевой стороне прибора-установки. Загорание диода – это одно выполненное движение испытуемым, которое фиксируется на ноутбуке через видеокамеру. Упражнение выполнялось в течение 30 секунд в максимальном темпе.

Для статистической обработки полученных результатов эксперимента пользовались стандартным пакетом программ Microsoft Office на базе компьютера IBM и методами общепринятой вариационной статистики.

Установленные нами показатели в результате проведенного исследования на четырех экспериментальных группах имеют межгрупповые различия. Помимо этого, нами выявлены статистически значимые отличия в данных быстроты движений между девушками и юношами. Самый низкий показатель быстроты движений для наших исследований установлен у студентов, занимающихся видами спорта, требующими проявления координационных способностей: $99,99 \pm 1,21$ движений за 30 секунд.

Показатели быстроты среди юношей-студентов, систематически занимающихся спортивными играми, оказались равными $116,03 \pm 1,69$ движений за 30 секунд, а у студентов, занимающихся единоборствами – $109,79 \pm 1,28$ движений за 30 секунд. У студентов, занимающихся видами спорта на выносливость данные быстроты движений составили $103,21 \pm 1,16$ движений за 30 секунд. Достоверное различие наблюдается между показателями студентов, занимающихся спортивными играми и единоборствами.

Нами выявлены более высокие результаты быстроты у девушек, занимающихся единоборствами – $92,30 \pm 0,61$ движений за 30 секунд, а также у студенток, занимающихся спортивными играми – $89,98 \pm 1,55$ движений за 30 секунд. При этом статистически значимого различия между ними не выявлено. Результаты у студенток, занимающихся видами спорта на выносливость и видами спорта, требующими проявления координационных способностей, ниже, чем у студентов вышеуказанных экспериментальных групп ($P < 0,05$). Они составили – $83,62 \pm 0,82$ и $82,80 \pm 1,67$ движений за 30 секунд, соответственно.

Таким образом, в процессе проведения исследований нами была установлена определенная закономерность в показателях быстроты движений у студентов, занимающихся различными видами спорта на основе данных предложенного теста выявления быстроты движений. Развитие быстроты движений зависит от адаптированности к мышечным тренировкам разного характера и от пола испытуемых.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абзалов Н.И.* Особенности частоты сердечных сокращений, ударного объема крови и минутного объема кровообращения в онтогенезе / Н.И. Абзалов, Р.Р. Абзалов // Теория и практика физ. культуры. – 2009. – № 10. С. 17 – 19.
2. *Абзалов Н.И.* Взаимосвязь насосной функции сердца и скоростной выносливости у спортсменов / Н.И. Абзалов, Р.А. Абзалов, Р.Р. Абзалов, А.А. Гуляков, С.А. Дубынин // Теория и практика физической культуры. – №2. – 2013. – С. 31-34.
3. *Бальсевич В.К.* Развитие быстроты и координации движений у детей 4-6 лет / В.К. Бальсевич, М.Н. Королева, Л.Т. Майорова // Теория и практика физ. культуры. – 1986. – №10. – С. 21 – 24.
4. *Ванюшин Ю.С.* Физиология спортивных упражнений: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры педагогических вузов / Ю.С. Ванюшин. – Казань: Изд-во ТГГПУ, 2007. 180 с.
5. *D'Andrea A.* Range of right heart measurements in toplevel athletes: The training impact / A. D'Andrea, L. Riegler, E. Golia, R. Cocchia, et al. // Int. J. Cardiol. – 2011.

PECULIARITIES OF DEVELOPMENT OF MOVEMENT FASTNESS AND SPEED ENDURANCE OF STUDENTS

Abzalova S.V.¹, Abzalov N.I.²

*(¹Kazan State Energy University, ²Kazan (Volga region) Federal University,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article analyzes the indicators of speed of movement and speed endurance of students involved in various sports.

Keywords: physical culture, students, speed of movements, speed endurance.

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ СФОРМИРОВАННОСТИ ДИВЕРГЕНТНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Степанова Е.А., Орешкина Т.И., Орлов А.И.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. Представлены результаты исследования по выявлению сформированности дивергентного мышления спортсменов различной специализации, исходя из чего даны рекомендации по коррекции физического воспитания студентов высших учебных заведений.

Ключевые слова: дивергентные интеллектуальные способности, студенты-спортсмены, субъект-субъектные и субъект-объектные виды спорта.

Актуальность проведенного исследования определяется культурологическим переосмыслением ценностей занятий физической культурой и спортом. В настоящее время происходит смещение представления о занятиях физической культурой как цели деятельности на средство развития личности, в том числе интеллектуальных способностей занимающихся, которые приобретают в последнее время особое значение в виду повышающейся наукоёмкостью производства и его интеллектуализацией [2, 3].

Согласно проведённым ранее исследованиям, занятия физической культурой и спортом, способствуют эффективному развитию тех или иных свойств внимания [1, 5] и повышению конвергентных интеллектуальных способностей [4, 10, 11], определяющихся по скорости и эффективности мышления. Наряду с этим следует помнить, что к числу интеллектуальных способностей человека относят и дивергентное мышление, характеризующее творческие и креативные способности [7, 8, 9].

В соответствии с выявленной актуальностью исследования, его **цель** заключалась в определении влияния занятий тем или иным видом двигательной активности на развитие дивергентных интеллектуальных способностей.

В качестве **объекта** исследования рассматривались психические процессы занимающихся, а его **предметом** – дивергентные интеллектуальные способности.

С учётом поставленной цели задачи исследования были сформулированы следующим образом: 1) определить инструментарий, позволяющий диагностировать сформированность дивергентных интеллектуальных способностей; 2) определить уровень сформированности дивергентных интеллектуальных способностей в зависимости занятий тем или иным видом спорта.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования: 1) анализ обобщения психолого-педагогической литературы по теме исследования; 2) констатирующий эксперимент; 3) методы математической статистики.

Математическая обработка результатов констатирующего эксперимента, целью которого явилось выявление сформированности дивергентных интеллектуальных способностей тренирующихся в зависимости от занятий тем или иным видом двигательной активности, осуществлялось на основе *t*-критерия Стьюдента с уровнем значимости при $P \leq 0,05$.

Опытно-экспериментальной базой явились спортсмены, занимающихся стрельбой из лука МБУ «СШОР по настольному теннису и стрельбе из лука имени И. Солдатовой в количестве

5 человек, члены баскетбольной команды «ЧГУ – Атланта» 9 человек и 13 человек, занимающихся спортивной ходьбой на базе спортивного клуба ЧГУ им. И.Н. Ульянова.

В ходе решения поставленной задачи, нами были проанализированы психолого-педагогические тесты [6], среди которых был выбран наиболее оптимальный, позволяющий оперативно определить уровень сформированности исследуемых способностей и при этом не отвлекать тестируемых от содержания тренировочного процесса.

Таблица

Показатели сформированности дивергентных интеллектуальных способностей спортсменов различной специализации по результатам выполнения теста Гирфолда, $M \pm m$, баллы

Виды спорта	Баскетбол, $n = 9$	Стрельба из лука, $n = 5$	Спортивная ходьба, $n = 13$
Дивергентные способности	5,22±0,71	6,2±0,62	2,62±0,43
P_1 – Достоверность различий между баскетболистами и стрелками из лука не выявлена, при $p? 0,05$			
P_2 – Достоверность различий между стрелками из лука и ходоками, при $p? 0,05$			
P_3 – Достоверность различий между баскетболистами и ходоками, при $p? 0,05$			

Результаты исследования и их обсуждение. При обработке полученных данных, представленных в таблице, выявлена высокая степень ($P \leq 0,05$) достоверности различий между показателями членов баскетбольной команды и ходоками, стрелками из лука и ходоками. В то же время между показателями сформированности дивергентных способностей между показателями баскетболистов и стрелков из лука достоверных различий не обнаружено ($P?0,05$).

Вывод. Полученные результаты исследования позволяют констатировать, что с целью формирования способности студентов вузов к творческому мышлению, являющегося важным фактором успешности профессиональной деятельности, целесообразно заниматься ситуационными видами спорта. Отличительной чертой, которых является высокая динамичность игровых ситуаций, решение которых предполагает творческий подход. Не менее значимыми являются те виды спорта, которые предполагают ярко выраженные аналитическое мышление, такие как стрелковые виды спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Маркиянов О.А. Развитие свойств психических процессов как составляющая психологической подготовки спортсмена / О.А.Маркиянов, А.И.Орлов, Т.И.Орешкина // Всероссийский научно- исследовательский институт физ. культуры и спорта (ВНИИФК). Вестник спортивной науки. № 2/2009. – М.: Изд-во «Советский спорт». – С.8-11.
2. Орлов А.И. Корректировка содержания рабочих программ по физическому воспитанию в вузах как условие реализации национальных проектов по здравоохранению, образованию, и демографии / А.И. Орлов, М.Г. Шнайдер, Т.И. Орешкина // Казанский педагогический журнал. № 1(67), 2009 г. – г. Казань: Изд-во «Магариф». – С. 49-54.
3. Орлов А.И. Основные направления организации физвоспитания в вузе в современных условиях / А.И.Орлов, М.Г.Шнайдер, Т.И.Орешкина // Семья в современном обществе: от традиций к инновациям: сб. ст. межвуз. науч.-практ. конф. Чебоксары, 8 февр. 2008 г. – Чебоксары: Изд-во Чуваш. ун.-та, 2008. – С. 416-419.
4. Орлов А.И. Потенциал средств физического воспитания в развитии интеллектуальных способностей будущих специалистов / А.И. Орлов, О.Б. Колесникова, А.Н. Иванова, А.А. Лукутин, О.В. Логачёв, К.Н. Доронин, // Пути исторического развития российского го-

сударства: от эпохи потрясений к эпохе созидания и консолидации. материалы VIII Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Чебоксары, 20017. С. 301-310.

5. Орлов А.И. Формирование готовности к предстоящей профессиональной деятельности средствами физического воспитания / А.И.Орлов, М.Г.Шнайдер, Т.И.Орешкина // Актуальные проблемы физического воспитания и спортивной тренировки учащейся молодежи / Материалы Всероссийской научно-практической конференции / РГУФК – М.: НОУ РГУФК, 2009. – С. 167-169.

6. Психология: Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. Рудика П.А. – М.: ФиС, 1974. – 511 с.

7. Психология человека [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://psichel.ru/skorosti-effektivnost-mysleniya>.

8. Холодная М.А. Когнитивные стили как проявление своеобразия индивидуального интеллекта / А.А. Холодная. – Киев УМК ВО, 1990. – 75 с.

9. Холодная М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования А.А. Холодная. – СПб.: Питер, 2002. – 138 с.

10. Философский словарь / под ред. М.М. Розенталя, П.Ф. Юдина. М.: Политиздат, 1963. – 554 с.

11. Философский словарь / под ред. М.Т. Фролова. – М: Политическая литература, 1986. – 560 с.

COMPARATIVE ANALYSIS OF THE FORMATION OF DIVERGENT INTELLECTUAL ABILITIES OF ATHLETES OF VARIOUS SPECIALIZATION

Stepanova E.A., Oreshkina T.I., Orlov A.I.

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article presents the results of a study on identification the formation of divergent thinking of athletes of various specializations on the basis of which there were made recommendations for the correction of physical inspiration of students of higher educational institutions.

Key words: divergent intellectual abilities, student-athletes, subject-subject and subject-object sports

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БОРЬБЫ САМБО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Тахаутдинов А.А., Тихонова Т.К., Израилов Х.М.

*(Московский государственный университет геодезии и картографии,
г. Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются цели и основные проблемы продвижения самбо в условиях студенческой жизни. Приводятся методы привлечения студентов к данному виду спортивного совершенствования на примере организации наглядной агитации среди молодежи.

Ключевые слова: Студенты, борьба самбо, тренировочные занятия, популяризация, информация.

Тренерскому сообществу и спортивному активу необходимо на местах проводить работу по вовлечению возможно большего числа студентов в регулярные занятия борьбой и другими видами спорта. Большую роль в ее успешном решении играет правильно поставленная активная пропаганда физической культуры и спорта.

Борьба самбо – в сокращении «самозащита без оружия» – вид спортивного единоборства. Первоначально борьба самбо использовалась как система самозащиты для подготовки офицеров НКВД. Официальной датой рождения самбо как вида спорта принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил его в спортивную классификацию [1]. Родоначальником самбо считается известный исследователь боевых искусств Анатолий Аркадьевич Харлампиев.

Становление студенческого спортивного движения в нашей стране пришлось на 20-е годы XX века. Стартовой точкой самбо в студенческой среде следует считать 1932 год, когда Московский институт физической культуры включил в программу обучения этот вид единоборства, и он развивался медленными, но верными шагами. Например, первая секция самбо в Томской области была открыта в 1956 году, руководил которой выпускник МЭИ Вадим Павлюченко. Будучи московским студентом, он тренировался у самого А. Харлампиева. Уже на первых соревнованиях от секции Павлюченко на борцовский ковер вышли 30 человек. Или, например, Израилов Хача Магомедович, обучаясь в ГЦОЛИФКе, тренировался в секции самбо у Евгения Михайловича Чумакова, единственного профессора СССР по борьбе. В секции было всего 10 человек. После окончания ВУЗа Х.Израилов вел секцию самбо в МГСУ, в которой было уже не менее 30 человек, и большая часть секции были мастерами. Так развивалась борьба самбо в ВУЗах. [5]

Подчеркнем, что самбо – это система духовного и спортивного воспитания. Есть множество причин, чтобы пропагандировать его среди студентов. Борьба способствует физической активности всех групп мышц, активизирует работу сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем. Борьба повышает быстроедействие мозга, так как для успешного завершения поединка необходимо принимать решения в течение долей секунды. Вбирая в себя лучшие приемы народных видов борьбы, самбо является национальным достоянием России. Это единственный вид спорта, где официальный язык международного общения – русский. [4]

Для студенческого возраста характерна интенсивная работа над формированием своей личности, выработкой своего стиля жизни. В студенческом возрасте завершается физическое созревание организма. Поэтому успешность адаптации молодежи к условиям обучения в

вузе и дальнейшей успешной работе на производстве настоятельно требует их приобщения к активному и здоровому образу жизни. [3]

В настоящее время почти в каждом университете есть своя секция самбо. В МИИГА-иК секция в разные годы насчитывала от 20 до 50 человек. Организация учебно-тренировочных занятий по борьбе самбо со спортсменами разной спортивной квалификации в ВУЗе имеет свою специфику. Студенты – разрядники продолжают совершенствоваться, а новички имеют лишь приближенное представление о различных видах борьбы. Возможно поэтому в последнее время интерес студентов к самбо заметно снизился. Мы посчитали, что использование различных форм наглядной информации о технике приемов в самбо позволит привлечь студентов-новичков к тренировкам в этом интересном виде спорта.

Спортивному активу секции было предложено провести работу по привлечению к занятиям большего количества студентов. Оформление тематического стенда, размещение информации в медиасфере университета имели положительный результат. Было решено, что лучшим методом популяризации самбо будет снятие видеороликов с показом основных приемов борьбы. Так, силами активистов на тренировках был сделан показательный видеоряд. Проект был сделан с помощью редактора Sony Vegas, и не затратил больших средств. Работа была представлена на 73-й научно-технической конференции студентов, аспирантов и молодых ученых. В докладе «Анатомия самбо», помимо истории и принципов самбо, были подробно описаны движения частей тела при приемах с анатомической точки зрения. Все студенты наглядно могли ознакомиться с техникой приемов борьбы.

Государство в лице Министерства спорта, Всероссийской Федерации Самбо и Ассоциации Студенческих Спортивных Клубов, понимая важность проблемы, способствует продвижению самбо в университетах, занимается организацией соревнований и открытых ковров по самбо, дзюдо, боевому самбо. Всероссийский проект «Студенческое самбо» и включение борьбы самбо в Универсиаду-2013 в Казани, увеличило число поклонников самбо не только в России, но и по всему миру. [2]

Задача вовлечения возможно большего числа студентов в регулярные занятия борьбой самбо остается важной работой на местах в спортивных секциях ВУЗов. Опыт проведения информационной работы, представленный в статье, может быть полезен студенческому активу и специалистам по физической культуре.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Самбо / Википедия – свободная энциклопедия. Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%A1%D0%B0%D0%BC%D0%B1%D0%BE> (дата обращения: 05.10.2018);
2. Всероссийский проект «Студенческое Самбо» / Сайт Всероссийской Федерации Самбо. Режим доступа: http://sambo.ru/special/student_program (дата обращения: 14.10.2018);
3. *Савкив Т.Г.* Учебное пособие/ под ред. В.А. Коваленко, М: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с., с илл. ISBN 5-93093-060-0;
4. *Чумаков Е.М.* 100 уроков самбо. – М.: «ФАИР-ПРЕСС», 1998. – 400 с.: илл. – (Спорт). ISBN 5-8183-0005-6;
5. История наших побед. Самбо: самозащита и спорт / Интернет-журнал «Томские новости». Режим доступа: <https://obzor.westsib.ru/article/577218—istorija-nashih-pobed-sambo-samozashchita-i-sport> (дата обращения 10.10.2018).

POPULARIZATION OF SAMBO IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Takhautdinov A.A., Tikhonova T.K., Izrailov K.M.

(Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)

Abstract. The article discusses the goals and main problems of promoting sambo in the conditions of student life. The methods of attracting students to this type of sports improvement are given on the example of organizing visual agitation among young people.

Keywords: students, sambo, training sessions, popularization, information.

МОТИВАЦИОННЫЙ ФОН КАК ОДНО ИЗ ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ

Сабанина В.Н., Савина Е.В., Хайруллин Р.Т.

*(Московский государственный университет технологий и управления
им. К.Г. Разумовского, Московский финансово-юридический университет,
Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены основные положения отечественных и зарубежных исследователей по проблеме развития у обучающихся мотивации к физкультурно-спортивной деятельности.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, мотивация к физкультурно-спортивной деятельности, мотив, ценности, сила мотива.

На сегодняшний день в теории и практике общего образования проблема развития у обучающихся мотивации к физкультурно-спортивной деятельности в современных условиях образования, как и в целом, проблема мотивации поведения и деятельности человека, является одной из наиболее сложных и малоработанных.

Опираясь на опыт зарубежных исследователей можно выделить разнообразные теории мотивации по вовлечению в занятия физической культурой молодежи. Среди данных теорий особое место занимает теория достижения целей. Содержание ее сводится к тому, что у разных обучающихся имеет место различная мотивация. Одни из них имеют от природы высокий уровень физических способностей и, осознавая это, склонны к определённому эгоизму, в то время как другие изначально имеют более низкие характеристики физического развития, но постепенно достигают высот посредством интенсивной работы над собой, выражающейся в регулярных физических упражнениях и тренировках. Второй тип обучающихся имеют определённую цель, по развитию физических навыков, и стремятся к её достижению. Физические различия, которые связаны с целью, либо ее отсутствием, являются ничем иным как «целевыми ориентирами», которые ставит перед собой на определённых этапах своей жизни обучающийся [2].

Представляется, что для данной теории наиболее проблемным вопросом, с которым сталкивается преподаватель физической культуры является формулирование цели и доходчивое её доведение до обучающегося. Некоторые обучающиеся, и это заметно на занятиях физической культуры, решают на занятиях практические задачи, которые ставит перед ними педагог. В тоже время, другие – игнорируют задания преподавателя сознательно, или подсознательно. У данного контингента обучающихся возникает проблема мотивационного плана. Студенты, не имеющие поставленной цели, не компетентны решать задачи, направленные на ее достижение. Целевая ориентация обучающегося, во многом, ограничена его личными интересами, которые, в определенной мере, обусловлены перспективами будущей профессиональной деятельности. Следует учитывать, что педагог должен помочь обучающемуся, дабы тот, достигнув минимальных показателей, воспринимал это как победу. От этого будет расти его уверенность в собственных силах, являющаяся неотъемлемым условием, обеспечивающим дальнейшее стремление к самосовершенствованию.

Другой теорией мотивации обучающихся к занятиям физической культуры является теория самоопределения. Значение данной теории заключается в необходимости развития внут-

ренней и внешней мотивации, в том числе связанной с психологическими потребностями обучающегося в соревнованиях и автономии личности. На обучающегося оказывается как внешнее, так и внутреннее давление. Источником внешнего воздействия выступают родители, администрация учебного учреждения, педагоги и другие лица. Внутреннее давление своей причиной имеет чувство собственной вины. Обусловлено оно проблемами в обучении и связано со стремлением избежать ответственности. Совершенно иным видом воздействия является мотивация самоопределения, ассоциирующаяся с соответствующими ценностями и целями личности. Именно самоопределение позволяет обучающемуся пройти путь от внешней регуляции его поведения другими, до самостоятельного регулирования собственного поведения. Иными словами, когда интересы личности, совпадают с физической культурой, и последняя приносит ему чувство самоудовлетворения, то лицо не надо заставлять заниматься физической культурой. Обучающийся сам будет проявлять инициативу, работать на занятии, стремиться к спортивным достижениям и участию в соревнованиях [2].

Следует согласиться с учеными и педагогами, которые полагают, что самоориентация личности является наиболее идеальным вариантом, когда обучающемуся самому нравятся физические нагрузки. Он получает самоудовлетворение от участия в соревновательной и игровой деятельности. В подобном случае задачи, стоящие перед педагогом, существенно упрощаются. К сожалению, на практике это не является настолько распространенным явлением, как это бы хотелось видеть педагогическому сообществу. В силу этого, значение внешнего воздействия на обучающегося продолжает играть неосценимую роль в мотивации студентов к занятиям физической культурой.

Одним из главных вопросов психологии является то, что движущие мотивы человеческого поведения, почему мы можем мобилизовать огромную энергию для определенных действий и неспособность сделать это для других. В мире спорта, мотивации является одним из наиболее часто используемых слов, определяющих степени активации, организации и эффективность поведения. На успехи в спорте влияют не только познавательные и моторные навыки, но и мотивационный фон человека. Существует широкий спектр мотивов, влияющих на молодежь, их спортивное поведение и решения. Наиболее частыми являются социальные мотивы, студенты с высокой внутренней мотивацией лучше оценивают себя и более успешными в своей деятельности, по сравнению с их менее мотивированными товарищами. В целом, целеустремленность и мотивация обучающихся в дополнении к возможности повышения уровня работоспособности, не сказывается отрицательно на длительной подготовке. Если рассматривать гендерное различие, то среди девушек внутренняя мотивация более распространена, так как они испытывают больше эмоций от занятий, общения между собой и противоположным полом. Для мальчиков большее значение имеет испытание их способностей, конкуренция и возможность достижения успеха по средствам проявления физических качеств.

Существует четыре основных мотивационных фактора. Первый фактор внешний и ориентирован он на конкуренцию и успех, спортивные соревнования и победы. Вторым фактор представляет собой внутренние мотивы, связанные со здоровьем и прекрасной формой тела, правильным питанием и отношением к своему здоровью. Третий фактор отражает оценку действий обучающегося людьми, которые имеют для него особое значение – родителями и друзьями. Четвертый мотивационный фактор следует назвать гедонистическим. Он находит свое выражение в развлечениях, общих интересах с друзьями, моральной поддержке [1].

Проведя анализ психолого-педагогической литературы отечественных ученых в области мотивации занимающихся физической культурой и самой природы поведения человека, мы можем выделить следующие основные положения развития мотивации:

1. В нашем исследовании понятие «мотивация к физкультурно-спортивной деятельности» мы определяем как совокупность мотивов выбора этой деятельности, вызывающих

активность личности и определяющих ее направленность. При этом необходимо отметить, что одной из характеристик мотива является его сила. Она влияет не только на уровень активности человека, но и на успешность проявления этой активности, в частности, на эффективность деятельности.

2. Изучение развития мотивации занимающихся, на наш взгляд, лучше всего осуществлять на основе аксиологического подхода, так как по признанию многих ученых ценностные компоненты являются основными и важнейшими предпосылками человеческой деятельности.

3. Одним из определяющих факторов развития мотивации к занятиям физической культурой являются педагогические условия, способствующие её развитию, которые можно разделить на: 1) внешние (объективные) – реально существующие, не зависящие и абстрагирующиеся от субъекта и его мнения; 2) внутренние (субъективные), касающиеся каждого конкретного субъекта и от него не зависящие; 3) интегрирующее педагогическое условие, на базе которого наиболее полно проявляют себя внешние и внутренние условия.

Исходя из проведенного анализа психолого-педагогической литературы отечественных и зарубежных авторов, мы можем говорить о солидарности и единстве взглядов ученых по проблеме развития мотивации у обучающихся к занятиям физической культурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Bollók S., Takács J., Kalmár Z., & Dobay B. External and internal sport motivations of young adults / Biomedical Human Kinetics, 3, 101 – 105, 2011 [Электронный ресурс: Semantic Scholar] URL: <https://pdfs.semanticscholar.org/6bf4/0695a9d16a730b75cb3ca5294160ab1bc89b.pdf>

2. Spray C. M., John Wang C.K., Biddle S.J.H. and Chatzisarantis N.L.D. Understanding motivation in sport: An experimental test of achievement goal and self determination theories / European Journal of Sport Science, March 2006; 6(1): 43/51 [Электронный ресурс: Self-Determination Theory (SDT)] URL: [http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_SprayWangBiddleChat_EJSS%20\(1\).pdf](http://selfdeterminationtheory.org/SDT/documents/2006_SprayWangBiddleChat_EJSS%20(1).pdf)

3. Сабанина В.Н. Преемственность общего образования и среднего профессионального в развитии у обучающихся мотивации к педагогической профессии: дисс. ...канд. пед. наук. – Казань, 2009.

MOTIVATIONAL BACKGROUND AS ONE OF THE ORGANIZATIONAL AND PEDAGOGICAL CONDITIONS FOR SUCCESSFUL EDUCATION

Sabanina V.N., Savina E.V., Khairullin R.T.

(Moscow State University of Technology and Management named after K.G. Razumovsky, Moscow University of Finance and Law, Moscow, Russia)

Abstract. The article discusses the main provisions of domestic and foreign researchers on the problem of developing students' motivation for physical education and sports activities.

Keywords: physical culture, motivation, motivation for physical culture and sports.

БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ УДАРОВ РУКАМИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ

Васильев А.А., Геращенко Д.М., Орлов А.И.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. На основе биомеханического анализа различных вариантов выполнения ударов руками выявлен наиболее оптимальный, в большей степени соответствующий условиям соревновательного поединка в смешанных видах единоборств.

Ключевые слова: смешанные единоборства, биомеханический анализ, траектория общего центра тяжести, варианты выполнения ударов руками.

Актуальность. Современный этап развития спортивных видов единоборств характеризуется появлением так называемых смешанных единоборств, приобретающих в последнее время всё большую популярность [2]. Отличительной их особенностью являются высокие требования к уровню всесторонней функциональной готовности и увеличенный технический арсенал разрешённых соревновательных двигательных действий. При этом, особенности тактического взаиморасположения спортсменов, оказывает существенное влияние на технику выполнения соревновательных приёмов, обуславливая тем самым необходимость определения наиболее рациональных способов их выполнения в специфических условиях соревновательной деятельности. Особое значение это приобретает при выборе способа выполнения ударов руками, так как, во-первых, подавляющее большинство поединков начинается имеемо с них, во-вторых, грамотное их применение позволяет успешно вести поединок против физически более подготовленного соперника, и в-третьих, при относительно меньших «энергетических» затрат позволяют досрочно одержать победу в поединке.

Целью проводимого исследования явилось выявление рациональной техники выполнения ударов руками в условиях соревновательного поединка в смешанных единоборствах. Опытно-экспериментальная работа осуществлялась на базе отделения армейского рукопашного боя и панкратиона при спортивном клубе ФГБОУ ВО «Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова».

Как свидетельствует практика обучения данным техническим действиям, тренера-преподаватели обращают внимание занимающихся на необходимость следованию законам механики при их выполнении. Зачастую даже приводится формула импульса удара в виде произведение массы тела спортсмена на скорость его перемещения. При этом, в большинстве методических пособиях [1, 3, 5 и мн. др.] рекомендуется выполнять удар с разгибания одноименной ноги, не учитывая при этом асимметрию боевой стойки спортсмена. Однако, по нашему мнению, если данная рекомендация справедлива для выполнения удара «сильнейшей» рукой, которую в обиходе часто называют «задней», то при выполнении удара «передней» рукой (в терминологии бокса «джеб»), данное утверждение видится спорным. Следует помнить, что импульс удара это также векторная величина. С учётом этого, можно констатировать, что если при ударе «сильнейшей» рукой вектор импульса совпадает направлением удара, то при ударе «передней» рукой, вектор удара может не совпадать. И причиной этому является то, что при боевой стойке одноимённая нога располагается значительно ближе к цели удара по отношению к проекции ОЦТ спортсмена.

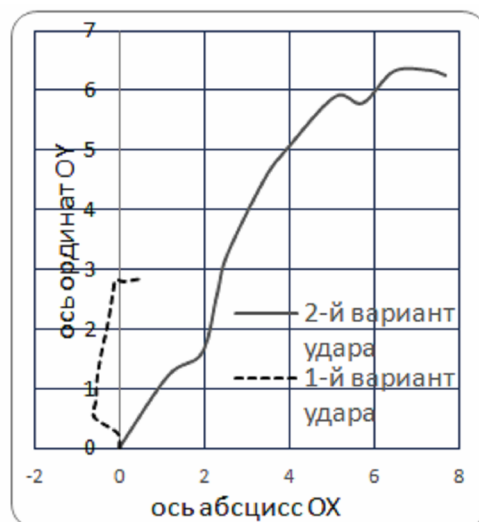


Рис. 1. Траектория движения ОЦТ в сегетальной плоскости при различных вариантах удара

Для подтверждения выдвинутого тезиса был организован констатирующий эксперимент, в рамках которого определялась траектория движения ОЦТ при различных вариантах выполнения прямого удара «ведущей» рукой. Биомеханический анализ осуществлялся с учётом рекомендаций представленных в книге «Биомеханика» [4] на основе раскадровки видеозаписи исследуемых вариантов ударов. Полученные данные позволили проследить траекторию движения ОЦТ в сегетальной плоскости при выполнении прямых ударов «передней» рукой начинающихся с одноимённой и разноимённой ноги. Как следует из данных рисунка 1 вектор импульса удара имеет противоположное направление по отношению к его цели и только в заключительной части удара он приобретает необходимое направление, что происходит в основном за счёт выпрямления ударной руки. При втором варианте удара вектор его импульса изначально приобретает необходимое направление, создавая тем самым как благоприятные условия к проявлению энергии удара, так и позволяя быстрее сократить относительно увеличенную ударную дистанцию, в сравнении с ударной дистанции классического бокса.

Результаты констатирующего эксперимента свидетельствуют, что в смешанных единоборствах, характеризующихся специфическим отличиями от соревновательных условий классического бокса, наиболее приемлемым вариантом удара «передней» рукой при котором ударное движение начинается с разгибания ставов разноимённой ноги. Из чего следует, что при овладении техникой ударов руками в смешанных единоборствах необходимо учитывать не симметрию тела спортсмена, а из условий боевой стойки, спецификой которой является асимметричное расположение ног единоборца по отношению к цели его удара. В свою очередь, это предполагает выбор соответствующий подводящих упражнений обеспечивающих эффективное владение данными техническим действиями.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Атилов А. «Школа бокса в 10 уроках» / А. Атилов. – Феникс; Ростов н/Д; 2006 – 372 с.
2. Классификация единоборств в соответствии с их техническим арсеналом [Электронный ресурс] : URL <https://moniteur.ru/biblioteka/interesnoe-iz-mira-boevogo-iskusstva/73->

klassifikacija-edinoborstv-v-sootvetstvii-s-ih-tehnicheskimi-arsenalom.html (Дата обращения 25.04.2018)

3. Романенко М.И. БОКС / М.И. Романенко. – Киев, изд. объединение «Вища школа», 1978 г. – 296 с.

4. Романов Н.С. Биомеханика : учебное пособие / Н.С. Романов, А.И. Пьянзин / Чебоксары, 2016. – 239 с.

5. Сеницын Б. Уроки бокса. Техника ударов / Б. Сеницын [Электронный ресурс] URL https://vk.com/video-8858_165998495 (Дата обращения 25.04.2018).

BIOMECHANICAL CHARACTERISTICS OF IMPLEMENTATION OF DIFFERENT VARIANTS OF PUNCHES IN MIXED MARTIAL ARTS

Vasiliev A.A., Gerashchenko, D.M., Orlov A.I.

(Chuvash state university named after I.N. Ulyanova, Cheboksary, Russia)

Abstract. On the basis of the biomechanical analysis of various options for performing punches, the most optimal one was found, which to a greater extent corresponds to the conditions of a competitive duel in mixed martial arts.

Keywords: mixed martial arts, biomechanical analysis, the trajectory of the general center of gravity, variants of performing punches.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Васильева К.В., Крылова Е.Б., Шнайдер М.Г.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В статье исследуется мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом, публикуется авторская анкета сбора мнения студентов, анализируются представления студенческой молодежи о роли и значимости физической культуры в развитии личности, а также предлагаются рекомендации для высших учебных заведений, преподавателей и самих студентов по повышению интереса к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: мотивы, физическая культура, ценностные ориентации, студенты.

Вечные стрессы, ежедневные психологические нагрузки, усталость в конце рабочего дня привели современного человека к осознанию значимости и необходимости занятий физической культурой и спортом. Современное студенчество, к сожалению, ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с учебными нагрузками, загруженностью рабочего дня, проблемами в межличностном общении. Все это ведет к снижению мотивации или даже ее отсутствию к занятиям физической культурой и спортом, что как результат приводит к снижению уровня здоровья, умственной и физической работоспособности всего населения.

К сожалению, с каждым годом становится все больше студентов, не удовлетворенных занятиями физической культурой. Причины этого могут быть разные, но, одной из главных является отсутствие мотивации и осознание важности и необходимости занятий физической культуры и спортом.

Таким образом, отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем.

Актуальность обуславливается также тем, что в реальной педагогической практике большинство физкультурно-оздоровительных мероприятий не приводят к формированию у обучающихся самостоятельной, мотивированной и устойчивой деятельности по самооздоровлению средствами физической культуры.

Однако часть старшекурсников Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова, у которых нет по плану занятий физической культурой, самостоятельно собираются, договариваются о расписании, объясняя свое желание тем, что им недостает чувства удовольствия, удовлетворения, эйфории из-за отсутствия физических нагрузок. На их примере мы бы хотели сравнить их мотивацию со студентами, у которых планом предусмотрены занятия физической культурой, то есть со студентами 1, 2, 3, курсов.

Цель исследования – выявление комплекса психолого-педагогических условий для успешного формирования мотивационно-ценностного отношения студентов 1, 2, 3 курсов по сравнению со студентами 4 курса к занятиям физической культурой и спортом.

Учитывая актуальность и практическую значимость изучаемой темы, мы провели анкетирование среди студентов, в ходе которого были поставлены следующие исследовательские задачи:

1. Провести опрос среди студентов различных курсов.
2. Выявить основные группы мотивов, общее представление молодежи к занятиям физической культурой.

3. Предложить рекомендации по формированию и повышению мотивации среди студентов.

Основным методом нашей научно-исследовательской работы стал статистический опрос, в котором приняли участие студенты разных университетов, курсов и специальностей. В опросе приняли участие 210 человек, в том числе 163 студентов ЧГУ им. И.Н. Ульянова, 37 студентов ЧГПУ им. И.Я. Яковлева, 4 студента ЧКИ РУК и 6 студентов ЧГСХА.

Цель нашего исследования состоит в изучении психолого-педагогических условий для формирования мотивационно-ценностного отношения к физической культуре, поэтому мы сравнили интерес к занятиям среди студентов, у которых они предусмотрены учебным планом и тех, у кого нет. Таким образом, мы сгруппировали студентов 1,2,3 курсов (107 человек) и отдельно студентов 4 курсов (103 человека).

На вопрос «Присутствует ли физическая активность в течение дня?» студенты дали примерно одинаковые ответы, большинство из них не включают физическую нагрузку в ежедневный процесс, однако 41 % студентов 1, 2, 3 курсов всё же стараются чаще уделять этому время.

Следующий вопрос был о цели посещения занятий физической культурой. Большинство студентов 1, 2, 3 курсов (66 %) посещают занятия физической культурой для получения зачёта, однако 38 % опрошенных ощущает потребность в физических нагрузках, одинаковую значимость имеют цели об эстетически красивом теле и заботе о здоровье. Студенты 4 курсов в основном ответили, что у них отсутствуют занятия, тем не менее, им также недостаёт физических нагрузок, они стараются следить за своим здоровьем.

На вопрос «Получаете ли вы удовольствие от занятий физической культурой?» 64 % студентов 1, 2, 3 курсов ответили «да», а 36 % – «нет». Примерная картина наблюдается и среди студентов 4 курса.

Мнения о достаточности занятий физической культурой примерно совпали, большая часть студентов (62 % студентов 1, 2 и 3 курса и 54 % студентов 4 курса, у которых есть занятия по физической культуре) считает учебный план достаточным, однако остальные включают в своё расписание посещение секций и дополнительных часов физической нагрузки. Студенты стараются посещать тренажерный зал, занимаются футболом, волейболом, баскетболом, волейболом, настольным теннисом, легкой атлетикой, степ-аэробикой, панкратионом. Прежде всего интерес проявляется к игровым и командным видам спорта, что вырабатывает у обучающихся чувство ответственности и взаимовыручки и позволяет эмоционально разгрузиться. К сожалению, подавляющая часть студентов не занимается дополнительно физической культурой.

Заключительным вопросом в анкете был «Что необходимо, по вашему мнению, для повышения заинтересованности к занятиям физической культурой в университете?». Студенты подошли к данному вопросу достаточно творчески и самостоятельно предлагали ответы.

На сегодняшний день студентам предоставлен выбор организации занятий, что требует наличие новых спортивных площадок и секций под руководством специалистов физической культуры. Большинство студентов видит мотивацию к занятиям в открытии новых тренажерных залов, бассейна и секций; улучшении технического оснащения и нуждаются во взаимопонимании с преподавателем. Примерно одинаковое количество считают, что нужно разнообразно организовывать занятия, должен отсутствовать контроль и необходима отмена сдачи нормативов. Были так же предложены варианты «Нужно организовать занятия отдельно для группы ЛФК» и «если заинтересованность студентов физкультурой можно высчитать по формуле: количество заинтересованных студентов/количество студентов, посещающих занятия = заинтересованность, то можно ее увеличить, если незаинтересованные ходить не будут».

Таким образом, для формирования мотивации к занятиям физической культурой у студентов необходимо, во-первых, достаточное внимание стоит уделить обновлению технического оборудования, внедрению гаджетов в обыденные занятия (закупка нового спортивного инвентаря, обустройство помещений раздевалок, установка видеокамер в спортзалах, оснащение фитнес трекерами, музыкальное сопровождение занятий и др.).

Особенно важным является изучение теоретических основ физической культуры на 1 курсах, студент начинает осознавать необходимость и направленность занятий, овладевает навыками проведения комплексов упражнений, правилами поведения. Однако, изучения данного теоретического курса только на первом году обучения чаще всего оказывается недостаточным, поскольку для неокрепшего сознания первокурсника поток информации оказывается настолько велик и не понятен, что большая часть информации в конечном итоге им не усваивается. В связи с этим самым оптимальным решением будет совмещение теории с практикой не только на 1 курсе, но и на последующих.

Взаимопонимание между студентами и преподавателем играет немаловажную роль, потому что именно преподаватель всегда поможет, подскажет и покажет, как правильно выполнять упражнения, держать себя всегда в форме, посоветует дополнительные занятия, к каждому студенту найдет индивидуальный подход.

Многие студенты считают, что сдача нормативов сказывается отрицательно на их желании заниматься, так как достаточно знания и систематического выполнения упражнений в течение учебного года и самоконтроля за своими достижениями. Необходимо учитывать способности каждого студента к занятию тем или иным видом упражнений, предложить альтернативные варианты в случае невыполнения. Однако, стоит учитывать, что нормативы по физической культуре направлены на повышение физических показателей обучающихся, а также на подготовку студента к успешной сдаче нормативов по ГТО. Последние, в свою очередь, могут стать не только подтверждением отличной физической подготовки студента, но и бонусом, например, при подачи студентом документов на получение повышенной академической стипендии.

Рекомендуем ввести физическую культуру и на старших курсах, так как движение – это жизнь!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Наговицын Р.С.* Мотивация студентов к занятиям физической культурой в вузе // Фундаментальные исследования. – 2011. – № 8-2. – С. 293-298;
2. *Евсеев Ю.И.* Физическая культура, спорт, туризм глазами студенческой молодежи. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2000.
3. Физическая культура студента / Под редакцией Ильинича В.И. – М.: Гардарики, 2000.
4. *Мартын И.А.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студенческой молодежи // Universum: Психология и образование: электрон. научн. журн. 2017. № 6(36).
5. *Дрокина К.Е., Гончарук Я.А.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Молодежный научный форум: Гуманитарные науки: электр. сб. ст. по мат. XXXV междунар. студ. науч.-практ. конф. № 6(34).
6. *Пятков В.В.* Формирование мотивационно-ценностного отношения студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
7. *Шнайдер М.Г., Сидорова М.Г.* Мотивационно-потребностные интересы студентов в сфере физической культуры и спорта // Актуальные вопросы физической культуры и спорта: сб. статей. – Москва, 2012. – С. 102-106.

THE FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE CLASSES AMONG THE STUDENTS

Vasilieva K.V., Krylova E.B., Shnaider M.G.

(The Chuvash state university named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article examines the motivation of students to engage in physical culture and sports, publishes the author's questionnaire collecting students' opinions, analyzes the views of students about the role and importance of physical culture in the development of personality, and offers recommendations for higher education institutions, teachers and students themselves to increase interest in physical culture.

Keywords: motives, physical culture, value orientations, students.

СОВРЕМЕННОЕ ПОНЯТИЕ МОТИВАЦИИ

Фролова Н.С., Голяков О.А., Голякова Н.Н.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается главный компонент физической деятельности – мотивация. Именно она помогает физическому развитию студентов.

Ключевые слова: мотивация, мотивы деятельности, физическая культура и спорт, психика человека, физическое воспитание.

Физическая культура (далее ФК) и спорт являются важным компонентом при формировании студентов не только физически, но и психически. Поэтому данная учебная дисциплина входит в блок обязательных гуманитарных дисциплин. К специалистам, в данной области знаний, предъявляют высокие требования: от умения правильно пользоваться спортивным снаряжением, до развития и совершенствования здоровья студентов.

Значение ФК достаточно велико. Помимо психического развития личности, она удовлетворяет физиологические потребности, дает навыки, позволяющие самосовершенствоваться и функционировать в культурной среде социума.

На вопрос: «Необходимо ли вводить ФК как обязательную дисциплину?» 78% опрошенных нами респондентов ответили положительно, 12% выступили против, а еще 10% не имеют определенного мнения. Данный опрос свидетельствует о том, что респонденты высоко оценивают роль и значимость ФК.

На вовлеченность студентов в процесс физического воспитания на уроках ФК влияет ценностная ориентация студентов, то есть наличие у них представлений о тех ценностях, которые может им дать данное занятие. В физической культуре и спорте можно выделить следующие ценности: материальные, физические, социально-психологические, психические и культурные.

Физическая культура и спорт для студентов ВУЗов является средством реализации социальных, воспитательных, образовательных и физиологических функций. Осуществляется это за счет формирования у студентов понятий о здоровом образе жизни, пониманию роли и значимости физической культуры, приобретение навыков и умений, сохраняющих здоровье. Но самым главным фактором, по нашему мнению, влияющим на осуществление вышеперечисленных функций, является мотивационно-ценностное отношение студентов к занятиям физической культурой и спортом.

Чтобы определить основные (преобладающие) цели и мотивы деятельности студентов на занятиях физической культурой, можно использовать разнообразные опросниковые методы (анкетирование, тесты). К данным методам относится методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А.В. Шаболтасом. Опросник направлен на выявление доминирующих целей, включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих высказываниям (суждениям).

Главным компонентом для успешного выполнения какой-либо деятельности, в том числе и физкультурной, является мотивация. Мотивация – это сложный процесс; основная движущая сила, которая помогает человеку достигать определенных целей, желаний и т.д. Впервые данный термин употребил А. Шопенгауэр в статье «Четыре принципа достаточной причины» Мотивация основывается на мотивах. Как писал Е.П. Ильин: «мотив – это осознанная

причина активности, направленной на достижение цели. Мотив – сложное психическое образование, которое начинает формироваться под влиянием возникающих у человека потребностей» [2].

С точки зрения психологии мотив характеризуется как материальный или идеальный предмет, являющийся смыслом деятельности. Он сопровождается специфическими переживаниями, положительными или отрицательными эмоциями.

Р.С. Наговицин выделяет несколько больших групп мотивов: оздоровительные, эстетические, творческие, культурологические, психолого-значимые и ряд других [3]. Их можно разделить на общие (желание студентов заниматься физической культурой вообще) и частные (желание заниматься определенным видом спорта, определенными упражнениями).

По факторам физической культуры, которые влияют на здоровый образ жизни, можно судить о мотивационно-ценностных особенностях, направленности личности и ее жизненных установок. Физические упражнения влияют не только на здоровье, но и способствуют совершенствованию психических свойств, формированию характера человека.

К сожалению, большинство людей вспоминают о ценности здоровья, тогда, когда их состоянию угрожает опасность. Данная ситуация свидетельствует о том, что у большинства людей низкий уровень мотивации к занятию спортом. Это связано с тем, что не все понимают ценность, сущность и значимость физической культуры. Поэтому развитие и совершенствование (уже имеющихся) методов мотивации студентов к занятию спортом являются приоритетной задачей не только конкретного преподавателя, но и государства в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. [Текст]: учебник для институтов и факультетов физической культуры / Е. П. Ильин – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2000. – 486 с.
2. Наговицин Р.С. Мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] // научный журнал «Фундаментальные исследования» – № 8 за 2011 год (часть 2) /http://www.rae.ru/fs/?article_id=7798353&op=show_article&ion=content.

MODERN CONCEPT OF MOTIVATION

Frolova N.S., Golyakov O.A., Golyakova N.N.

(Branch of Stavropol state pedagogical institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the main component of physical activity – motivation. That it helps the physical development of students.

Keywords: motivation, activity motives, physical culture and sport, human psyche, physical education

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Иванова С.Ю., Стародубцев А.Н.

*(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
Кемерово, Россия)*

Аннотация. В статье представлены сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а также пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, студенты вуза, здоровье, самостоятельные занятия, мотивация.

Одной из важнейшей на сегодняшний день является проблема совершенствования физического воспитания студентов, способных обеспечить высокий потенциал здоровья в профессиональной деятельности [1].

Физическая культура – часть общечеловеческой культуры, вся совокупность достижений общества в создании и рациональном использовании методов, специальных средств и условий направленного физического совершенствования человека.

Цель исследования – проанализировать научную, научно-методическую литературу по проблеме исследования. В самом содержании физической культуры можно с некоторой условностью выделить две основные стороны:

– во-первых, всё, то ценное, что создает и использует общество в качестве методов, специальных средств и условий их применения, позволяющих оптимизировать физическое развитие и обеспечить определенный уровень физической подготовленности людей (функционально обеспечивающая сторона физической культуры);

– во-вторых, позитивные результаты использования этих средств, методов и условий (результативная сторона физической культуры) [2].

Цель физической культуры – сформировать у студента умение управлять жизненно важными двигательными действиями в различных условиях и вырабатывать потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важным компонентом здорового образа жизни. Крепкое здоровье, закалка и всесторонняя физическая подготовленность способствуют повышению производительности труда, физически развитые и закаленные студенты успешнее справляются с учёбой и с трудовой деятельностью в дальнейшем [3].

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в различных формах. Учебные занятия по физической культуре являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедры физического воспитания.

Самостоятельные занятия, как показывает анализ литературных источников, является одной из форм занятий физической культурой и способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в жизнь студентов. Самостоятельные занятия физическими упражнениями проводятся в свободное от учёбы время. Физические упражнения являются одним из средств физической культуры, они направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление, условий учебного труда, быта и отдыха студентов [5].

Основополагающее значение и главное условие при формировании потребности студентов вуза в здоровом образе жизни имеет реализация индивидуально-дифференцированного подхода. Учёт физического развития и состояния здоровья студентов дают возможность организовать целенаправленную деятельность преподавателей вуза по наличию потребностей студентов в здоровом образе жизни и обеспечить разностороннее развитие студентов. В ходе проведения исследования, были определены формы организации индивидуально-дифференцированной деятельности студентов вуза по формированию их потребности в здоровом образе жизни: организация аудиторных занятий «Физической культуры» студентов с учётом состояния их здоровья, организация занятий в спортивных секциях; организация самостоятельной работы студентов, проведение физкультминуток и физкультпауз, организация массовых физкультурно-оздоровительных мероприятий, пропаганда здорового образа жизни. На базе КемГУ в сентябре 2018 г был проведён опрос, в котором приняло участие 82 студента (54 студента основной и подготовительной групп, 23 студента специальной группы, 6 студентов, освобождённых от физических нагрузок). Результат опроса студентов вуза о более значимых формах организации их деятельности по формированию потребности в здоровом образе жизни, студенты основной и подготовительной медицинской группы на первые три места поставили следующие формы организаций индивидуально-дифференцированной деятельности: «аудиторные занятия «Физической культуры» студентов с учётом состояния их здоровья» (32,8 %); «занятия в спортивных отделениях» (18,7 %); «занятия в спортивных секциях (14,5 %). Проведение физкультурных минуток и пауз (отметили 1,9 %) и занимают последние места, хотя физкультурная пауза является доступной и простой формой двигательной активности студентов в течение учебных занятий в вузе.

Главным компонентом к занятиям студентов физической культурой и спортом является – мотивация. Мотивация – это процесс формирования и обоснования выбора что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение наилучшего уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых простых гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом. Сформированная аргументация своего действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет её действия в каждый момент времени. Именно мотив отражает активно-положительное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему убеждений, знаний, интересов, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов ВУЗов и несформированность потребности к занятиям физической культурой, безусловно вызваны слабой организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим важное значение приобретает поиск новых организационных средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах [5].

Как показывает обзор литературных источников, наблюдения за студентами вуза, опыт преподавателей по физической культуре – большинство студентов ведут малоподвижный образ жизни, сталкиваются с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении и т. д. У студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями. Всё это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физической подготовленности студентов.

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в занятиях физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, соответствующие интересам студентов [6].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Книжный ресурс] – Режим доступа: Сборник научных трудов Sworld. Материал международной научно-практической конференции «Современные направления теоретических и прикладных исследований '2013» – Выпуск 1. Том 40. – Одесса: КУПРИЕНКО, 2013 – 80 с. (дата обращения 17.10.2018).
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://otherreferats.allbest.ru/sport/00165326_0.html (дата обращения 10.10.2018).
3. [Книжный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/6264650/page:2/>
4. *Скородумов Н.Г.* Чувашская спортивная энциклопедия. – Чебоксары: чувашское кн. изд-во, 2007. (ст. 398) (дата обращения 10.10.2018).
5. *Иванова С.Ю.* Формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни: монография / под общей редакцией Т. Б. Игониной; Кемеровский технологический институт пищевой промышленности. – Кемерово, 2009. – 176 с.
6. [Книжный ресурс] – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2013/article/2013003790>
7. *Жеребцов А.В.* Физкультура и труд. – Москва: 1986г. (дата обращения 10.10.2018).
8. [Книжный ресурс] – Режим доступа: https://revolution.allbest.ru/sport/00664816_0.html
9. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания. – СПб: 2002г. (ст. 287) (дата обращения 10.10.2018).

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Ivanova S. Y., Starodubtsev A. N.

(FSBEI HE Kemerovo State University,, Kemerovo, Russia)

Abstract. The article presents information about physical training, its impact on the human body, as well as ways to increase motivation for physical culture and sports among students.

Keywords: physical education, university students, health, self-study, motivation.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ

Иутин Р.В., Павлова А.А., Галимова Р.К.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Целью проведенной научной работы является нахождение способов повышения мотивации к занятиям спортом с помощью изучения результатов летних олимпийских игр (1896–2016 г.г. по дисциплине «прыжки в высоту» (мужчины)), математического предсказания результатов к следующим олимпийским играм в 2020 г. и истории известных спортсменов. Методика проведения исследований: литературный обзор, метод наименьших модулей, математическая обработка данных, исследование результатов и их анализ.

Ключевые слова: метод наименьших модулей, прыжки в высоту (мужчины), Дуайт Стоунз.

Метод наименьших модулей (МНМ) – один из регрессионных методов исследования зависимости случайной величины от переменных [1-3]:

$$\Phi(a_1, a_2, \dots, a_m) = \sum_{i=1}^n |x_i - f_i(a_1, a_2, \dots, a_m)|,$$

где $\Phi(a_1, a_2, \dots, a_m)$ – многомерная функция; $f_i(a_1, a_2, \dots, a_m)$ – известные эмпирические функции от неизвестных m параметров; $x_1, x_2, x_3, \dots, x_n$ – результаты измерений.

Возьмем результаты летних олимпийских игр, начиная с 1896 г. (I Олимпийские игры) по 2016 г. (XXXI Олимпийские игры), в виде спорта «прыжки в высоту» (мужчины). Используя МНМ, сначала интерполируем исходные результаты (приближения исходных данных Олимпиад). Затем производим экстраполяцию полиномиальных функций с помощью МНМ (нахождение приближённых значений функций для искомого результата в 2020 г.).

Для этого необходимо интерполировать табличные данные (таблица) как некоторую полиномиальную функцию (рис. 1).

Результаты экстраполяции: $P_2 = 2,4539$ м (полином 2-го порядка), $P_3 = 2,3674$ м (полином 3-го порядка), $P_4 = 2,3000$ м (полином 4-го порядка) (рис. 2).

МНМ используется в научно-технических расчетах для оценки неизвестных величин по результатам измерений, которые содержат случайные ошибки. МНМ может применяться для приближённого представления сложной заданной функции другими простыми функциями. Это является полезным при обработке результатов наблюдений.

Таблица

Результаты летних олимпийских игр по «прыжкам в высоту» (муж.)

Годы Олимпийских игр	Результат, м. (m)
1986	1,81
1900	1,9
1968	2,24
1972	2,23
1976	2,25
2012	2,38
2016	2,38

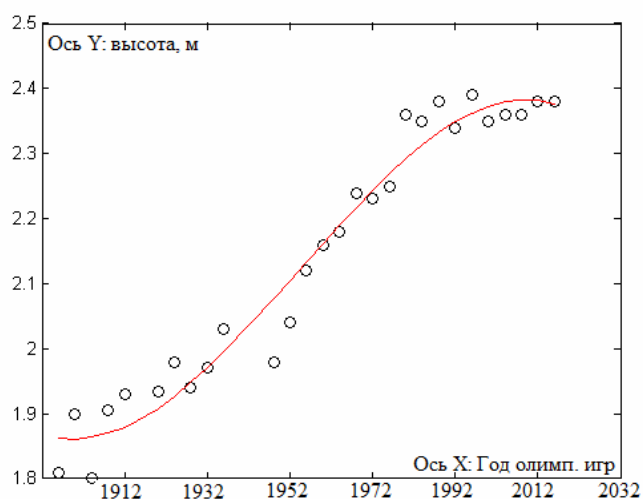


Рис. 1. График интерполяции данных

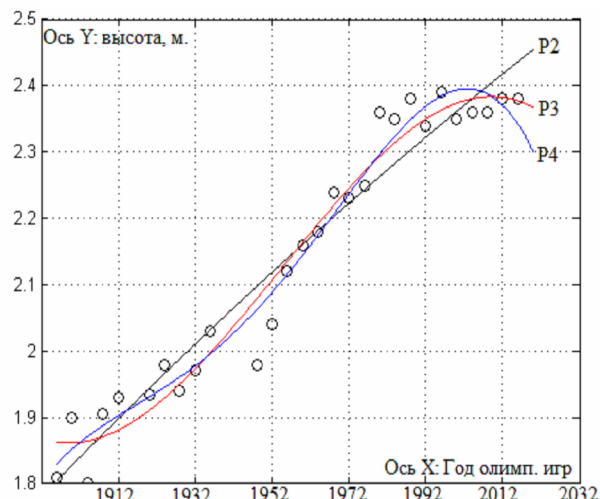


Рис. 2. Экстраполяция полиномиальных функций

Возможные результаты (P2, P3, P4) говорят о том, что, зная такой прогноз в данном виде спорта, будущие победители должны быть готовы к заданной планке на несколько лет вперед. Возможно, это станет мотивацией к занятию, например, данным видом спорта для любого человека. С помощью МНМ нами получены возможные результаты игр 2020 г. в прыжках в высоту среди мужчин.

Также спортсмен на основе примерного результата может проанализировать, как ему достигнуть такой высоты: приблизить центр тяжести тела максимально близко к планке, совершить прыжок так, чтобы, перелетая над планкой и огибая ее, центр тяжести тела атлета находился под ней.

Как, например, в 70-е годы XX в. американец Дуайт Стоунз открыл новую эпоху в прыжках в высоту. А именно: первым покорил высоту 2,30 м, а после довел мировой рекорд до 2,32 м. Он прыгал новым для всех способом – фосбери. Этот стиль был настолько продуман, что вскоре его использовали все спортсмены мира. Способ фосбери позволяет перелетать над планкой так, что при огибании перекладины, центр тяжести тела атлета находится под ней. А это именно то, что нужно было спортсмену, который хотел бы быть «выше всех». Усовершенствовав технику разбега и улучшив качество места приземления, легкоатлеты начали показывать небывалые результаты.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Якупов З.Я., Галимова Р.К. Методы наименьших квадратов и наименьших модулей в научно-технических расчётах: учеб. пособие. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. – 140 с.
2. Павлова А.А., Якупов З.Я. Прогнозирование некоторых спортивных результатов методом наименьших модулей // Междунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы-2018». 19-21 апреля 2018 г., Казань, Россия. Материалы конференции / Под ред. А.А. Иванова. – Казань: ООО «Новое знание», 2018. – С. 327 – 329.
3. Иутин Р.В., Галимова Р.К. Прогнозирование некоторых результатов в спорте методом наименьших квадратов // Междунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы-2018». 19-21 апреля 2018 г., Казань, Россия. Материалы конференции / Под ред. А.А. Иванова. – Казань: ООО «Новое знание», 2018. – С. 307 – 309.

MOTIVATION FOR PHYSICAL CULTURE: MATHEMATICAL MODELING

Iutin R.V., Pavlova A.A., Galimova R.K.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The aim of the scientific work is to find ways to increase motivation for sports by studying the results of the summer Olympic Games (1896–2016) in the discipline “high jump” (men), mathematical prediction of the results for the next Olympic Games in 2020 and stories of famous athletes. Research methodology: literature review, method of least modules, mathematical data processing, research of results and their analysis.

Keywords: smallest modulus method, high jump (men), Dwight Stones.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ

Кошелев И.М.

*(Кемеровский государственный университет (начальное образование),
Кемерово, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация.

Одной из важнейших проблем нашей жизни выделяют проблему физического здоровья. Следовательно, физическое воспитание играет огромную роль, а также является весомым средством формирования личности. В современной студенческой молодежи слабо развито мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом, что указывает на необходимость поиска эффективных путей формирования познавательной активности и к предмету «физическое воспитание». Учеными выделяются факты отставания показателей физической подготовленности, физического развития и функциональных возможностей большей части студентов с нормативными показателями их возраста.

Ряд исследователей отмечают снижение физической активности студентов от первого к четвертому курсу. По недавним подсчетам, до 60 % подростков имеют острые респираторные заболевания, до 20 % имеют избыточную массу тела, имеют различные нарушения опорно-двигательного аппарата до 40 %, только 20-30 % здоровы.

В последнее время по многочисленным научным данным наблюдается устойчивое ухудшение общего состояния здоровья населения, в частности, студентов.

В нашей стране возникло противоречие между состоянием здоровья и эффективностью физического воспитания студенческой молодежи.

Следовательно, проводится весьма много различных исследований для решения этого противоречия. Например, предлагается повысить двигательную активность студентов, усовершенствовать управленческие основы физического воспитания, учесть индивидуальные особенности молодежи, формировать здоровый образ жизни, конкретизировать учебный процесс. Поэтому следует привлечь студентов к систематическому выполнению физических упражнений. И для того, чтобы привлечь студентов к занятиям физическими упражнениями, следует повысить их интерес к этой деятельности.

В исследованиях И.Р. Бондаря и Е.О. Котова, интерес содержит в себе эмоциональный компонент, который оказывается в выборочном позитивном отношении личности к объектам окружающей действительности, а также в потребности к познанию и практической деятельности [2, 5]. Некоторыми авторами рассмотрен вопрос формирования мотивов, потребностей и отношение студентов к занятиям физическими. Целью нашего исследования является изучение особенностей формирования интереса студентов к занятиям физической культурой и спортом. В эксперименте использовались такие методы исследования: анкетирование, теоретический анализ, обобщение литературных источников, методы математической статистики и педагогические наблюдения.

Результаты анкетирования свидетельствуют, что уровень интереса студентов к физической культуре и спорту высших учебных заведений весьма низкий. С целью определения мо-

тивации к занятиям физической культуры и спортом среди студентов было проведено анкетирование. Им предлагалось дать оценку своей заинтересованности к занятию физической культурой и спортом. У большинства не было таковой заинтересованности, а у некоторых было отрицательное отношение. Высокие психологические нагрузки в связи с высокой интенсивностью учебной деятельности студентов ставят вопрос о внедрении в жизнь студентов физической культуры и спорта.

Заключение. Проанализировав научную литературу, я сделал вывод, что формирование мотивации студентов к физическим упражнениям является мощным средством воспитания молодежи, которое так же сможет укрепить их физическое здоровье.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://studfiles.net/preview/3836616/>
2. <https://cyberleninka.ru/article/v/issledovanie-interesa-i-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy>
3. <https://moluch.ru/archive/48/5987/>
4. <http://psychology.snauka.ru/2014/07/3365>
5. <https://studfiles.net/preview/5185549/>

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AMONG STUDENTS, INCREASE MOTIVATION TO EXERCISE

Koshelev I.M.

(Kemerovo State University (primary education), Kemerovo, Russia)

Abstract. This article describes the General information about physical training, its impact on the human body, as well as ways to increase motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, health, motivation.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Кротова В.Ю., Лотоненко А.В.

*(Воронежский государственный педагогический университет (ВГПУ),
Воронеж, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы формирования у студентов мотивации к здоровому образу жизни, основные задачи физического воспитания, значимость создания мотивации здоровья.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физическое воспитание, формирование мотивации здоровья.

Формирование мотивации студентов к ведению здорового образа жизни (ЗОЖ) в настоящее время актуально, т.к. в высших учебных заведениях отмечается снижение уровня здоровья и физической подготовки студентов, отсутствие мотивации студентов к выполнению физических упражнений, занятию спортом. Данные статистики подтверждают необходимость улучшения физического воспитания и физической подготовки студентов, формирование физической культуры личности, приучения к спорту, регулярному мониторингу здоровья [2].

В соответствии с данными Всемирной организации здоровья, здоровье человека определяется следующими факторами: на 20 % оно зависит от наследственных факторов, 20% – от внешнесредовых условий, от экологии, 10 % – от деятельности системы здравоохранения, на 50 % – от самого человека, от того образа жизни, который он ведет. Это подчеркивает необходимость уделять особое внимание проблемам формирования ЗОЖ. Рубанович В.Б. [1] среди критериев ЗОЖ выделяет генетическую предрасположенность и ее соответствие конкретным условиям его жизнедеятельности.

Формирование мотивации (осознанная необходимость заботиться о сохранении и укреплении собственного здоровья) у студента вести ЗОЖ зависит его здоровье и здоровье общества в целом. Положительная мотивация к регулярным занятиям физической культурой и спортом оказывает влияние на эффективность физического воспитания.

Задачами физического воспитания выступают укрепление здоровья, формирование привычек ЗОЖ и систематические занятия спортом. Важно отметить, что при решении задач формирования мотивации студентов к ведению ЗОЖ, необходимо учитывать состояние здоровья студентов, их физическую подготовленность, а также их будущую профессию и интересы.

Рубанович В.Б. определяет ЗОЖ «как активную деятельность людей, направленную на сохранение и улучшение здоровья» [1]. Следовательно, под ЗОЖ мы понимаем типичные способы повседневной жизнедеятельности человека, которые укрепляют и совершенствуют резервные возможности организма.

Образ жизни характеризуется определенным типом жизнедеятельности людей, включающий в себя совокупность различных видов деятельности, поведение человека в повседневной жизни. ЗОЖ представляет собой индивидуальное поведение человека, которое отражает определенную жизненную позицию, направленную на сохранение и укрепление здоровья.

Важнейшими элементами ЗОЖ являются: активный отдых, оптимально подобранный двигательный режим (укрепление здоровья, систематическое выполнение физических уп-

ражнений и занятия спортом), закаливание, рациональный режим труда и отдыха, отказ от вредных привычек, самообразование в области культуры здоровья [1].

Авторы подчеркивают [2], что приобщение к ЗОЖ необходимо начинать с формирования мотивации здоровья. Ценностной мотивацией, которая формирует и контролирует образ жизни, является забота о здоровье и его укрепление.

Немаловажным является то, что в высших учебных заведениях отмечается снижение мотивации студентов к спортивной деятельности. Следовательно, для повышения мотивации важно: учитывать личные интересы студентов и предоставить самостоятельный выбор вида спорта в зависимости от будущей профессии учащихся. Тренировочные нагрузки подбираются оптимально по объему, в соответствии со способностями студентов. Правильное планирование физического воспитания в высших учебных заведениях позволяет добиться того, чтобы физическая культура и спорт стали одним из элементов здорового образа жизни каждого студента.

Формирование мотивации студентов к ведению ЗОЖ является основой приобщения студентов к ЗОЖ и на занятиях физической культурой осуществляется в различных формах, на протяжении всего периода обучения (учебные занятия, самостоятельное выполнение физических упражнений, занятия спортом и оздоровительные мероприятия) [2]. Сохранение и укрепление здоровья становится ценностной мотивацией, которая формирует, регулирует и контролирует образ жизни студентов. В процессе выполнения физических упражнений студенты получают физическую и функциональную подготовку, развивают физические качества, получают динамическую нагрузку, совершенствуют и корректируют собственное физическое развитие. Важно, что именно в процессе занятий происходит формирование профессиональных навыков, мотивация к ведению ЗОЖ. Потребность в сохранении и укреплении здоровья продуцирует убежденность в необходимости здоровой жизнедеятельности, активность проявлений в различных сферах жизни с позиции мотивации к здоровому образу жизни возможно только через осмысление ценности здоровья.

Таким образом, необходима целенаправленная работа по пропаганде физической культуры как одного из самых эффективных средств по укреплению и сохранению здоровья студентов, формированию ЗОЖ и потребности в нем. Такая работа должна осуществляться за счет вовлеченности студентов в физкультурно-оздоровительную деятельность. Необходимо донести до студентов взаимосвязь занятий физической культурой с главными объектами заботы о физическом состоянии, приоритетными ценностями ЗОЖ. Это позволит сформировать у студентов потребность заниматься физическими упражнениями на протяжении всей последующей жизни, осознать, что это необходимо в их дальнейшей профессиональной деятельности. Формирование мотивации ЗОЖ у студентов является разносторонней проблемой и зависит от многих факторов. Таким образом, для реализации вопроса развития мотивации к ЗОЖ у студентов необходимо комплексное воздействие на личность, осуществляемое посредством социального, семейного и образовательного направлений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рубанович В.Б. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебное пособие / В.Б. Рубанович, Р.И. Айзман, М.А. Суботялов. – 2-е изд., стер. – Новосибирск: Сибирское университетское издательство, 2010. – 224 с.
2. Физическая культура студентов специального учебного отделения: учебное пособие / Л.Н. Гелецкая, И.Ю. Бирдигулова, Д.А. Шубин, Р.И. Коновалова; Министерство образования и науки Российской Федерации, Сибирский Федеральный университет. – Красноярск: Сибирский федеральный университет, 2014. – 219 с.

FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO CONDUCT A HEALTHY LIFESTYLE

Krotova V.Y., Lotonenko A.V.

(Voronezh state pedagogical University (VSPU), Voronezh, Russia)

Abstract. The article deals with the formation of students “ motivation for a healthy lifestyle, the main tasks of physical education, the importance of creating health motivation.

Keywords: healthy lifestyle, physical education, formation of health motivation.

ПОИСК ИНСТРУМЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Мазаева К.Е., Ушаков С.А.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. Регулярные занятия физической культурой способствуют повышению уровня физической подготовки и здоровья студентов, их всестороннего развития. Все это является важным условием успешного физического воспитания и напрямую зависит от методов привлечения студентов к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, физическое воспитание, студенты.

Нынешняя молодежь – это будущие родители, а значит, их здоровье можно назвать залогом здоровья и процветания целой нации. На сегодняшний день остро встает вопрос о состоянии физического здоровья у подрастающего поколения. К сожалению, по многочисленным наблюдениям ученых заметна тенденция к устойчивому ухудшению состояния здоровья среди молодежи [1, 2]. До 60 % подростков страдают острыми респираторными заболеваниями, около 20 % имеют избыточный вес и лишь 20-30 % можно назвать практически здоровыми. Статистика говорит, что значительная часть студентов вузов проявляет безучастное отношение к занятиям физической культурой, а около 20 % и вовсе негативно относятся к этой учебной дисциплине [3]. Проблема большинства учебных заведений заключается в стойкой нелюбви молодежи к занятиям спортом. Проблема эта весьма неоднозначна и сложна, однако существует множество способов ее решения, один из которых заключается в повышении мотивации учащихся к спорту. Именно по этой причине одна из первоочередных задач – повышение мотивации к занятиям спортом в студенческой среде.

Большинство студентов не считают физкультуру серьезной учебной дисциплиной, имеющей практическое значение. Для многих учащихся в высшей школе физическая культура – деятельность только лишь механического характера, так как студенты не задумываются всерьез о значимости физической активности для своего собственного здоровья и возможности какого-либо применения, полученных навыков в самостоятельных занятиях физическими нагрузками. Данная проблема формируется еще в школе вследствие неудобной и неудачной организации занятий по предмету, а также из-за их однообразия. По этой же причине у подростков складывается отрицательное отношение к занятиям физической культурой а, следовательно, и вовсе пропадает интерес и мотивация заниматься спортом. Поэтому для привлечения студентов на занятия физической культурой нужно, в первую очередь, учитывать их предпочтения в выборе содержания и сути занятий. Ведь учебный процесс, сформированный только в рамках нормативов, а не интересов студентов, способствует отсутствию стремления к занятиям спортом среди обучающихся, а также вызывает абсолютное непонимание сути и важности занятий физической культурой.

Классический метод для повышения уровня мотивации к занятиям физической культурой строится «на трех китах»: *Образовательный* аспект, подразумевающий озвучивание задач, определение конкретных заданий, вовлечение обучающихся в анализ своей деятельности и исправление ошибок, возникших при выполнении заданий. *Воспитательный* аспект, который предполагает решение задач общего воспитания и развития определенных физичес-

ких качеств. *Оздоровительный* аспект, характеризующийся, главным образом, поэтапным возрастанием физической нагрузки и самоконтроля за ней.

Прежде всего, для студентов важна своевременная аттестация. Однако следует очень осмотрительно подходить к оценке успеваемости. Обучающиеся, имеющие более слабую физическую подготовку, ощущают психологический дискомфорт, проявляющийся в пассивно-негативном отношении к занятиям физическими нагрузками и в определенном отчуждении от спорта вообще. Для того чтобы сохранять определенный уровень заинтересованности к физической культуре среди обучающихся в ВУЗах, нужно тщательно изучить и проанализировать предпочтения самих студентов и внести необходимые изменения в организационную структуру занятий физической культурой. Несомненно, мотивационная направленность девушек и юношей сильно отличается друг друга и это также необходимо учесть при формировании системы занятий двигательной активностью. В нашем государстве возникло некоторого рода противоречие между состоянием здоровья студентов и эффективностью их физического воспитания. Для решения этой проблемы проводится множество исследований и мероприятий, направленных на улучшение уровня мотивации к занятиям спортом и физической культурой среди обучающейся молодежи. Основой этого является учет интересов и предпочтений молодого поколения, о чем говорилось ранее.

В связи с научно-техническим прогрессом в условиях современной жизни наблюдается значительно увеличивающаяся тенденция к уменьшению двигательной активности и снижению мышечных затрат. Как показывают всевозможные исследования, регулярные занятия физической нагрузкой – эффективное средство профилактики и в некоторых случаях лечения сердечно сосудистых заболеваний, хронических обструктивных заболеваний легких, тревожных и депрессивных состояний и, несомненно, ожирения. Посредством тренировки физическая деятельность совершенствует механизмы регуляции организма, которые направлены на восстановление функций внутренних органов и их систем, а также увеличивает уровень работоспособности человека. Именно физические нагрузки являются одним из самых эффективнейших способов для повышения сопротивляемости организма неблагоприятным факторам и улучшения иммунитета в целом. Но большинство людей, в частности молодежь, осознают ценность и важность здоровья только в тот момент, когда оно оказывается под серьезной угрозой. Такая ситуация вполне могла возникнуть из-за несформированности мотивационно-ценностных ориентиров на здоровый образ жизни среди подрастающего поколения. Для этого следует сместить основное внимание с нормативных показателей физкультурно-спортивной деятельности и максимально разнообразить практические занятия посредством включения в них современных средств для занятий физической культурой и спортом. Не ошибемся, если скажем, что укрепление здоровья подрастающего поколения – одна из основных задач для нынешней системы образования. И от решения данной задачи зависит не только здоровье какого-либо конкретного человека, но и здоровье целой нации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Горелов А.А.* О роли двигательной активности студентов гуманитарных ВУЗов и способах ее повышения // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2009. №1 (47). – С. 28 – 33.
2. *Котов Е.О.* Подготовка студентов высших учебных заведений образования к самостоятельным занятиям физическими упражнениями: автореф. дис. канд. наук. физ. восп. и спорту. – Харьков, 2003. – 20 с.

3. Чешихина В.В., Кулаков В.Н, Филимонова С.Н. Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

SEARCH FOR MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Mazayeva K.E., Ushakov S.A.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract: Regular physical training helps to improve the level of physical fitness and health of students, their comprehensive development. All this is an important condition for successful physical education and directly depends on the methods of attracting students to sports.

Keywords: physical culture, physical education, motivation, students.

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «СТИМУЛ К СПОРТИВНЫМ ПОБЕДАМ»

Павлова А.А., Иутин Р.В., Якунов З.Я.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Цель работы – описать способы повышения мотивации к занятиям спортом на основе данных летних олимпийских игр (1896 – 2016 гг. по виду состязаний «бег на 100 метров» (мужчины)) и математических расчетов для предсказания результатов олимпийских игр 2020 г., а также на основе реальной истории советского спринтера Валерия Борзова. Методика проведения исследований: литературный обзор, метод наименьших квадратов, математическая обработка данных, исследование результатов и их анализ.

Ключевые слова: метод наименьших квадратов, олимпийские игры, бег на 100 метров (мужчины), Валерий Борзов.

«Каждый человек должен заниматься спортом»: такую фразу часто слышат люди, при этом прекрасно понимая, что физические упражнения полезны не только для здоровья, но и для умственной работы. Но, к сожалению, многим лень заниматься спортом: кому-то не хватает времени (слишком заняты), а кто-то просто считает, что спорт – не для него. Зачастую, таким людям не хватает мотивации к занятиям спортом.

Метод наименьших квадратов (МНК) – математический метод, который основан на минимизации суммы квадратов отклонений значений некоторой функции с неизвестными параметрами от её эмпирических значений [1-3]:

$$S(a_1, a_2, \dots, a_m) = \sum_{i=1}^n (y_i - f_i(a_1, a_2, \dots, a_m))^2,$$

где $S(a_1, a_2, \dots, a_m)$ – многомерная функция; $f_i(a_1, a_2, \dots, a_m)$ – известные эмпирические функции от неизвестных m параметров; $y_1, y_2, y_3, \dots, y_n$ – результаты измерений.

Рассмотрим результаты летних олимпийских игр, начиная с 1896 г. (I Олимпийские игры), по 2016 г. (XXXI Олимпийские игры), в виде состязаний «бег на 100 метров» (мужчины). С помощью МНК выполним интерполирование, другими словами, построим полиномиальные функции разной степени для приближения исходных данных, а именно: результатов предыдущих олимпиад.

Для этого сначала интерполируем табличные данные (таблица) как некоторую полиномиальную функцию (рис. 1).

Затем экстраполируем полученные полиномиальные функции с помощью МНК, то есть найдем приближённые значения функций для олимпийского результата в 2020 г. Строим графики полиномиальных функций различных порядков (2-го, 3-го и 4-го) для прогнозирования результата летних игр 2020 г. по бегу на 100 м (рис. 2).

Получим данные P2, P3, P4 – результаты по экстраполяции: P2 = 9,7934 s; P3 = 9,5337 s; P4 = 9,7994 s.

Результат P2 приближен полиномом второго порядка, P3 – третьего, P4 – четвёртого (рис. 2). Это и есть предсказание результатов в 2020 г.; значит, что, вероятнее всего, первым будет спортсмен с результатом $9,5337 \text{ s} \sim 9,54 \text{ s}$. Таким образом, с помощью МНК мы получили прогноз результата игр 2020 г. по бегу на 100 м среди мужчин.

Результаты летних олимпийских игр по виду состязаний «бег на 100 м» (муж.)

Годы Олимпийских игр	Результат, сек (s)
1986	12
1900	11
1968	9,95
1972	10,14
1976	10,06
2012	9,63
2016	9,81

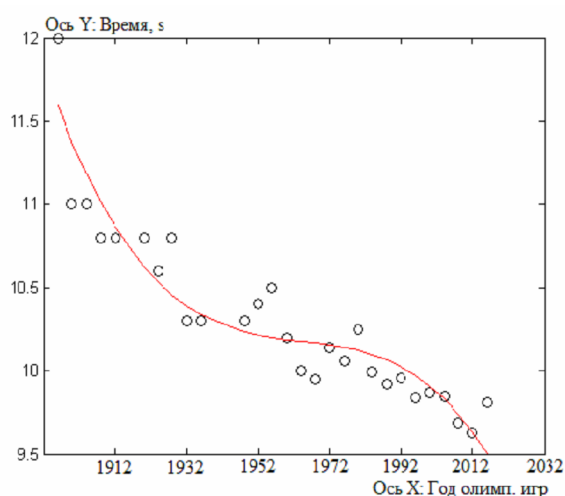


Рис. 1. Интерполирование результатов летних олимпийских игр

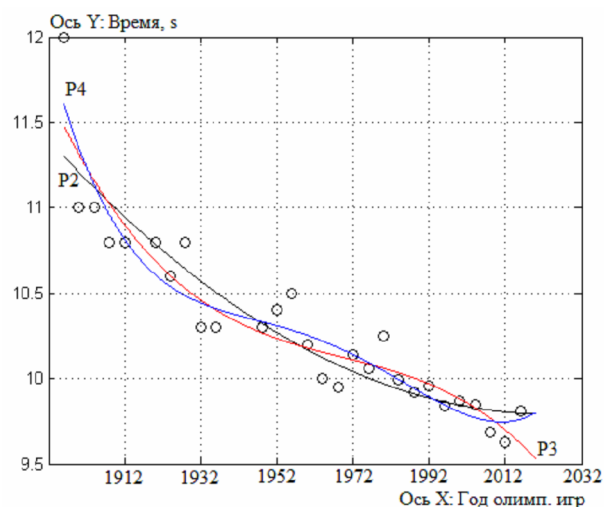


Рис. 2. Экстраполяция полиномиальных функций

МНК используется для оценки неизвестных величин по результатам измерений, содержащих случайные ошибки (которые могут меняться от наблюдения к наблюдению). МНК применяется также для приближённого представления заданной функции другими (более простыми) функциями и в дальнейшем может быть использован при обработке наблюдений.

Такие прогнозы позволяют будущим спортсменам предварительно готовиться к соревнованиям. Зная примерный результат, который будет достигнут в будущем, он сможет правильно для себя построить темп, зафиксировать положение рук, выбрать определенный тип движения ног и т.д.

Так, известный спринтер Валерий Борзов выиграл XX летние олимпийские игры в 1972 г. по видам состязаний «бег на 100 м» (таблица) и «бег на 200 м». Он внес в лёгкую атлетику «умный» бег – когда человек бежит, у него работают не только ноги, руки, торс, но и «голова». До того, как Валерий «открыл» такой спорт, все считали, что за быстрые мгновенные десять секунд, пока длится борьба на дорожке, спортсмену просто невозможно перестроиться. Но бегун Борзов разрушил существующие стереотипы. Он умел мгновенно оценивать ситуацию на дорожке и за считанные доли секунды менять скорость. Легкоатлет делом доказал, что на дистанции 100 м за несколько секунд можно изменить тактику бега.

Все мысли и размышления о себе и легкой атлетике он изложил в своих книгах: «Большой спринт во сне и наяву», «10 секунд – целая жизнь», «Добежать до себя».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Якупов З.Я., Галимова Р.К. Методы наименьших квадратов и наименьших модулей в научно-технических расчётах: Учеб. пособие. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. – 140 с.
2. Павлова А.А., Якупов З.Я. Прогнозирование некоторых спортивных результатов методом наименьших модулей // Междунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы-2018». 19-21 апреля 2018 г., Казань, Россия. Материалы конференции / Под ред. А.А. Иванова. – Казань: ООО «Новое знание», 2018. – С. 327–329.
3. Иутин Р.В., Галимова Р.К. Прогнозирование некоторых результатов в спорте методом наименьших квадратов // Междунар. науч.-техн. конф. молодых ученых, аспирантов и студентов «Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы-2018». 19-21 апреля 2018 г., Казань, Россия. Материалы конференции / Под ред. А.А. Иванова. – Казань: ООО «Новое знание», 2018. – С. 307–309.

MATHEMATICAL MODEL «STIMULUS TO SPORTS VICTORY»

Pavlova A.A., Iutin R.V., Yakupov Z.Ya.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The purpose of the work is to describe ways to increase the motivation to play sports based on data from the Summer Olympic Games (1896–2016 by the form of “100 meters race”) and mathematical calculations to predict the results for the 2020 Olympic Games, as well as the basis of the real history of the Soviet sprinter Valery Borzov. Research methodology: literature review, least squares method, mathematical data processing, research of results and their analysis.

Keywords: least squares method, Olympic Games, 100 meter race (men), Valery Borzov.

МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ

Рогалева Л.Н., Подчуфаров П.А.

(Уральский федеральный университет (УрФУ), Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены материалы по изучению мотивации спортсменов высокого класса в спортивном туризме. Представлены новые сведения об изменении мотивации спортсменов на разных этапах спортивной карьеры.

Ключевые слова: спортивный туризм, спортсмены высокого класса, мотивация.

Спортивный туризм – это общенациональный вид спорта в России, отражающий национальные традиции России. Соревнования являются основной формой развития спортивного туризма, повышающей массовость и управляемость движения и средством отработки туристских навыков походной жизни, в конечном итоге, обеспечивая безопасность туристско-спортивных мероприятий [1].

В настоящее время широкое распространение получили соревнования по пешеходному туризму, проводимые на искусственном рельефе в закрытых помещениях, которые имеют высокий уровень физической, умственной, эмоциональной, психологической напряженности, по сравнению с походами и дистанциями на естественном рельефе [4].

Управление подготовкой туриста будет эффективным только в том случае, если преподаватель или тренер знает мотивацию спортсмена, от которой зависит уровень его работоспособности во время тренировки и соревнований.

В ходе исследования ставилась задача изучения мотивации спортсменов – высокого класса по спортивному туризму.

В ходе исследования использовались метод стандартизированного интервью, индуктивный и дедуктивный метод анализа ответов элитных спортсменов [2, 3].

На основании проведенного анализа выявлено, что спортсмены пришли в спорт, не имея мотива самореализации, они не представляли себя чемпионами и не задумывались о материальном благополучии, который может дать им спорт. Главными и определяющими мотивами занятий спортом для них были широкие социальные мотивы: «хотелось находиться среди сверстников», «желание заниматься спортом (любым его видом), чтобы участвовать в соревнованиях», «желание выезжать в другие города или на ездить сборы». Среди мотивов достижения на начальном этапе ведущими были: стать лучшим бегуном в школе, быть лидером среди сверстников. При этом все спортсмены указывают, что занятия доставляли им удовольствие, именно удовольствие от процесса занятий на их взгляд способствовало преодолению трудностей и неудач в соревнованиях.

Среди факторов, влияющих на мотивацию спортивной деятельности спортсмены, отметили наличие объективных и субъективных трудностей. Так, спортсмены указывают, что на этапах перехода от этапа спортивного совершенствования на уровень профессионального спорта у них не было четкого понимания тактических и стратегических задач, понимания алгоритма достижения высоких спортивных результатов. Одной из причин этого является то, что все планирование осуществлялось тренером, они были недостаточно включены в процесс планирования своей деятельности. Именно данный факт был отмечен спортсменами как одна из причин снижения мотивации, в силу чего возникали проблемы с выполнением

тренировочной работы, а это в свою очередь приводило к травмам. Готовность к преодолению трудностей, они рассматривают как один из значимых мотивов занятий спортом и ключевой фактор успешной карьеры.

Восемь спортсменов отметили, что у них появилось стремление взаимодействовать со специалистами, у которых можно почерпнуть информацию обо всем, что касается достижений в спорте.

По мере осознания того, что высокий спортивный результат возможен только при осознанном планировании своей деятельности и необходимости следовать спортивному режиму происходило переосмысление целей спорта и желание концентрироваться на главной цели.

Согласно проведенному опросу главными мотивами спортсменов высокого класса выступает мотив самореализации, мотив собственной значимости, мотив достижения успеха, мотив достижения «своей» цели.

При этом все спортсмены отмечают, что материальное вознаграждение в спорте должно стать следствием достижения высокого результата, а не превращаться в цель спортивной деятельности.

Таким образом, интервью со спортсменами высокого класса по спортивному туризму показывает, что изменение мотивации к занятиям спортом происходит на протяжении спортивной карьеры, и если вначале ведущими являются широкие социальные мотивы, удовольствия от процесса занятий туризмом, то затем на этапе спортивного совершенствования происходит переоценка спорта, повышается его значимость и выход на процесс самореализации через спорт.

Дальнейшие исследования должны быть направлены на обоснование факторов и условий, которые способствуют формированию долговременных мотивов занятий спортивным туризмом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Правила по спортивному туризму : утв. Росспортом 28 марта 2008 г и согласно МЧС России 21 марта 2008 г. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.tssr.ru/>. (дата обращения 09.09.2018).
2. Пилоян Р.А. Способы формирования мотивации спортивной деятельности / Р.А. Пилоян. – М.: 1988. – 112 с.
3. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта / А.В. Родионов. – 2004. – 564с.
4. Федотов Ю.Н. Спортивно-оздоровительный туризм / Ю.Н. Федотов. – М.: Советский спорт, 2008. – 463 с.

MOTIVATION OF HIGH-CLASS ATHLETES IN SPORTS TOURISM

Rogaleva L.N., Podchufarov P.A.

(Ural Federal University (UrFU), Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents materials on the study of the motivation of high-class athletes in sports tourism. There is the information about the change in the motivation of athletes at different stages of a sports career.

Keywords: sports tourism, high-class athletes, motivation.

К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Иванова С.Ю., Схаплок Р.Ю.

*(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет»,
Кемерово, Россия)*

Аннотация. В статье представлены общие сведения о физической культуре и спорте в студенческой среде, а также рассматриваются пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, студенческая среда, мотивация.

В современном образовании отмечается общая тенденция – на основе принятия норм и ценностей жизни общества формирование личности, способной к самоизменению и самосовершенствованию, творческой преобразовательной деятельности, к адаптации в обществе и в профессиональной деятельности. В связи с указанной тенденцией одна из важнейших задач реформирования образования заключается в повышении роли и значения физической подготовки подрастающего поколения [1].

На сегодняшний день актуальной становится проблема состояния и поддержания здоровья студенчества. Важные черты молодого поколения – самопознание, самостоятельность, самовоспитание, самоопределение, самоутверждение, максимализм, коллективизм. Следовательно, заключительным этапом поступательного возрастного развития является именно студенческий возраст. Анализируя состояние здоровья студентов по результатам медицинского обследования, проводимого в вузе, анализа литературных источников, опыта работы преподавателей по дисциплине «Физическая культура» мы пришли к выводу, что наблюдается негативная тенденция ухудшения здоровья.

Цель исследования – выявить мотивы, побуждающие студентов вуза к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи исследования:

- проанализировать научную, научно-методическую литературу, статьи научно-практических конференций по проблеме исследования;
- выделить мотивы, направленные на исследование мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза.

Формирование мотивации к занятиям физической культурой – одна из важнейших проблем современного вуза. Однако наблюдается противоречие: социальный заказ общества в формировании здорового и гармонично развитого молодого поколения и реальный невысокий уровень физического развития и здоровья молодёжи, нежелание заниматься физической культурой и спортом систематически.

Мотивацией к физической активности следует считать особое состояние личности, которое направлено на достижение благоприятного уровня физической подготовки и работоспособности. Формирование интереса к занятиям физической культурой и спортом является многогранным процессом: от первоначальных гигиенических знаний и навыков к глубоким физиологическим познаниям в области теории и методики физического воспитания и усиленных занятий спортом.

Решая первую задачу исследования, вопросы по проблеме изучаемой теме рассматривали в своих трудах учёные Н.Г. Ах, Л.И. Божович, О.Н. Кюльпе, К.Н. Левина, А.Н. Леонтьев, Д.Б. Эльконин. Они утверждали, что важнейший момент, раскрывающий сущность отношения личности к учению, – это совокупность мотивов. Психолого-педагогическая литература изучает мотивацию к занятиям физической культурой в учреждениях образования. Этому вопросу посвящены труды Е.Н. Гогонова, В.П. Ильина, Б.И. Мартыанова, В.В. Медведева, В.М. Мельникова, А.В. Родионова П.А. Рудик, Р.С. Уэинберг, и др.

В своих работах учеными рассматриваются побудительные мотивы к занятиям физической культурой и спортом и делается вывод о том, что у студентов ведущими мотивами выступают такие, которые не являются устойчивыми (например, удовлетворение каких-либо моральных и материальных потребностей, установка на спортивный результат, контрольный норматив, зачет и т.д.).

Мотивация к занятиям физической культурой в ряду других видов деятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу. Исходя из этого, можно сделать вывод о неэффективной методике преподавания физической культуры в вузе, не учитывающей мотивы и потребности студентов. В связи с увеличением на данном возрастном этапе социальных ролей, которые знакомят студентов со взрослой жизнью, утрачивается связь с физической культурой как элементом, оптимизирующим жизненные процессы.

Как показал обобщённый анализ научной, научно-методической литературы, чтобы повысить уровень мотивации молодого поколения к занятиям физической культурой и спортом, предлагается проведение цикла мероприятий, которые направлены на следующие составляющие:

- изменение направленности личности;
- повышение ценностных ориентаций;
- выявление предпочтений студентов вуза к определённым видам физкультурно-оздоровительной деятельности;
- формирование потребности студентов вуза в здоровом образе жизни.

Выводы. По данным научной литературы мотивация – это побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности [2].

С опорой на концепцию Н.М. Баламутовой, И.П. Олейникова, Л.В. Шейко, нами выделено три блока мотивов, которые подходят для исследования мотивации к занятиям физической культурой и спортом студентов вуза:

- мотивы укрепления здоровья: стремление к укреплению и поддержанию здоровья, хорошее физическое самочувствие после занятий;
- мотивы развития двигательных и волевых качеств: развитие силы, развитие выносливости, развитие скорости;
- эмоциональные мотивы: удовольствие от занятий, хорошее настроение вовремя и после занятий.

Дальнейшего исследования требуют вопросы изучения мотивов к занятиям физической культурой и спортом студентов, изучение способов и методов стимулирования мотивации к занятиям физической культурой, выявление путей формирования мотивации студентов при освоении программы по физической культуре в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://vestnik.mininuniver.ru/jour/article/view/755> (дата обращения 16.10.2018).
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org/wiki/Мотивация> (дата обращения 18.10.2018).

TO THE ISSUE OF INCREASING THE MOTIVATION FOR THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF HIGHER SCHOOL STUDENTS

Ivanova S. Y., Skhaplok R. Y.

(FSBEI HE Kemerovo State University, (KemSU), Kemerovo, Russia)

Abstract. The article presents general information about physical culture and sports in the student environment, and also discusses ways to increase motivation to engage in physical culture and sports.

Keywords: physical culture, sport, student environment, motivation.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Баченина Е.А.¹, Трусова Л.А.², Хачатурян А.Ю.¹

(¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет,

*²Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов. Всем известно, что здоровье человека формируется под влиянием и биологических, и социальных факторов. Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Физическая культура играет огромную роль в профессиональной деятельности студента-бакалавра и специалиста. В условиях современного мира, отношение студентов к физической культуре и к спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Спорт формирует не только здоровье, но и характер, также во время занятия спортом мы отдыхаем мышлением, что способствует распределению нагрузки на организм и снижению утомляемости.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация.

Всем известно, что здоровье человека формируется под влиянием и биологических, и социальных факторов. И от нормального физического развития, функционирования органов и систем зависит способность организма сохранять устойчивость к вирусам, а также адаптироваться к меняющимся условиям внешней среды.

Здоровье – бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. Физическая культура играет огромную роль в профессиональной деятельности студента-бакалавра и специалиста, ведь их работа, как правило, связана со значительным напряжением зрения, внимания, интенсивной интеллектуальной деятельностью и, к сожалению, малой подвижностью. Так как занятия физической культурой способствуют снижению утомляемости нервной системы и всего организма, повышают работоспособность и способствуют укреплению здоровья – они необходимы студентам [3].

Исследования показывают, что у многих студентов отмечается различные отклонения в состоянии здоровья: нарушение осанки, сколиозы, близорукость, нервно-психическая неустойчивость, снижение функциональной возможности кардио-респираторной системы, снижение иммунитета.

Все это связано со снижением регулярной подвижности. Благодаря многим популярным изданиям мы знаем, что сейчас молодежь становится слабее: мы медленнее бегаем, хуже прыгаем... Это объясняется просто – в нашей стране не уделяется должное внимание физической культуре. Привычки формируются с молодости, поэтому важно уделить особое внимание решению этой проблемы.

Зарубежные представители объясняют данную тенденцию, что у студентов хроническое недосыпание, отсутствие здорового питания и, как следствие, отсутствие интереса к спорту.

Но почему? Почему студенты не заинтересованы в физическом развитии?

На самом деле, мы заинтересованы. Многие студенты не посещают занятия по физической культуре, при этом регулярно посещая тренажерный зал или, даже, имеют разряд в каком-то виде спорта.

В условиях современного мира, отношение студентов к физической культуре и к спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Спорт формирует не только здоровье, но и характер, также во время занятия спортом мы отдыхаем мышлением, что способствует распределению нагрузки на организм и снижению утомляемости.

(Н.Д. Эшимян показал, что у студентов сочетание умственной работы с физическими упражнениями на воздухе повышает эффективность усвоения учебного материала.)

Казалось бы, одни очевидные плюсы. Так почему студенты так неохотно посещают пары по физической культуре? Все просто. Нет мотивации.

Мотивация – внутреннее желание достичь желаемого. У студентов с занятиями по физ.культуре ассоциация желания одна – зачет, а не возможность улучшить свое здоровье.

Потому что одной пары по физ.культуре мало, это скучно. С чем у вас ассоциируется спорт? С драйвом, соперничеством, интересом, желанием, нагрузкой – все это *ощущения*, которых просто нет на парах. И преподаватели тут не при чем. Нам нужно сдавать столько нормативов, что на другое не остается времени. Альтернативы нет, желания тоже. Соответственно и нет результата.

Что мы получаем?

1. Отсутствие эмоций от занятий спорта
2. Отсутствие желания посещать такие пары
3. Отсутствие результата, как следствие не регулярных занятий
4. Студенты не понимают в чем смысл заниматься тем, что не приносит никакого результата [2].

Во многих вузах практикуется замена обычного спортивного зала, посещение тренажёрных залов. То есть студент посещает зал, занимается по своей программе, которую он выбирает с тренером и за это получает зачет – за занятие спортом.

Получается, что студент, чувствует, что не убивает время, а делает результат.

Я провела опрос в своем университете, среди студентов 2 курса, большинство из них на вопрос: «Как бы ты хотел(а) заменить пары по физ.культуре?», ответили, что, во-первых, с радостью бы занимались на тренажерах или же были бы рады возможности заменить пары по физ.культуре на посещение бассейна, секций. Другие ответили, что если бы главной задачей было бы не получение зачета, а допустим, рейтинговая таблица с твоими успехами, они бы с радостью ходили. Ведь есть нормативы, которые человек не может сделать, просто ввиду отсутствия практики. Но при сдаче над ним могут потешаться, вырабатываются комплексы, и студент не хочет ходить. А места, секции, где он мог бы потренироваться просто нет. И лишь 3 человека из 50 ответили, что с радостью бы не занимались спортом вовсе.

У молодежи есть желание заниматься спортом. Но система подачи нуждается в реформе. Сейчас отношение к парам – сделать для галочки, хотя это время можно было бы провести с пользой для всех.[1]

Вовсе не обязательно снабжать все залы дорогими тренажерами. Можно просто расширить круг секций, либо дать возможность студентам заниматься в залах за счет пар.

Зачет, как апогей достижений не должен ассоциироваться с физ.культурой. Потому что спорт без желания и понимания – пустое и обидное времяпровождение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Мотивация в спорте; [Электронный источник] <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/spsysport/214955.html>, 1998

2. Челнокова Е.А., Агаев Н.Ф., Тюмасева З.И. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом в высшей школе; Вестник Мининского Университета. [Электронный источник] <https://doi.org/10.26795/2307-1281-2018-6-1-6>, 2013.

3. Ильин А.А., Марченко К.А., Капилевич Л.В., Давлетьярова К.В. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой // Вестник Томского государственного университета. – 2012. – № 360. – С. 143 – 147.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Bachenina E.A.¹, Trusova L.A.², Khachaturian A. Yu.²

(¹Kazan State University of Architecture and Engineering,

²Volga Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes the general information about physical training, its impact on the human body, as well as ways to increase motivation for sports among students. Everyone knows that human health is formed under the influence of biological and social factors. Health is an invaluable asset not only for every person, but also for the whole society. Physical culture plays a huge role in the professional activity of a student-bachelor and specialist. In the modern world, the attitude of students to physical culture and sports is one of the urgent social and pedagogical problems of the educational process. Sport forms not only health, but also character, also during sports we have a rest thinking which contributes to the distribution of the load on the body and reduce fatigue.

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

К ВОПРОСУ ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Фазлеев Н.Ш., Фасхиева Э.А., Рыженкова В.Д.

*(Казанский кооперативный институт Российский университет кооперации,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье приведены данные социологического опроса об отношении студентов к физической культуре и спорту.

Ключевые слова: физическая культура, морфо – функциональное состояние организма, профессиональный спорт, виды спорта.

Закон Российской Федерации «О физической культуре и спорте» рассматривает физическую культуру и спорт как одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания высокой работоспособности человека, воспитания патриотизма граждан, подготовки их к защите Родины, развития и укрепления дружбы между народами. Исходя из этих направлений, мы решили провести социологический опрос среди студентов Казанского кооперативного института Российского университета кооперации. В наши интересы входили понятия о различных видах спорта, отношение к профессиональному спорту, знание морфо-функционального состояния своего организма, некоторые моменты спортивного менеджмента.

Мы начали опрос с элементарного, на взгляд преподавателей вопроса о своих морфологических данных, то есть рост, вес. Полученных ответов «да, я знаю» среди опрошенных оказалось 92 % и только 8 % – «нет». Как нам отнестись к этому процентному соотношению? Оно для нас значимо или нет? Вопрос конечно не однозначный. На следующий вопрос: «Какое у вас артериальное давление?» мы получили 100 % ответ «не знаем», хотя мы подчеркнули, что верхнее называется систолическое, а нижнее – диастолическое давление. К сожалению, этого оказалось недостаточно. Нас заинтересовали школьные годы участников социологического опроса, где был задан вопрос: «В школе вы сдавали комплекс ГТО (готов к труду и обороне)?» Более 60 % студентов таможенного дела сказали «да» и 40 % – «нет». Анализ результатов показал, что в школах Республики Татарстан подтверждают эту тенденцию, хотя имеются данные, которые ставят под сомнение общепринятую точку зрения. Далее был задан вопрос: «Какой вид спорта вас привлекает?». Полученные ответы показали разнообразную палитру видов спорта: 30 % – волейбол, 20 % – плавание, по 10 % – футбол, хоккей, горные лыжи, теннис, легкая атлетика. Данные показатели демонстрируют креативность студентов ККИ РУК. В беседах со студентами по поводу просмотра по телевизору любимого вида спорта подтверждает предыдущий ответ. А вопрос о Зимней Олимпиаде 2018 года поставил более 75 % студентов в тупик, так как они даже не знали, что эти игры проходили в Южной Корее в городе Пхенчхан.

В связи с происходящими около футбольными событиями вокруг асоциального поведения футболистов ФК «Зенит» Александра Кокорина и ФК «Краснодар» Павла Мамаева был задан вопрос: «Как вы относитесь к тому, что профессиональные спортсмены получают достаточно высокие гонорары?» Больше половины студентов ответили, что это правильно, так как хорошая профессиональная деятельность должна соответственно и оплачиваться. Нейтральную позицию приняли 25 % студентов таможенного отделения, и еще 25 % не смогли высказать свое отношение к заданному вопросу. Многие студенты Казанского кооперативного института приехали с других регионов, городов, поселков, и в связи с этим был задан

вопрос: «Какие спортивные объекты Казани вы посетили?». Примерно 60 % респондентов ответили, что посещали спортивные объекты: «Казань Арену», «Татнефть Арену», Дворец водных видов спорта, Баскет-холл, а 30 % студентов вообще ни разу не посетили ни одного спортивного мероприятия.

Студенты ККИ РУК медленно, но верно вливаются в студенческую среду, а инертность в физкультурно- спортивной направленности требует широкого анализа и делать глубоко идущие выводы по одному срезу не справедливо.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Двоеносов В.Г., Ермакова Н.В., Морозова Г.В., Юсупов Р.А. Двигательная активность и здоровье. – Казань: Казанский государственный университет им. В.И.Ульянова-Ленина, 2005. – 216 с.
2. Акишин Б.А., Ермолаев В.М. и др. Физическое воспитание студентов: учебное пособие. – Казань: Изд-во Казан. гос. техн. ун-та, 2005.
3. Фазлеев Н.Ш. Компетентностно ориентированный подход к профессиональной подготовке педагога по физической культуре и спорту. – М.: Научно-издательский центр «Теория и практика физической культуры и спорта», 2006. – 200 с.

TO THE QUESTION ABOUT THE ATTITUDE OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Fazleev N.S., Fashieva E.A., Ryzhenkova V.D.

(Kazan Cooperative Institute Russian University of Cooperation, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes data from a sociological survey on the attitude of students to physical culture and sports.

Keywords: physical culture, morpho-functional state of the body, professional sport, sports.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ О СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Шафеева А.А., Шнайдер М.Г.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
(ЧГУ им. И.Н. Ульянова), Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье выполнена оценка информированности населения разного возраста города Чебоксары о спортивной инфраструктуре, мероприятиях и спортсменах Чувашской Республики.

Ключевые слова: оценка информированности, спортивная сфера, популяризация спорта, спортивная инфраструктура.

Министерством спорта РФ был выпущен план деятельности на 2016-2021 годы, в котором основной целью является увеличение доли граждан Российской Федерации, систематически занимающихся физической культурой и спортом. В соответствии с планами министерства в Чувашской республике ведется деятельность, направленная на популяризацию спортивной жизни. Для привлечения людей к спортивной деятельности необходима информационная поддержка и доступность. Реализации всероссийских и региональных информационных порталов не предоставляют необходимой полной информации о спортивной сфере в регионе.

Актуальность данного проекта заключается в необходимости повышения информированности и заинтересованности населения в занятиях физической культурой и спортом; популяризации спорта среди всех слоев населения; привлечении к спортивным мероприятиям и событиям. Целью работы является изучение информированности жителей г. Чебоксары о сфере спорта в городе и субъекте. Для достижения цели были поставлены следующие задачи: провести опрос среди жителей г. Чебоксары, проанализировать данные по возрастному и гендерному признакам.

Для выявления информированности и заинтересованности граждан был проведен опрос среди 180 жителей города Чебоксары в возрасте от 18-72 лет. Были определены 3 возрастные группы: от 18-35 лет, 36-53 года, 53-72 года. Для чистоты опроса каждый респондент был опрошен индивидуально, полученные данные были проанализированы по возрастному и половому признакам.

Первая часть опроса была направлена на определение доли заинтересованных в спортивной сфере граждан г. Чебоксары. Среди респондентов первой возрастной категории количество, занимающихся физической культурой и спортом составило 71,4 %; во второй – 40,8 %; в третьей – 25,5 % (однако надо заметить, что с каждым годом тенденция занятий спортом растет среди пожилых людей). При этом женщин, занимающихся физической активностью, оказалось больше по сравнению с мужчинами (62,9 % / 36 %). В ходе опроса было выявлено, что оптимальное количество занятий физической культурой для поддержания здоровья и хорошей фигуры 2-3 раза в неделю: 48 % опрошенных занимаются спортом 2 раза в неделю, 32 % – 3 раза в неделю, 7 % – 4 раза в неделю, 11 % – 5 раз в неделю, 2 % – 6 раз и более. Также была выявлена заинтересованность жителей в регулярных занятиях совместно со специалистами в области физической культуры и спорта. Квалифицированная помощь в тренировках, особенно важна при большой физической нагрузке, так как физиологические и возрастные особенности организма необходимо учитывать.

Вторая часть опроса направлена на оценку информированности о спортивной сфере Чувашской республики. В понятие спортивной сферы включаются спортивные объекты, знаменитые спортсмены региона, спортивные мероприятия и др.

В Чувашской Республике наиболее развиты, по мнению опрошенных, такие виды спорта, как лыжи, легкая атлетика, волейбол (50 % опрошенных). Также 30 % упомянули хоккей и футбол, 15 процентов приходятся на баскетбол, регби, боевые искусства, плавание и др.

На вопрос о знаменитых спортсменах Чувашской Республики смогли дать ответ только 30 % анкетированных, из которых 14 % смогли назвать только одного знаменитого спортсмена. Информированность среди мужчин о спортсменах Чувашии выше, чем у женщин. Вторая возрастная группа показала самый высокий уровень информированности в данной области.

Спортивные объекты г. Чебоксары. Ответили на вопрос 87,3 % респондентов, 55 % из которых назвали 4 наиболее популярных объекта в Чувашской Республике: Стадионы «Олимпийский», «Спартак», «Центр маунтинбайка», Спорткомплекс ЧГСХА.

Также перед опрошенными был поставлен выбор между посещением тренажерного зала и секции определенного вида спорта. Среди первой возрастной группы наиболее популярным оказалось посещение тренажерного зала, 68 % второй возрастной группы выбрали вариант посещения секций определенного вида спорт. В третьей группе посещение секции выбрали 80%. Причинами привлекательности секции и тренажерного являются возможность завести новых знакомых, узнать подробнее о виде спорта и эмоциональная разрядка. Занятиям в секциях мужчины отдают большее предпочтение, чем женщины (68 % / 31 %), однако с возрастом интерес к секциям и групповым занятиям среди женского пола возрастает. Основными причинами низкой посещаемости спортивных секций среди респондентов являются крайне низкая информированность о наличии, месте положения спортивных объектов и секций, а также сомнения по поводу возраста и цены. На основании проведенного исследования мы сделали вывод о прямом и косвенном участии более половины граждан в спортивной жизни города и малой информированности населения о возможностях в области физической культуры, предоставляемых на данный момент в республике.

Практическим применением данных исследования является обоснование необходимости разработки проекта «Спортивный регион – спортивная страна» направлен на создание информационного портала, охватывающего все виды спорта в регионе. На данном информационном портале предлагается создать единое информационное пространство для всех заинтересованных граждан и организаций с целью повышения информированности о всех спортивных учреждениях, их местонахождении и режимах работы по всем видам спорта, предстоящих и прошедших региональных спортивных соревнованиях, рейтинги и списки спортсменов, полезные статьи для всех категорий спортсменов, форумное общение и многое другое.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. План деятельности министерства спорта Российской Федерации на 2016-2021 годы. [Электронный ресурс] – Электронные текстовые данные – URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/plan2018/>
2. Балдин К.В. Общая теория статистики [Текст]: Учебное пособие / К.В. Балдин, А.В. Рукоусев. – М.: Дашков и К, 2015. – 312 с.
3. Фомин, Н.А., Филин В.П. Возрастные особенности физического воспитания / Н.А. Фомин. – М.: ФиС, 2002. – 290 с.

ASSESSMENT OF THE INFORMATION LEVEL OF THE CHEBOKSARY'S POPULATION ON THE SPORTS OF THE CHUVASH REPUBLIC

Shafeeva A.A., Schneider M.G.

*(Chuvash State University named after I.N. Ulyanov,
(CSU named after I.N. Ulyanov), Cheboksary, Russia)*

Abstract. This article assesses the awareness of the population of different ages in the city of Cheboksary about the sports infrastructure, events and sportsmen of the Chuvash Republic.

Keywords: awareness assessment, sports field, sport popularization, sports infrastructure.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ

Иохвидов В.В., Иванова М.А., Скоробогатова Л.А.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается роль физической культуры и мотивации к занятиям спортом в студенческой среде.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, мотивация, занятия спортом, студенческая среда.

Укрепление здоровья, поддержка на высоком уровне физических и психических сил, всестороннее развитие студентов, напрямую связано с проблемой разработки технологии привлечения студентов к занятиям спортом.

Учеными было установлено, что привлечение молодого поколения к занятиям физической культурой, зависит в первую очередь от заинтересованности самих студентов и ведение занятий педагогом.

Это, в свою очередь ведет к самосовершенствованию личности и к улучшению физической подготовки, а также к укреплению здоровья. Но существует проблема с разработкой технологии, которая мотивирует студентов к занятиям физической культурой [3].

Спорт и физическая культура это, прежде всего здоровая жизнь и открывающая безграничные возможности студентов. Вступая на путь здорового образа жизни, выбрав определенный вид спорта, у студента появляется мотивация к достижению высоких результатов [1,4].

Современная жизнь студентов требует все большей физической подготовки, в результате которой на их плечи ложатся большие физические нагрузки.

В свою очередь, физическое воспитание играет одну из основных ролей в жизни молодого поколения, чтобы достичь этого студентов необходимо мотивировать. А мотивировать студентов можно, предложив им заниматься различными видами спорта.

Спорт отражается на физическом и духовном развитии студентов. Частые занятия способствуют улучшению здоровья, так как занимаясь спортом у молодежи появляется негативное отношение к вредным привычкам [6].

Молодые люди не понимают ценности занятий физической культурой. Исходя из этого, основная задача преподавателя состоит в привлечении студентов к занятиям спортом.

Проведенный нами мониторинг в Ессентукском Филиале Ставропольского государственного педагогического института среди студентов первых курсов, позволил сделать вывод о том, что состояние здоровья находится на низком уровне, потому что они не желают вести здоровый образ жизни.

Поступив в учебные заведения у студентов меняется режим дня в связи, с которым они не имеют возможности следить за своим организмом.

В настоящее время огромную роль в развитии студенческого спорта играют спортивные учреждения, потому что они являются главной формой физкультурно-спортивного движения [4].

Занятия в спортивных учреждениях дают большую возможность молодежи реализовать свои способности в спорте. Посещая спортивные учреждения, студенты также могут получать массу эмоций и с пользой провести свое время.

В свободное от учебы время студенты могут заниматься самостоятельно, а также ходить в различные секции.

Самостоятельные занятия – форма физической подготовки. Такая подготовка помогает сократить денежные средства и повышает саморазвитие личности. Благодаря таким занятиям у студентов появляется возможность проводить их в удобной обстановке и времени. Одним из важных факторов занятием физической культурой является мотивация.

Мотивация – психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость. Мотивация к физической культуре – это, прежде всего, достижение результатов работоспособности и самосовершенствование личности [2].

В наши дни вести здоровым образом жизни является большим преимуществом. Исследователями доказано, что соблюдая здоровый образ жизни, студенты улучшают свое тело и укрепляют здоровье. Становление мотиваций – это сложный путь человека, на который он должен встать по своей воле. Одним из критериев является составления правильного плана занятий физической культурой. Этот план не должен быть однообразным, а включать в себя различные виды упражнений, чтобы у студентов проявлялся интерес к занятиям. Также, нужно знать особенности и способности каждого студента к упражнениям и знать на что он способен, так как у каждого студента разная физическая подготовка [5].

Посещая занятия физической культуры у студентов формируются разные мотивы. Во время занятий физической культурой и спортом у студентов развиваются навыки самоподготовки и самоконтроля.

В целом отметим, что здоровье молодого поколения это показатель физического воспитания, ценностных ориентаций и положительных мотивов. Исследования показывают, что благодаря самостоятельным занятиям и мотивациям, а также силе духа у студентов увеличивается результаты в занятиях спортом, а также происходит улучшение собственного здоровья.

Чтобы повысить желание у студентов к частым занятиям физической культурой и спортом необходимо разработать комплекс упражнений, которые будут интересны и привлекут студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. – М.: ФиС, 2007.
2. Ильинич М.В. Физическая культура студентов. – М., 2002.
3. Маркова В. Здоровый образ жизни студентов. – М., 1998.
4. Беяничева В.В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – № 2. – С. 6.
5. Ильин Е.П. Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42 – 43.
6. Сырвачева, И.С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108 – 111.

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND MOTIVATION TO THE SPORT IN THE STUDENT ENVIRONMENT

Iohvidov V.V., Ivanova M.A., Skorobogatova L.A.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article deals with the role of physical culture and motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, sports, motivation, sports, student environment.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: РЕАЛЬНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ

Фомина Ю., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
(РХТУ им. Д.И. Менделеева), Москва, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрено влияние физической культуры и спорта в высшей школе на становление активной жизненной позиции учащихся, а также сделан акцент на анализ состояния здоровья студента.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, здоровье, студент.

Государственный образовательный стандарт определяет в учебных планах по различным направлениям и специальностям высшего образования обязательным компонентом общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин «Физическую культуру и спорт». На реализацию этой учебной программы отводится значительное количество времени (400 часов). Исходя из такого объемного, определенного планом времени, следует предположить, что на это имеются обоснованные и природосообразные основания.

Студенты не только занимаются спортом и выполняют физические упражнения, но и в рамках учебной дисциплины сдают зачеты и нормативы. Осуществляется строгий контроль: оценки при этом ставятся в зачетную книжку и влияют на общие показатели успеваемости студентов. Нет сомнений, что польза от занятий физкультурой для здоровья человека бесспорна, но нужна ли она в вузах? Постановка и обозначение данной проблемы в вузе всегда актуальна.

Сегодня в высшей школе студенты осваивают сложные учебные программы, которые требуют не только интеллектуальных, но и высоких психоэмоциональных нагрузок. Достаточно отметить, что именно спорт является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и физического воспитания человека, поэтому физические нагрузки помогают не только снять напряжение, но и заставляют мозг работать активнее и эффективнее. Кроме того, сегодняшнее поколение молодежи часто имеет отклонения опорно-двигательного аппарата, ослабленный иммунитет, страдает избыточным весом, и физическая активность во многом поможет снять или минимизировать проблемы данной категории.

Логично будет предположить, что занятия физической культурой в своей определенной систематике и нормированности будут эффективной и целевой программой, направленной на: релаксацию, восстановление сил, формирование воли, адаптивности и в значимой степени укрепления и профилактики иммунитета.

Известно, что продолжительную фазу труда необходимо чередовать с периодом отдыха. Очевидной становится ситуация, когда в вузе физкультура необходима, чтобы сменить род деятельности с интеллектуальной сферы на труд физический. Это в полной мере позволит обучающимся с новыми силами взяться за учебу после перерыва.

Физкультура в вузе – это реальная перспектива развития студента в направлении самоактуализации. Кроме проявления умственных способностей, появляется возможность продемонстрировать и свои спортивные достижения. В некоторых вузах организуются команды по футболу, волейболу, баскетболу и другим видам. Для вуза это тоже является положительным моментом и показателем, так как это позволяет разнообразить досуг молодежи, укрепить здоровье, развить командный дух.

Физкультура и спорт способствуют становлению активной жизненной позиции, что, конечно же, важно для каждого человека в его дальнейшей профессиональной деятельности.

Кроме того, занятие спортом и физической культурой повышают уверенность, формируют активные позиции, правильные жизненные установки и ценности. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, коммуникабельны, эмоционально устойчивы, собраны, не боятся критики и готовы к сотрудничеству. Среди них чаще встречаются лидеры, творческие и яркие личности.

Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях, безусловно, не просто необходима, а жизненно важна. Однако, при этом необходимо в обязательном порядке акцентировать внимание на состоянии здоровья студента, ведь высокие физические нагрузки рекомендованы и разрешены не всем категориям обучающихся.

Заниматься спортом в полном объеме разрешено только студентам, отнесенным к основной группе здоровья. То есть тем, у кого не имеется нарушений в показателях здоровья и в физическом развитии.

Обучающиеся, имеющие морфофункциональные нарушения или слабую физическую подготовку, хронические заболевания относятся ко второй группе здоровья. Для данной категории студентов должно предусматриваться более последовательное освоение комплекса двигательных навыков и умений. Нагрузки в этом случае не должны быть высокими. К сдаче нормативов студенты второй группы должны допускаться только после проведения дополнительного медицинского осмотра. К спортивным соревнованиям они не допускаются [1]. Существует и третья группа здоровья – специальная медицинская, которая подразделяется на две подгруппы: А и Б.

Группа с литерой А представлена категорией студентов, имеющих стойкие и значимые отклонения в структуре системы жизнеобеспечения, но не имеющих ярко выраженных функциональных нарушений. Для студентов данной группы здоровья определены все виды упражнений, причем уровень нагрузок для таких студентов опосредован результатами прохождения медицинской комиссии.

Студенты, имеющие уже стойкие и серьезные проблемы здоровья, включены в группу с литерой Б. Физические нагрузки для данной категории ограничиваются формой лечебной гимнастики (гимнастические и спортивно-прикладные). Определение уровня и степени нагрузки для данной группы контролируется исключительно и на основании медицинского освидетельствования [2].

Для того чтобы отнести субъекта образовательного процесса к определенной группе здоровья, необходимо пройти полное медицинское обследование, по результатам которого студенту выдается заключение. В вузе студент может быть переведен в другую группу только на основании такой справки. Если в учебном заведении отсутствует возможность прохождения индивидуальной программы по физической культуре, то студент должен сдавать предмет в устной форме. Таким образом, физическая культура в высших учебных заведениях, безусловно, нужна, но при этом она не должна занимать много времени, ведь основная цель студента – это получить новые знания в своей области, овладеть профессией.

Подводя итог о необходимости преподавания физической культуры в стенах учебного заведения, стоит помнить, что не все студенты способны переносить стандартные физические нагрузки, принятые в образовательном процессе. Различия в физиологических особенностях, а также определенном уровне здоровья, безусловно, должны учитываться преподавательским составом. Нагрузку необходимо подбирать индивидуально, избегая «общепринятой системы», которая в редких случаях может привести к самым печальным последствиям, вплоть до смерти, вследствие сердечной недостаточности или иных врожденных заболеваний.

Физическая культура помогает студентам «выпустить пар», она заменяет собой незначительный интеллектуальный простой, который может образоваться в результате монотонного изучения различных дисциплин, требующих концентрации и внимания. Целесообразнее потратить свободное время на здоровье, нежели на формальное общение и занятость в различных электронных устройствах. Поскольку в своевременном ритме студента редко можно обнаружить конкретное увлечение спортом (борьба, фитнес и т.д.), то наличие физкультуры в их образовательном процессе позволит организму сохранить определенный тонус, который в свою очередь, составит основу выносливости, которая потребуется, в том числе и на прослушивание лекций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006. – 528 с.
2. Фурманов А.Г. Оздоровительная физическая культура. Учебник для студентов вузов. – Минск, 2003. – 528 с.

PHYSICAL CULTURE IN HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS: REALITY AND NECESSITY

Fomina Y.S., Plaksina N.V., Akulova T.N.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article considers the influence of physical culture and sports in higher education on the formation of an active life position of students, and focuses on the analysis of the student's health.

Keywords: physical culture and sport, health, student.

ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В КОМАНДЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ

Бирюкова Ю., Малкин В.Р.

(Уральский федеральный университет (УрФУ), Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены материалы по изучению взаимоотношений девушек в команде по мини-футболу в соревновательный период, представлена динамика таких показателей как мотивационное состояние и сплоченность в команде.

Ключевые слова: мини-футбол, спортивная команда, соревновательный период.

Являясь командной игрой, мини-футбол характеризуется постоянной внутригрупповой динамикой, которой присущи такие явления как конфликты, сотрудничество, взаимопомощь, что, несомненно, имеет влияние на психическое состояние спортсменов. В особенности эти проблемы проявляются в процессе выступления команды на соревнованиях. В связи с этим исследование взаимоотношений в студенческой команде девушек по мини-футболу является актуальным для управления командой. Особенно эти знания важны в женском спортивном коллективе, так как отношение спортсменок между собой, с тренером, носят более эмоциональный характер, по сравнению с мужчинами.

Цель работы заключалась в изучении взаимоотношений в команде девушек по мини-футболу в соревновательный период.

В исследовании принимала участие женская команда по мини-футболу Уральского федерального университета им. Н.Б. Ельцина в составе 11 человек, в период трех месяцев соревновательного периода. Учитывая, что в спортивных играх успешное выступление чередуется с менее успешным, очевидно, что и успехи, и неудачи будут влиять на взаимоотношения в команде, которые в свою очередь будут отражаться на психическом состоянии спортсменов.

Эти изменения оказывают существенное влияние на эффективность спортивной деятельности команды. В связи с этим нами учитывались такие психологические показатели, как принадлежность к команде, мотивационные и психологические состояния спортсменов, которые на наш взгляд оказывают наиболее существенное влияние на психологическое состояние спортсменов. Для изучения каждого из показателей использовались специально подобранные методы психодиагностики [3].

Результаты исследования. Для оценки привлекательности группы для каждого её члена, для получения представления о том, в какой мере цели и установки членов команды совпадают, был использован индекс групповой сплочённости Сисшора [3]. Данные представлены в табл. 1.

Согласно полученным данным, индекс групповой сплоченности находится на достаточно высоком уровне. При этом достаточно высокий уровень сплоченности практически не меняется на протяжении данного соревновательного этапа. Это так же способствует стабилизации положительного психологического климата в команде.

Для измерения уровня мотивационного состояния применяется «Шкала мотивационного состояния», разработанная Соповым В.Ф. [1]. Шкала содержит семь суждений об отношении спортсмена к факторам спортивной тренировки, оценивая которые по 4-х мерной шкале спортсмен зачеркивает соответствующую цифру справа.

Таблица 1

Исследование индекса групповой сплоченности по Сишору.

Спортсмены, № п/п	Первый этап исследования индекса групповой сплоченности, баллы	Второй этап исследования индекса групповой сплоченности, баллы	Третий этап исследования индекса групповой сплоченности, баллы
1	17	10	19
2	21	20	20
3	24	21	21
4	23	25	25
5	15	18	21
6	15	15	20
7	22	22	22
8	24	21	23
9	21	19	21
10	20	20	20
11	22	21	23
Среднее	20	19	21

Данное исследование направлено на изучение динамики мотивации на протяжении соревновательного периода. Эта динамика позволяет оценить, насколько правильно строится тренировочный процесс и как влияют на данный показатель результаты выступления команды. Данные представлены в табл. 2.

Таблица 2

Исследование мотивации в соревновательный период

Спортсмены, № п/п	Первый этап исследования мотивации, баллы	Второй этап исследования мотивации, баллы	Третий этап исследования мотивации, баллы
1	20	17	22
2	20	18	19
3	21	15	15
4	19	20	20
5	20	15	18
6	17	17	17
7	24	22	24
8	22	21	22
9	20	19	20
10	22	21	19
11	21	20	22
Среднее	20	18	20

Анализ результатов проведенного тестирования показал, что на протяжении всего соревновательного этапа все спортсменки были достаточно хорошо мотивированы. И лишь при 2 тестировании мы наблюдаем некоторый спад. На который видимо повлиял напряженный график выступления. При третьем измерении мотивация практически вернулась к начальному уровню. Это позволяет считать, что психологически спортсмены готовы к выполнению тренировочного процесса, от которого в большей степени и зависит результат команды.

Таким образом, наше исследование позволяет говорить, что знание взаимоотношений в спортивном коллективе девушек по мини-футболу в соревновательный период может способствовать более эффективному управлению командой, оказанию своевременной психологической поддержки игрокам, которые выходят из зоны благоприятного мотивационного состояния, а так же сохранения благоприятного климата в команде в ситуациях неуспеха или поражения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Сопов В.Ф.* Психические состояния в напряженной профессиональной деятельности / В.Ф. Сопов. – М.: Академический проект. Трикста, – 2005. – 128 с.
2. *Фетискин Н.П.* Социально-психологическая диагностика развития личности и малых групп / Н.П. Фетискин, В.В. Козлов, Г.М. Мануйлов. – М.: Издательство Института Психотерапии. – 2005. – 490 с. (С. 179-180).
3. *Ханин Ю.Л.* Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: 1980. – 208 с.

STUDENT RELATIONS IN THE COMPETITIVE PERIOD IN THE MINI FOOTBALL TEAM

Biryukova Yu., Malkin V.R.

(Ural Federal University (UFU), Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents materials on the study of the relationship of girls in the mini-football team during the competitive period, presents the dynamics of such indicators as motivational status and cohesion in the team.

Keywords: soccer, sports team, competitive period.

МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Усманова Е.А., Сверигина Л.А., Селиванова И.В.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описана методика совершенствования скоростно-силовых способностей у студентов-легкоатлетов в системе высшего образования.

Ключевые слова: легкая атлетика, скоростно-силовые способности, спринтер.

Бег на 100 метров у мужчин является составной частью легкоатлетических программ на всех соревнованиях, включая Олимпийские игры, первенства мира и Европы.

Многолетний план подготовки спринтера можно разделить на три этапа: этап начальной подготовки (дети и подростки до 14-15 лет), этап специальной подготовки (юноши и девушки 16-19 лет), который продолжается 2-3 года, и этап спортивного совершенствования, охватывающий весь дальнейший спортивный путь бегуна. Годичный план тренировки бегуна разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.

Основными наиболее важными компонентами системы тренировочно-соревновательной подготовки, как уже было ранее сказано, являются:

- 1) система отбора и спортивной ориентации;
- 2) система соревнований;
- 3) система спортивной тренировки;
- 4) система факторов, повышающих эффективность тренировочной и соревновательной деятельности: а) подготовка кадров; б) научно-методическое и информационное обеспечение; в) медико-биологическое обеспечение; г) материально-техническое обеспечение; д) финансирование; е) организационно-управленческие факторы; ж) факторы внешней среды.

Каждый компонент системы спортивной подготовки имеет свое функциональное назначение и одновременно подчинен общим закономерностям устройства, функционирования и развития ее.

Система отбора и спортивной ориентации – это комплекс организационно-методических мероприятий педагогического, медико-биологического, психологического и социального характера, позволяющих определить высокую степень предрасположенности (одаренности) ребенка, подростка, юноши к тому или иному роду спортивной деятельности (спортивной дисциплине). В современном спорте, характеризующемся постоянно усиливающейся конкуренцией и непрерывным ростом результатов, особенно важно выявить спортсменов, обладающих необходимыми морфофункциональными данными и синтезом физических, психических и интеллектуальных способностей, находящихся на исключительно высоком уровне развития.

На эффективность тренировочной и соревновательной деятельности влияют такие факторы внешней среды, как высота над уровнем моря, температура, влажность окружающей среды, изменение часового пояса. С одной стороны, они могут способствовать повышению спортивной работоспособности, а с другой — значительно снизить ее. Особенно важно учитывать факторы внешней среды в процессе подготовки к важнейшим соревнованиям.

Внешними признаками мезоцикла являются:

1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности. При этом в подготовительном периоде они чаще повторяются, а в соревновательном чаще чередуются;

2) смена одной направленности микроциклов другими характеризует и смену мезоцикла;

3) заканчивается мезоцикл восстановительным (разгрузочным) микроциклом, соревнованиями или контрольными испытаниями.

Анализ тренировочного процесса в различных видах спорта позволяет выделить определенное число типовых мезоциклов: втягивающих, базовых, контрольно-подготовительных, предсоревновательных, соревновательных, восстановительных.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача — постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых способностей и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

Базовые мезоциклы. В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работой, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления двигательных способностей и навыков, утраченных в ходе стартов.

Контрольно-подготовительные мезоциклы. Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей.

Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования.

Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запасающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наи-

более интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

Соревновательные мезоциклы. Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5 – 10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

Восстановительный мезоцикл составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Контроль за результатами соревнований заключается в оценке эффективности выступления в соревнованиях в определенном (чаще всего годичном) цикле подготовки. Динамика показателей соревновательной деятельности в цикле тренировки часто используется как критерий, позволяющий оценить состояние спортивной формы спортсмена. Так, например, некоторые специалисты считают, что спортсмен находится в состоянии спортивной формы до тех пор, пока колебания его результатов в соревнованиях лежат в зоне 2-3 %. Эти значения во многом зависят от особенностей спортивной дисциплины.

Измерение и оценка эффективности соревновательной деятельности. Современная измерительная и вычислительная техника позволяет регистрировать десятки различных показателей соревновательного упражнения и соревновательной деятельности. Так, на пример, в таком простом упражнении, как бег на 100 м, можно измерить время реакции спринтера, время достижения им максимальной скорости, время ее удержания и падения, длину и частоту шагов на различных участках дистанции, время опоры и полета, горизонтальную и вертикальную составляющие усилий, колебания общего центра масс, углы в суставах в различных фазах опорного и полетного периодов и т.д. Зарегистрировать их все, а потом проанализировать, сопоставляя с критериями тренировочной деятельности и показателями, характеризующими подготовленность спортсменов, тренеру просто невозможно. Поэтому необходимо выбрать из множества показателей соревновательного упражнения только *информативные*, которые и должны измеряться в ходе контроля.

Таким образом, необходимо искать новые формы построения микроциклов, допускающие реализацию необходимого объема нагрузок, в том числе и однонаправленных.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аванесов В.У. Проблемы и пути повышения специальной работоспособности в беге на короткие дистанции / В.У. Аванесов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – № 12. – С. 38 – 41.
2. Анищенко В.С. Физическая культура : методико-практические занятия для студентов: учеб. пособие / В.С. Анищенко. – М. : Изд-во РУДНД, 1999. – 165 с.
3. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 287 с.

4. *Бальсевич В.К.* Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 208 с.
5. *Барсук О.К.* Изменение параметров физической подготовленности детей во время летних каникул / О.К. Барсук, О.Н. Костюкова, В.В. Костюков // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 6. – С. 50.
6. *Васильков А.А.* Метод оперативного контроля за адаптационными реакциями организма человека / А.А. Васильков // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 8. – С. 31 – 32.
7. *Волков Л.В.* Теория и методика детского и юношеского спорта : учебник для вузов физ. культуры и факультетов воспитания вузов / Л.В. Волков. – Киев : Олимпийская литература, 2002. – 294 с.
8. Генетические, психофизические и педагогические технологии подготовки спортсменов: сборник трудов / под ред. В.А. Рогозкина. СПб. : СПбНИИФК, 2006. – 143 с.
9. Методика физического воспитания учащихся 7-9 классов : пособие для учителя / под ред. В.И. Ляха. – М.: Просвещение, 2001. – 288 с.
10. *Холодов Ж.К.* Теория и методика физического воспитания и спорта : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М. : Академия, 2000. – 480 с.
11. Электронный ресурс / Режим доступа: http://en.wikipedia.org/wiki/Physical_culture/ свободный.
12. Электронный ресурс / Режим доступа: http://www.kros.ru/_educ/upr-obr/dinamo.metod-4.php / свободный.
13. *Cyebg M.* Tai Cyi Chuan. Rutland, 1967. – 117 p.
14. *Draeger D.* Asian Fighting Arts. New York, 1973.-294 p.
15. *Dodley G.A.* Strength and Training: Are they mutually exclusive? / G.A. Dodley, S.J. Fleck // Sports Medicine. – 1987. – № 4. – Pp. 79-85.
16. *Honeybourne J.* Advanced Physical Education & Sport / J. Honeyboume, M. Hill, H. Moors. – London: Stanley Thornes (Publishers) Ltd., 1996. – 286 pp.

TECHNIQUE OF IMPROVING THE SPEED-POWER ABILITIES OF ATHLETE STUDENTS IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM

Usmanova E.A., Sverigina L.A., Selivanova I.V.,

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes how to improve speed-power capacity of students-athletes in higher education.

Key words: Athletics, speed-power capacity, sprinter.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАЗАНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА РУБЕЖЕ XIX И XX ВЕКА

Чуйко И.О., Бобырев Н.Д.

*(Казанский кооперативный институт (филиал) АНОО ВО ЦС РФ
«Российский университет кооперации»), Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье приводится ряд государственных программно-нормативных документов по проведению занятий физическими упражнениями в учебных заведениях г. Казани, а также констатируются причины, препятствующие введению физической культуры в учебно-воспитательный процесс.

Ключевые слова: Казанская губерния, реформы в области просвещения, военная гимнастика.

Введение. В начале XIX века в России проводятся реформы в области просвещения. В 1860-70-х гг. были приняты новые положения и уставы о народных училищах, гимназиях и университетах, которые коснулись и вопросов физического воспитания учащихся.

Во второй половине XIX века в Казани функционировала 6 гимназий (три из них женских), реальное ремесленное училище, 16 начальных школ, а также находящиеся в ведении Министерства внутренних дел мектебе и медресе. [1, с. 132-144], [2, с. 145]

Цель исследования – рассмотрение государственных механизмов способствующих возникновению физического воспитания в учебных заведениях России во второй половине XIX в.

Результаты исследования и их обсуждение. Циркуляром МВД Казанской губернии (№98 от сентября 1889 г.) предписывалось ввести обучение военной гимнастики в учебных заведениях губернии (где гимнастика не преподавалась) с 1889/1890 уч.г. В документе оглашалась также просьба Российских Министров Просвещения и Военного «... оказать возможное в настоящем деле содействие путем приглашения земств, сословных учреждений и городов к ассигнованию необходимых средств для введения преподавания военной гимнастики в начальных сельских и городских училищах, которые по крайней ограниченности своих бюджетов не имеют ни каких способов производить потребные на сие расходы из представленных в их распоряжение сумм». Городская управа утверждает следующие предложения Инспектора народных училищ по обучению гимнастике учащихся: занятия проводить на открытом воздухе с 15 марта и до 15 октября; объединить учащихся рядом расположенных училищ в группы (образовано 10 таких групп); планировать количество занятий не менее 52 в год в каждой группе; установить почасовую оплату руководителей – инструкторов (... из специалистов в этом деле г.г. офицеров») в размере 50 копеек за урок: выделить на приобретение гимнастических снарядов («деревянных» ружей, брусев, шестов, лестниц и др.) и методический литературы 500 руб. (единовременное пособие) и по 120 руб. ежегодно [3, с. 4-6].

В конце 1897 г. Городская дума постановляет упразднить «... преподавание военной гимнастики в городских училищах и обратить ассигнуемые на этот предмет средства в размере 300 руб. на увеличение в городских училищах уроков по преподаванию пения [4, с. 28]. Причиной данного решения являлись: неудовлетворительные гигиенические условия занятий; недостаточное финансирование (в том числе несвоевременная выплата зарплаты учителям); отсутствие оборудованных закрытых помещений и плохая материальная оснащённость занятий военной гимнастикой; недостаток квалифицированных преподавателей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Погодин П.Д.* Гимнастика и спорт в средних учебных заведениях Казанского учебного округа за 1910-11 уч. год. Казань, Типо-Литография Императорского университета, 1912.
2. *Захарова Е.М., Бобырев Н.Д.* Причины возникновения спортивного движения в Казанской губернии в начале XX века. IV Республиканская научно-практическая конференция молодых ученых и специалистов, Казань: 11-12 декабря 2001 года: тезисы докладов. Естественнонаучное направление. Казань: Изд-во «Мастер Лайн», 2002. 184 с.
3. НАРТ, Ф. 98, оп.2, ед. хр. 2490.
4. НАРТ, Ф. 98, оп.3, ед. хр. 1804.

PHYSICAL EDUCATION IN KAZAN EDUCATIONAL INSTITUTIONS AT THE TURN OF THE 19TH AND 20TH CENTURIES

Chuiko I.O., Bobyrev N.D.

(Kazan Institute of Cooperation, (branch) of autonomous noncommercial higher education institution of Central Union of Consumer Societies of the Russian Federation «Russian University Cooperation» Kazan, Russia).

Abstract. This article provides a number of state program-normative documents on conducting physical exercises in educational institutions of Kazan, and also states the reasons that prevent the introduction of physical culture in the educational process.

Ключевые слова: Kazan Governorate, educational reforms, military gymnastics.

НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Айрапетян Л.Р., Романова М.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны виды мотивации, выдвинута гипотеза о связи научно-исследовательской работы с мотивацией к занятиям спортом, а также, проведен опрос с целью собрать первичные данные.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, теория, мотивация.

В последние годы заметна популяризация спорта. Проведение масштабных соревнований, строительство новых объектов, пропаганда здорового образа жизни – все это одни из важнейших факторов, влияющих на вышеуказанный процесс. По данным ВЦИОМ количество занимающихся спортом увеличилось на 22 % за последние 12 лет, причем молодое поколение считает спорт перспективным направлением сферы труда [1, 2]. Мы видим, что у современной молодежи возрос уровень мотивации к занятиям физической активностью. В принципе, формулировки понятия «мотивация» разнятся [3, 4, 5 и т.д.], но суть остается одна: мотивация – это побуждение к действию, процесс (психофизиологический), задающий вектор активности. Если же мы рассмотрим совокупность мотивов со стороны физической культуры и спорта, то получим примерно такое определение: мотивация к физической активности – специальное состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовки и возможности превращать ее (подготовку) в работоспособность. Сложно не согласиться с тем, что формирование интереса к занятиям спортом – сложный, многоуровневый процесс, который начинается с раннего детства. Все от элементарных гигиенических навыков, прививаемых с детского возраста до теорий и методик преподавания физической культуры влияет на побуждение к действию. Мотивацию с той точки зрения, которую мы рассматриваем можно разделить на несколько видов: укрепление здоровья, повышение работоспособности, «соперническая» мотивация, эстетическая, мотивация к общению, познание своих возможностей, мотивация творчества/воспитания и, конечно же, случайные мотивации, которые скорее являются исключениями из общего правила. Как видите, мы рассмотрели только «позитивные» мотивации, однако существуют и «негативные». Говоря о «негативных» мотивациях, мы имеем ввиду факторы-неудобства, которые так или иначе мешают реализации действий, это причины, по которым человек отказывает себе в занятиях спортом. Очевидно, что оба вида мотивации можно подкрепить бесчисленным множеством примеров, т.к. существует множество факторов, влияющих на повышение/понижение мотивации к занятиям физической культурой.

В качестве основы своего исследования мы взяли вопрос: «Является ли фактор вовлеченности в научно-исследовательскую работу по направлениям, связанным с физической культурой и спортом, приводящим к «положительной» мотивации?». Иными словами: влияет ли теоретическое изучение вопросов спорта на реальную, практическую причастность к нему? Исследование мы проводили на базе научно-исследовательской лаборатории «Адаптивная физическая культура» филиала Ставропольского государственного педагогического

института в г. Ессентуки. Во ВНИКе кафедры физической культуры в настоящее время работает 35 преподавателей, которые не только, самостоятельно проводят исследования в обозначенной области, но и активно привлекают студентов к изучению вопросов физической культуры. Именно среди студентов, как среди представителей молодого поколения, и был проведен опрос. Для него была выбрана группа студентов (10 человек) в возрасте от 18 до 22 лет (1-5 курс), активно сотрудничающих с лабораторией. Все участники опроса изучали спорт и его явления с теоретической стороны. Целью опроса было выяснить, мотивирует ли теоретическое изучение вопросов спорта на реальную увлеченность спортом. Результаты опроса представлены на схеме:

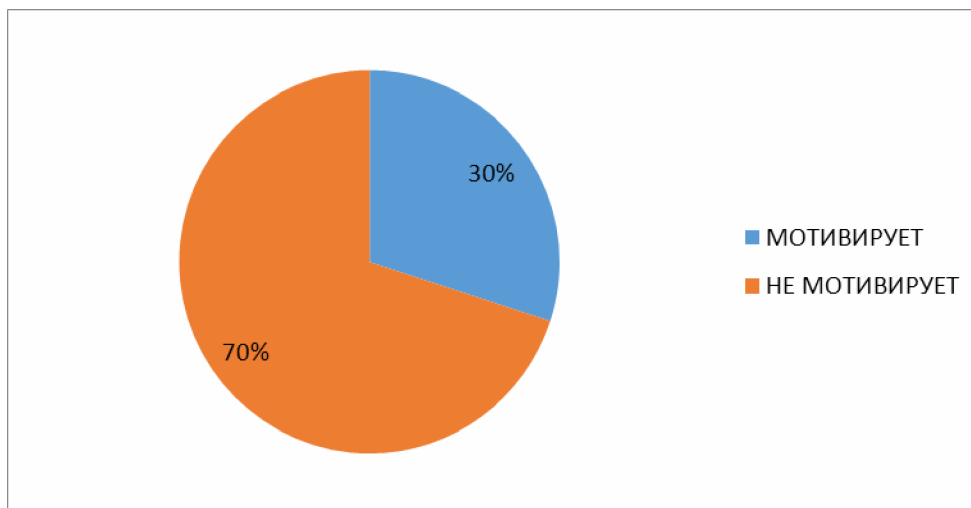


Рис. 1. Влияние теоретических исследований на уровень реальных занятий спортом

Очевидно, что процент тех, для кого научно-исследовательская работа стала фактором, повлиявшим на повышение уровня мотивации к реальным занятиям спортом, мал, но не критически, т.е. в ряде случаев написание статей, проведение исследований имеет воздействие на фактические занятия тем или иным видом спорта. Мы предполагаем, что этот процент мог быть и выше, т.к. некоторые участники отметили, что изучение конкретного вида спорта с теоретической стороны вызвало желание заниматься данным видом спорта, однако, возможности региона не позволяют этого (речь идет о стрельбе из лука, гребле и яхтинге).

Таким образом, мы собрали первичные данные, говорящие о том, что в некоторых случаях фактор научно-исследовательской работы влияет на повышение мотивации к занятиям спортом. Однако вопрос остается открытым по причине малого количества данных. В дальнейшем мы планируем проводить периодические исследования, которые в итоге либо окончательно подтвердят, либо опровергнут выдвинутую ранее гипотезу.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. ТАСС: ВЦИОМ: россияне стали вести более спортивный образ жизни [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=238&uid=9275>, свободный
2. Профессиональная карьера современной молодежи: оценки ситуации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://wciom.ru/index.php?id=236&uid=9289>, свободный.

3. Маслоу А. Мотивация и личность / Мастера психологии, 2014. – 386 с.
4. Подласый И. П. Педагогика: 100 вопросов – 100 ответов: учеб. Пособие для студентов вузов / И. П. Подласый – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2006. – 365 с.

RESEARCH WORK AS A FACTOR OF MOTIVATION TO SPORTS

Ayrapetyan L.R., Romanova M.S.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. This article describes the types of motivation, put forward a hypothesis about the relationship of research work with the motivation for sports, as well as a survey was conducted to collect primary data.

Keywords: physical culture, sport, theory, motivation.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ

Веселова К.А., Айсина Л.Р.

*(Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования «Национальный исследовательский Нижегородский
государственный университет им. Н.И. Лобачевского»)*

Аннотация. В статье предложены и охарактеризованы пути повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов, показан конкретный список мероприятий, которые позволяют достичь необходимого результата.

Ключевые слова: здоровье, физическая культура, мотивация.

Сохранить и преумножить здоровье невозможно без соблюдения здорового образа жизни. Здоровый образ жизни включает в себя, прежде всего, это рациональную организацию питания, физических нагрузок, регулярный отдых – то есть весь тот комплекс мероприятий, который помогает поддержать и укрепить организм.

Интересно, что еще в первой половине 19 века студентов Московского университета учили, что «организм есть прообраз планеты, а потому должен быть круглым». Тогда же считали, что старость наступает, когда организм изнашивается под действием физических нагрузок [4, с. 404].

Государственным образовательным стандартом учебная дисциплина «физическая культура» включена в программу обязательных гуманитарных дисциплин Национального исследовательского Нижегородского государственного университета им. Н.И. Лобачевского. Целями данной дисциплины являются: формирование физической культуры личности и способности направленного использования разнообразных средств физической культуры, спорта и туризма для сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к будущей жизни и профессиональной деятельности [2].

Главным компонентом для занятия физической культурой и спортом является мотивация.

Отношение студентов к физической культуре и спорту – одна из актуальных социально-педагогических проблем. Помимо множества задач, которые стоят у педагогов по физической культуре, одной из основных является формирование мотивационного отношения к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, потребности в систематических занятиях спортом.

Что же такое мотивация? В физической деятельности мотивация – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоуровневый процесс: от простейших навыков до глубоких психических и физиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортивной деятельностью. Мотивация занимает особое место в психологическом обеспечении спортивной деятельности, побуждая человека заниматься спортом.

Исследование. Перед «мотивационными» работами и после со студентами дважды осуществлялось социологическое исследование, для обнаружения предпочтений в сфере физической культуры и спорта.

Для определения мотивов к занятиям физической культурой и отношения к ней была составлена анкета, которая содержит 16 тестовых вопросов. Анкетирование проходило в ВУЗе

нашего университета, число респондентов – 50 студентов. По результатам первичного анкетирования был сделан вывод о низкой мотивации студентов.

Результаты. Вначале исследования на вопрос: «Мне нравится заниматься физической культурой» было получено ответов «Да» – 26, «Нет» – 5, «Не очень» – 19. Проведя беседу со студентами, мы получили вот такие результаты «Да» – 35, «Нет» – 3, «Не очень» – 12.

В ходе беседы со студентами, были выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Большинство респондентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровый организм и эстетически красивое тело.

Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, мы постарались повлиять на внутреннюю позицию самой личности. Для этого проводились беседы со студентами о здоровом образе жизни, о пользе занятий физической культурой, ее положительном влиянии на организм. Что касемо отрицательных воздействий на здоровье, мы старались донести до респондентов, что спорт несовместим с вредными привычками.

Так же были организованы открытые беседы и встречи с известными спортсменами, на которых студенты могли задать интересующие их вопросы. Имеет место быть и показательные занятия, проведенные нами. В процессе данных мероприятий, мы пытались донести студентам, что спорт помогает добиваться в жизни определенных успехов, т.к. воспитывает огромную силу воли. Были проведены беседы с преподавателями физической культуры, в которых поднимались вопросы о том, как повысить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия. Например, для девушек вести фитнес, а для юношей силовые тренировки.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Ибрагимов И.Ф., Сайфутдинова Г.Б. Факторы, обуславливающие физкультурно-спортивную активность молодежи в условиях технического вуза // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. – №10 (93). – октябрь 2016. Ч.Н. С. 208-210.
2. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. – 2014. – №8 (68). – С. 155 – 162.
3. Илькевич К.Б., Корнеев Р.А «Мотивация студентов к спортивной деятельности» Сборник научно-методических трудов профессорско-преподавательского коллектива, аспирантов, соискателей и студентов /Под редакцией Т.К. Ким, Г.А. Кузьменко,- М.: Прометей, 2013. – 350 с.

FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Veselova K.A., Aysina L.R.

*(Federal State Autonomous Educational Institution of Higher Education
«National Research Nizhny Novgorod State University
named after N.I. Lobachevsky»)*

Abstract. In this article, ways to increase the motivation for physical culture and sports of students are proposed and described, a specific list of activities that allows achieving the desired result is shown.

Keywords: health, physical culture, motivation.

МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Гайнутдинов А.М. Титова Е.Б.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. Для занятий физической культурой студенты нуждаются в мотивации. В этой статье рассматриваются мероприятия для повышения эффективности и формирования сознательного отношения к занятиям.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, спорт.

Физическая культура – средство не только физического совершенствования и оздоровления, но и воспитания социальной, трудовой и творческой молодежи, существенно влияющего на развитие социальной культуры общества. От физической подготовленности, состояния здоровья, уровня работоспособности будущих специалистов во многом зависит выполнение ими социально-профессиональных функций [1].

В настоящее время сложная социально-экономическая, психологическая и экологическая ситуация предъявляют абсолютно новые требования к разным отраслям общественной жизни и к физической культуре и спорту. Наиболее актуальным в данной области научно-практических знаний, является положение о необходимости широкого распространения разных видов физической культуры и спорта среди разнообразных слоев населения. Очевидно, что регулярные занятия разнообразными видами физических упражнений в самых различных формах будут способствовать повышению общей устойчивости организмов людей к неблагоприятным воздействиям различного характера.

В основу педагогических воздействий, способствующих обеспечению развития важных качеств и личностных особенностей, должно быть положено формирование у студентов мотивации к физической активности, установки на самосовершенствование, самовоспитание и саморазвитие в спорте. Однако в настоящее время у студентов не сформирована потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность. Проблема недостаточной заинтересованности студентов физической культурой и спортом значительно снижает уровень их здоровья, умственную и физическую работоспособность, физическое развитие и физическую подготовленность студентов [2].

Цели и задачи научной работы состоят в исследовании структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, а также поиск путей ее повышения.

Методы, организация исследований. В ходе опроса и исследования работы, приняли участие 145 студентов Казанского национального исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева. Из них 35 человек – студенты первого курса, 55 – второго, 45 – третьего, 10 – четвертого, в том числе молодых людей – 90, девушек – 55.

Результаты исследования. Выяснилось, что 45,1% опрошенных не занимаются самостоятельно спортом из-за недостаточного количества времени, 27,5 % – из-за усталости или лени, чуть меньше – 20,3 % из-за нехватки денежных средств и 7,1 % – из-за отсутствия привычки к занятиям. На основе полученных данных можно сделать вывод, что студенты сильно загружены, а также не обладают достаточным количеством денежных средств на дополнительные занятия в зале.

Исследование также показало, что 49,5 % девушек занимаются физической культурой с целью улучшения фигуры, 35,2 % – для общего укрепления здоровья и еще 15,3 % – ради

желания подвигаться. Большинство девушек отметили, что в школе особую трудность для них представляли отжимания, подтягивания, прыжки, в связи с этим высказали предложение, чтобы преподаватели меньше уделяли внимание строгим нормативам, уделяя больше внимания здоровью студентов.

Среди юношей 39,2 % занимается физической культурой для общего укрепления здоровья, 35,3 % – для улучшения фигуры и 25,5 % – ради желания подвигаться.

Можно заметить, что мотивационная направленность в занятиях физической культурой у девушек и юношей различаются. Значит, им следует заниматься отдельно, как это предусмотрено программой по физической культуре. Предмет элективная физическая культура, которая практикуется в КНИТУ-КАИ, позволяет обучающимся выбрать тот вид спорта, который им интересен [3]. Учебные занятия по физической культуре проводятся по спортивным отделениям: плавание, единоборства, спортивные игры, фитнес и общая физическая подготовка. Однако следует разнообразить направленность занятий, чтобы был выбор различных видов по интересам, варьирование форм, средств и методов организации занятий. Например, для девушек можно добавить танцы, аквааэробику, эти направления имеют большую популярность в фитнес-клубах.

Выводы. Из проведенных исследований и опроса можно предложить внести некоторые улучшения в организацию занятий по физической культуре в целях повышения мотивации к ним, а именно: возможно организация внеурочных занятий в свободное время, таких как походы, велопробеги, проведение активного отдыха на природе, заплывы в открытых водоемах. Вышеперечисленные занятия оказывают комплексное влияние на организм, развитие физических, психических качеств, выносливости, взаимовыручке, является прекрасной альтернативой обычным занятиям физическим воспитанием и стимулирует интерес к физической культуре и активному образу жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Закирова К.С.* Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов/ К.С.Закирова, И.В.Фокина// Студенческий научный форум: Материалы V Международной студенческой электронной научной конференции. – 2013.
2. *Круцевич Т.Ю.* Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Т.Ю. Круцевич. – «Олимпийская литература», 2013. – Т. 2. – 377 с.
3. *Титова Е.Б.* Организация физической культуры в ВУЗе (на примере КНИТУ-КАИ) [Текст] / Е.Б. Титова, Э.В. Галимова // Студенчество России новые вызовы и возможности, материалы международного форума. – Казань. 2015. – С. 209 – 213.

STUDENTS' MOTIVATION TO PHYSICAL ACTIVITY

Gainytdinov A.M., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Students need motivation for physical education. This article discusses activities to improve efficiency and form a conscious attitude to the Physical culture classes.

Keywords: physical culture, students, sport.

РАЗМИНКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА

Галеев И.Ш., Колесникова Г.М., Штурбабин С.А., Ибятков К.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье актуализируется проблема значимости разминки как элемента подготовки студентов к основным физическим упражнениям. Рассматриваются физиологический эффект, механизм и временные границы разминки.

Ключевые слова: разминка, студенты, общефизическая подготовка.

Обучение в вузе – многогранный образовательный процесс, важной частью которого является физическое воспитание студентов, связанное с использованием методов и средств физической культуры для обеспечения дальнейшей полноценной социальной и профессиональной деятельности будущих специалистов. В современном профессиональном образовании, в зависимости от решаемых задач, состава занимающихся, их квалификации, этапа учебно-тренировочного процесса и т.д., физическая подготовка подразделяется на общий и специальный виды, где первый предназначается для всех студентов, а второй – для профессиональных спортсменов. Несмотря на то, что общая и специальная физическая подготовка студентов во многом различны, они имеют и общие черты, обусловленные спецификой физкультурно-оздоровительной деятельности. Одним из таких сходств выступает структурное построение занятий, предполагающих предварительную, основную и завершающую часть практических упражнений.

Другим существенным и обязательным компонентом любых тренировок всех без исключения студентов выступает разминка, преследующая ряд задач подготовки организма к предстоящим физическим нагрузкам. Роль и значение разминки в эффективности физической тренировки сложно переоценить, поскольку оптимальное построение этой части занятия дает возможность педагогам не только подготовить студентов к нагрузкам, но и предложить им больший по объему и интенсивности их вариант, что, естественно, неизбежно приведет к лучшим результатам. По словам Ю.А. Горчанюк, метод предварительной разминки перед основными упражнениями является одним из важнейших средств достижения высокой работоспособности человека и повышения спортивных результатов [2].

Процессу разминки на кафедре физической культуры и спорта КНИТУ-КАИ уделяется серьезное внимание педагогов, поскольку именно этот элемент подготовительной части занятий по общефизической подготовке студентов вуза обеспечивает преодоление так называемого периода вработывания, сопряженного с плавным переходом человека из состояния сравнительного покоя в деятельное состояние. В рамках общефизической подготовки будущих специалистов под разминкой понимается выполнение комплекса слабонагруженных упражнений, которые предшествуют основной части тренировочного занятия. Поэтому организуя разминку студентов, преподаватели проводят с ними упражнения на растяжку мышц и сухожилий, их «разогрев» и стимулирование к дальнейшей более интенсивной работе.

Бытует мнение, что разминка также решает задачу профилактики спортивного травматизма, препятствуя резкому и скачкообразному повышению физинческой нагрузки на орга-

низм. В тоже время, как отмечает В.С.Мартыненко, по мнению исследователей, разминка в нынешнем ее виде, вероятно, все-таки в большей степени способствует повышению уровня физической активности, чем профилактике травм [3].

Физиологический эффект разминки объясняется тем, что вегетативные органы и системы человека обладают определенной инертностью и не сразу начинают действовать на том функциональном уровне, который требуется для качественного обеспечения двигательной деятельности [1].

Так, например, бег в начале разминки приводит к раскрытию большого количества капилляров в сердечной и скелетных мышцах, детерминируя активизацию кровообращения и дыхания, а также повышение температуры внутренней среды организма. В дальнейшем этот процесс вызывает увеличение проницаемости мембран легочных пузырьков (альвеол), клеток крови и тканей с целью улучшения их питания кислородом, что влечет за собой интенсификацию обмена веществ. В связи с этим к окончанию разминки ощущается ярко выраженный физиологический результат, включающий в себя повышенное кровообращение и эластичность суставов. В тоже время дополнительный приток кислорода к клеткам головного мозга дает и особый психологический эффект, когда у студентов повышается настроение, приходит чувство легкости и посильности дальнейших тренировок.

В некоторых источниках предлагается различать общую и специальную часть разминки, когда общая часть преследует все вышеописанные цели, а специальная направлена на подготовку только тех систем и органов тела, которые будут задействованы в дальнейшей основной части тренировки. Такой подход к видению разминки не может считаться, на наш взгляд, удовлетворительным, поскольку здесь, по сути, разминка уже перестает быть подготовительной частью основного компонента тренировки и интегрируется с последним. Суть разминки как вида физических занятий, и, в особенности, применительно к общефизической подготовке, как раз состоит в том, чтобы максимально, а не избирательно подготовить организм к тренировке. Хотя при подготовке профессиональных спортсменов, такой подход, безусловно, возможен.

Вопрос о временной продолжительности разминки также пока является достаточно дискуссионным. В научной литературе предлагаются различные варианты его решения, начиная от 10 минут и заканчивая одним часом и более! Наш опыт показывает, что наиболее оптимальная продолжительность разминки не может превышать 15 минут, поскольку на практике, превышение этого периода не дает никаких дальнейших положительных результатов.

Таким образом, разминка является важным элементом подготовительной части занятий физической культурой студентов вуза, обеспечивающим эффективность всей тренировки в целом. В рамках общефизической подготовки разминка имеет ряд особенностей, несмотря на которые ее главным целевым предназначением остается повышение физиологической активности организма человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Габибов А.Б., Майбородин С.В., Колесников И.А.* Влияние разминки на соревновательный период // *Современные тенденции развития науки и технологий.* – 2015. – № 9-2. – С. 90 – 94.
2. *Горчанюк Ю.А.* Технология построения и методика проведения предсоревновательного этапа подготовки мужских волейбольных команд высокой квалификации // *Физическое воспитание студентов.* – 2011. – № 1. – С. 44 – 50.
3. *Мартыненко В.С.* Актуальные проблемы профилактики травматизма футболистов // *Современный ученый.* – 2017. – № 5. – С. 344 – 346.

WARM-UP AS ELEMENT OF THE PREPARATORY PART OF CLASSES IN OVERALL PHYSICAL CONDITIONING OF STUDENTS OF HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Galeyev I.Sh., Kolesnikova G.M., Shturbabin S.A., Ibyatov K.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan
National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article addresses the problem of the importance of warm-up as an element of preparing students for basic physical exercise. The physiological effect, mechanism and time limits of the warm-up are considered.

Keywords: warm-up, students, overall physical conditioning.

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА

Алексеева А.И.¹, Галимова Э.В.²

(¹ОСДЮСШОР по хоккею с шайбой, Караганда, Казахстан,

*²ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о физическом развитии и физической подготовленности занимающихся, влиянии этих факторов на выбор вида спорта занимающихся.

Ключевые слова. Физическая культура, физическая подготовка, физическая нагрузка, тренировка.

Важнейшей задачей современного общества является повышение эффективности двигательной активности подрастающего поколения [1].

Одним из главных предпосылок, определяющих спортивное мастерство, является высокий уровень физического развития. Современный уровень физического развития, качества подготовки спортсменов высокого класса предъявляет повышенное требование. Чтобы достичь высокого уровня физического развития, необходима физическая и психическая подготовка спортсмена.

Правильно построенные занятия оказывают разностороннее воздействие на организм занимающихся, способствуют общему физическому развитию, воспитанию смелости и решительности.

Положительное влияние занятий на организм спортсмена может быть достигнуто при таком дозировании мышечных нагрузок, которые обеспечивают общее развитие, тренировку основных физиологических функций. Для этого при проведении занятий предусматривается чередования повышенной мышечной деятельности, вызывающий некоторую степень утомления и отдыха, особенно активного, что является необходимым условием тренировки.

Утомление нельзя рассматривать как нечто патологическое, вредное для организма: оно представляет собой естественное состояние, возникающее под влиянием мышечной деятельности. При небольшом утомлении усиливается обмен веществ, повышается жизненный тонус, становится более интенсивным процесс восстановления. Отрицательно сказывается на состоянии спортсмена только чрезмерное утомление- переутомление.

Для оценки влияния физической нагрузки на организм занимающегося, ее величину и интенсивность определяют ответную реакцию основных энергообеспечивающих систем (сердечно-сосудистой и дыхательной). Частота сердечных сокращений является информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку.

По изменению частоты пульса в процессе выполнения физической нагрузки и в восстановительном периоде можно оценить правильность выбора и соответствия мышечной нагрузки функциональным возможностям организма.

Для определения правильности построения занятий, интенсивности и распределения физической нагрузки по его частям проводят подсчет пульса (у одного или двух занимающихся) 10 секундными отрезками до начала занятия (три раза берут средний показатель) после вводной части, после обще развивающих упражнений, после основных движений, после подвижной игры, в конце занятия, спустя 1,3-5 мин, после занятия.

Активные движения повышают устойчивость к заболеваниям, вызывают мобилизацию защитных сил организма, повышают деятельность лейкоцитов. И напротив, недостаток движений (гиподинамия) вызывает изменения в центральной нервной и эндокринной системе, которые могут привести к эмоциональной напряженности и неустойчивости, к нарушению обмена веществ в организме, а также к уменьшению функциональных возможностей сердечно-сосудистой, дыхательной систем и, следовательно, к снижению работоспособности организма.

Тренировка – многолетний круглогодичный педагогический процесс подготовки спортсменов, предусматривающий не только рост спортивных достижений, но и отличное физическое развитие, укрепление здоровья, подготовку к труду. Тренировка спортсменов направлена на воспитание, обучение, спортивное совершенствование, повышение функциональных возможностей занимающихся и на достижение высокого спортивного мастерства в избранном виде спорта.

Тренировочные нагрузки не могут непрерывно возрастать по восходящей прямой – это, в конце концов, приведет к перетренировке. Для современной методики спортивной тренировки характерно волнообразное изменение нагрузок, когда дни тренировок с максимальными и большими нагрузками чередуются с днями тренировок со средними и малыми нагрузками, а также днями отдыха [1]

Таким образом, принцип волнообразного чередования различных нагрузок сохраняется в недельных и месячных планах. После одной – двух недель интенсивной тренировки следует период снижения нагрузки, во время которого фигурист как бы отдыхает, с тем, чтобы последующий тренировочный цикл выполнить с большим объемом и с повышенной интенсивностью.

Всестороннее развитие спортсмена, его высокий моральный и культурный уровень, разнообразные волевые качества, гармоничное развитие физических качеств, отличная работоспособность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, умение овладевать движениями и хорошо координировать их, физическое совершенство в целом – основа спортивной специализации. В основе всесторонней подготовки лежит взаимообусловленность всех качеств человека: развитие одного из них положительно влияет на развитие других и, наоборот, отставание в развитии одного или нескольких качеств задерживает развитие остальных.

Для достижения высокого спортивного результата первостепенное значение имеет уровень физической подготовленности спортсмена, развитие двигательных качеств и их сочетание в соответствии с особенностями каждого вида спорта.

Поскольку совершенствование физических качеств происходит в процессе формирования двигательных навыков, то и в их основе лежит механизм временных связей. Качественные особенности двигательной деятельности обусловлены координационными отношениями в центральной нервной системе, создающимися в ней при ведущем участии коры больших полушарий, путем образования сложнейших условно-рефлекторных связей.

Таким образом, физические качества человека развиваются в течение индивидуальной его жизни по типу временных связей. Для овладения упражнениями необходим достаточный уровень физического развития. Чем сложнее упражнения, тем этот уровень должен быть выше. Поэтому, осваивая спортивную технику, занимающийся одновременно постоянно улучшает свою физическую подготовку и развивает функциональные возможности организма.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Апарин В.А.* Начальное обучение фигурному катанию на коньках / В.А. Апарин. – Гос. дважды орденонос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. – Л., 2008. – 26 с.

2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании / Б.А. Ашмарин. – М.: ФиС, 2006. – 223 с.
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок / М.А. Годик. – М.: ФиС, 2010. – 200 с.
4. Индивидуальный выбор видов спорта
5. Лубышева Л.И. Концепция модернизации процесса профессиональной подготовки специалистов по физической культуре и спорту (авторский проект) / Л.И. Лубышева, В.А. Магин // Теория и практика физ. культуры. 2013. – № 12. – С. 13 – 17.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 2008. – 543 с.

PHYSICAL DEVELOPMENT AND PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS OF SELECTED SPORT

Alekseeva A.I.¹, Galimova E.V.²

(¹Regional Sports Children's Youth Sports School , Karaganda, Kazakhstan,

*²Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about the physical development and physical preparedness of people, involved in physical fitness, the influence of these factors on the choice of sport.

Keywords: physical culture, physical training, physical activity, training.

РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Гуркова В.С., Шимченко Д.В., Безгина А.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются отдельные аспекты развития студенческого спорта и физической культуры в молодежной среде.

Ключевые слова: студенческий спорт, физическая культура, аспекты, молодежная среда.

Меняющиеся социально-политические и экономические условия развития Российской федерации оказывают значительное воздействие на все без исключения стороны общественной жизни населения, в том числе сферу физической культуры и спорта. Общественно-политические преобразования, финансовая нестабильность и множество нерешенных социальных вопросов, образовавшиеся во время глобальной перестройки в стране, отложили задачи физиологической культуры и спорта на второй план. Из-за низкого финансирования стремительно сократилось количество спортивных секций и кружков, многочисленные досуговые физкультурно-спортивные учреждения прекратили свое существование или должны были перейти в хозрасчёт и самофинансирование, что привело к изменению условий их существования, они вынуждены устанавливать плату за обучение или пользование инвентарем [1].

К 1993 г. в Российской федерации сформировался новый общественно-политический строй. Но за некоторое количество лет «переходного периода» многочисленные механизмы социальной политики, созданные в «советский период» были нарушены, а новые никак не сформированы. Студенческий и молодежный спорт оказались в критической ситуации. Внезапное снижение правительственного финансирования студенческого спорта высших достижений в 1991 – 1993 годах привело не только к закономерному «провалу» нашей сборной на Универсиаде 1993 г. (27 командное место), но и поставило под угрозу перспективы существования целой системы профессионального физкультурного образования, которая в советский период считалась, до 1990 года, самой эффективной в мире. В октябре 1993 года руководители профессионального спортивного образования объединяются в общественную организацию – «Российский студенческий спортивный союз», главной целью которой становится развитие спорта на базе физкультурных вузов и формирование российских студенческих сборных к участию в официальных международных спортивных состязаниях [3]. Фундамент здоровья и положительного отношения к физической культуре закладывается в детские годы, а ухудшающееся здоровье молодого поколения диктует необходимость заняться этой проблемой без промедления. Значимые усилия должны быть сосредоточены на: повышение ответственности родителей за здоровье детей; поиск и разумное применение целевых и спонсорских финансовых возможностей в интересах развития детского и молодежного спорта; усовершенствование программно-методического и организационного обеспечения физического воспитания в учебных заведениях; введение новых результативных форм организации занятий; формирование индустрии недорогих, но практичных и гигиеничных товаров и тренажеров для занятий физической культурой; массовое издание популярной литературы, видеокассет и компьютерных программ; создание при образовательных учреждениях комплексных физкультурно-спортивных центров, содержащих спортивный зал, бассейн, плоскостные

сооружения. Существенное внимание по реализации и развитию физического воспитания необходимо направить на развитие разнообразных форм занятий: урочных; дополнительных (факультативных) занятий, в том числе с обучающимися, имеющими отклонения в состоянии здоровья; физкультурно-оздоровительных мероприятий в режиме дня; внеаудиторных, внеакадемических форм занятий (спортивных секций, занятий в спортивных школах, самостоятельных занятий); спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий. В решении проблем вовлечения в активные занятия физической культурой ребенка и молодежи особое внимание необходимо обратить на проведение детьми досуга совместно с родителями. Решение проблемы семейного активного отдыха является одним из приоритетных направлений в сфере физического воспитания [2].

Одной из наиболее острых проблем на данный юоммент является отсутствие у многих людей страны понимания необходимости укреплять свое здоровье и заинтересованности в постоянных занятиях физической культурой и спортом. Эти проблемы взаимосвязаны и во юмногом стали следствием низкой информированности граждан, в том числе о возможностях физической культуры и спорта, в решении многочисленных проблем как развития и формирования личности, в частности и в решении общенациональных задач.

Вопрос формирования здорового образа жизни необходимо анализировать комплексно, решать программными методами на федеральном уровне, силами многих министерств и ведомств, согласовывая с приоритетами и целями социально-экономического развития нашей страны, направлениями структурной научно-технической политики, мониторингами формирования общегосударственных потребностей и финансовых ресурсов, а также результатами анализа экономического, социального и экологического состояния государства.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бугаев С. Роль педагогики. Физкультуры и спорта в формировании ценностных ориентацией личности. – Саратов: СГАП, 2004.
2. Зотов Ю. Воспитание подростков в спортивном коллективе. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
3. Иохвидов В.В., Ткаличева В.А. Значение занятий по физической культуре в современном обществе //Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. – С. 275-277.

DEVELOPMENT OF STUDENT SPORTS AND PHYSICAL CULTURE IN THE YOUTH ENVIRONMENT

Gurkova V.S., Shimchenko D.V., Bezgina A.S.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses certain aspects of the development of student sports and physical culture among young people.

Keywords: student sport, physical culture, aspects, youth environment.

МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ

Дарендорф М.В., Цыбульник С.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье ставится задача рассмотреть мотивацию к занятиям физической культурой. Особое внимание обращается на мотивы к занятию определенными видами спорта.

Ключевые слова: мотивация, физическая культура, фактор, физкультурная активность.

Одной из главных составляющих хорошего здоровья, выступает физическая активность. Она оказывает большое влияние на деятельность, физиологическое, психическое, а также социальное положение общества в целом.

Главная задача «Физической культуры» – развитие личности, которая развивает целостную личность, и реализует себя в гармонии, внутренних и физиологических сил. Стимулировать подготовленность к осуществлению здорового образа жизни, профессиональную работу, выработать знания о жизнедеятельности человека, о его состоянии здоровья, обучить аспектам фактических умений и способностей, которые гарантируют улучшение и поддержку здоровья, развитие и усовершенствование психофизических возможностей свойств личности.

Мотивация к физической работе – особое положение личности, нацеленное на результат рационального уровня физической подготовленности. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом – это многоступенчатый процесс: от первых простейших гигиенических знаний и навыков до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом [2].

Главным фактором низкой моторной деятельности студентов Н.С. Кончиц считает некомплектность устойчивых привычек [1]. Кроме этого, недостаток рационального жизненного стандарта, что формируется на протяжении дошкольного и школьного периодов свидетельствует о нивелировании потребности в движении на уровне общественных потребностей, т.е. – удовлетворенность потребностей в движении зависит от сознания студента. Таким образом, если у ребенка имеется врожденная мотивация к двигательной активности, то у взрослого человека двигательная динамичность проявляется исключительно на базе сознательного побуждения.

Одно из значимых обстоятельств учебной работы – это формирование у человека сознательных устойчивых мотивов [3]. Принцип сознательности в период интенсивного формирования мыслительные способности приобретает основную роль в создании мотивации.

Физкультурная активность станет важной, если её объединять с перспективами самореализации в предстоящей профессиональной и семейной жизни посредством понимания и влияния физических процедур на тело человека с точки зрения физиологии, способностей технического роста, что может иметь ценность в виде ранее сознательных целей и «подсказанных» педагогом [4].

Физкультурная деятельность студентов вузов обладает следующей систематизацией побуждающих мотивов (аргументы):

- внутренние мотивы, сопряженные с удовлетворением процесса деятельности (чувствительность, новшество, активность, любимые упражнения);
- внешние положительные аргументы, базирующиеся на итогах (получение знаний, умений, способностей, интенсивный отдых).

Мотивация человека зависит и от оценки находящихся вокруг людей, и от самомнения. Этот фактор дает возможность педагогу воздействовать на формирование личности, направлять деятельность индивидуума. Одним из обстоятельств развития устойчивой мотивации – это взаимопомощь на занятиях между субъектом и предметами обучения, а также между объектами.

В ряде исследований ценностных ориентаций студентов выявилось разногласие между оценкой абсолютных ценностей, среди которых значатся: самочувствие, обладание красотой и выразительностью процессов, и низкой оценкой «индивидуальных» ценностей, содержащих познания о функционировании человеческого организма, физической подготовленности к избранной специальности. Все это говорит о декларативном характере физиологического обучения в институте, что не раскрывает перед студентами обусловленность абсолютных и индивидуальных ценностей.

Недостаток заинтересованности к занятиям, собственным возможностям также обуславливается неудовлетворительной степенью теоретической и физиологической подготовленности, так как процедура развития мотивов взаимосвязана с получением познаний, умений и способностей.

Нужна целенаправленная работа по приобщению учащихся вузов к физической культуре как одного из основных слагаемых в развитии здорового образа жизни и результативных средств по укреплению и сохранению самочувствия у студентов. В связи с этим главной проблемой физической культуры в Институте считается формирование познавательного интереса учащихся вузов к делам физической культурой.

Физическая культура обязана гарантировать более полное удовлетворение внутренних интересов учащихся вузов; познания, полученные при изучении обязательного минимального количества программного материала по физической культуре, должны сформировать основа представлений о здоровом образе жизни и гарантировать абстрактную базу развития навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение целой жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Кончиц Н.С.* Физиологические основы физического воспитания студентов в связи с индивидуальными особенностями организма : автореф. дис. ... д-ра мед. наук. Томск, 1990. 48 с.
2. *Николаев Ю.М.* О культуре физической, ее теории и системе физкультурной деятельности // Теория и практика физической культуры. 1997. № 6. С. 2–10.
3. *Штейнбрейс А.А., Кольвинковский Е.В., Григорьев А.В.* Изменения побудительной мотивации к занятиям физической культурой студентов КГМА // Физическая культура в системе образования. Красноярск : Издательский центр КГУ, 2001. С. 9-12.
4. *Шилько В.Г.* Педагогические основы формирования физической культуры студентов. Томск: Томский гос. ун-т, 2001. 188 с.

MOTIVATION FOR CLASSES OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AT STUDENTS. MOTIVATION FORMS

Dahrendorf M.V., Tsybulnik S.S

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki)

Abstract. The article aims to consider the motivation to engage in physical culture. Particular attention is drawn to the motives for practicing certain sports.

Keywords: motivation, physical culture, factor, physical activity.

ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Кожина А.Р., Поспелова А.Д.

Научный руководитель: *Исмагилов К.Р.*

*(Казанский кооперативный институт (филиал) автономной некоммерческой образовательной организации высшего образования Центросоюза Российской Федерации «Российский университет кооперации» (ККИ РУК),
г. Казань, Россия)*

Аннотация: в данной статье рассматривается процесс формирования мотивации к занятиям физическими упражнениями у студентов, организация этих занятий для студентов. Характеризуются различные виды мотиваций. Приводятся рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом мотиваций. Отмечается значительная роль мотиваций к физическим нагрузкам для воспитания здорового молодого поколения.

Ключевые слова: мотивация, факторы мотивации: внешние и внутренние, занятия по физической культуре, виды мотиваций, взаимосвязь мотиваций и здоровья.

Воспитание здорового поколения является одной из главных задач нашего общества. К проблеме его здоровья следует относиться не только как сугубо личному делу, но и как – к общественному делу. По сведениям Государственного комитета статистики РФ за последние пять лет наблюдалось увеличение заболеваемости среди молодежи. Поэтому остро встает вопрос охраны и укрепления их здоровья, в частности студенчества. Низкая физическая подготовка большинства студентов может быть решена путем повышения мотивации. Для любого вида деятельности, включая физическую культуру, характерна мотивация. Ее формированию посвящены многочисленные исследования известных ученых педагогов и психологов, таких как Виленский М.Я., Лукашева Л.И., Лях В.И. и др. Мотивацию к проведению занятий по физической культуре и спорту можно классифицировать на: общую и детализированную. Общие мотивы – это желание студентов заниматься физическими упражнениями в общем, без особого стремления к победе, соперничеству. Детализированные мотивы – это желание студентов выполнять конкретные физические упражнения, отдавая предпочтение одному виду спорта по интересам, например, только к гимнастике или только к волейболу или только к футболу и т.д. Формирование мотивации к проведению занятий по физической культуре и спорту производится под воздействием внешних и внутренних факторов. К внешним факторам относятся условия существования человека. Убеждения формируют мировоззрение человека, мотивируя его на положительные поступки, эмоции. Рассмотрим основные разновидности мотиваций:

Укрепление здоровья с учетом профилактики заболеваний. Это наиболее сильная мотивация занятий физическими упражнениями. Данная разновидность имеет два направления: формирование здорового образа жизни и лечебное воздействие физических упражнений на организм. *Повышение работоспособности.* При выполнении работ, связанных с умственной нагрузкой, желательно устраивать небольшие перерывы с физическими упражнениями. *Эстетическая мотивация.* Новомодная тенденция, суть которой заключается в том, чтобы, занимаясь фитнесом либо йогой, оставаться стройными, подтянутыми. Это связано с желанием познать свой организм, свои возможности.

Обязательным условием успешного формирования активного, устойчивого интереса к физической культуре и спорту является ориентации на эффективный результат [1]. Вектором развития современной образовательной системы, включая дисциплину по физической культуре и спорту, является формирование студентов как гармоничной личности. Эта цель может быть достигнута, когда студенты мотивированы на данную цель. Научными исследователями считается, что мотивация выражает внутреннее психологическое состояние человека, которое «выливается» во внешнее положительное отношение человека к окружающему миру. Для учебных занятий физического направления также важен процесс мотивации [2]. Важной характеристикой, необходимой для формирования мотивации, является рефлексия. Она предусматривает совместное обсуждение педагога и студентов полученных результатов с целью их улучшения. В ходе обсуждения выявляются допущенные ошибки, возможность перспективной победы в спортивных соревнованиях [3].

Студенты, приобретая теоретические и практические знания по физической культуре и спорту, должны иметь четкое представление о здоровье, заботы о нем, ведении здорового образа жизни, выработки мотивации к физическому развитию и т.д. Все вышеуказанное способствует формированию у студентов стремления в дальнейшем к саморазвитию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева В.В.* «Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов». / Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. Вып. 2. – Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. – С. 6.
2. Социальные и биологические основы физической культуры: учебное пособие / Отв. ред. Д.Н. Давиденко. – СПб, 2001. – С. 208.
3. <http://www.studfiles.ru/preview/2180287/page:9/> Материалы сайта, посвященного спорту, философии спорта, спортивной психологии и медицины.

BASES OF FORMATION OF MOTIVATION OF STUDENTS TO PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Kozhina A.R. Pospelova A.D.

Supervisor: *Ismagilov K.R.*

(Kazan cooperative Institute (branch) of the Autonomous non-profit educational organization of higher education of the Central Union of the Russian Federation «Russian University of cooperation», Kazan, Russia)

Abstract: The article deals with the process of formation of motivation for physical exercises among students, the organization of these classes for students. Different types of motivations are characterized. Recommendations for training sessions taking into account the motivations are given. There is a significant role of motivation to exercise for raising a healthy young generation.

Keywords: self-study exercise, forms of self-study, an algorithm for self-practice recommendation.

РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКУРСНИКА КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Самороднова Е.А., Корнева С.О.

*(ФГБОУ ВО «Казанский государственный медицинский университет»,
(КГМУ), Казань, Россия)*

Аннотация. В статье на основе анкетирования студентов – первокурсников Казанского государственного медицинского университета проведен анализ режима дня и его соответствие принципам здорового образа жизни, выявлены причины, препятствующие занятиям спортом студентами.

Ключевые слова: студенты, спорт, режим труда и отдыха, здоровье.

В последние годы особое внимание уделяется вопросам изучения бюджета времени студентов высших учебных заведений в связи с выраженным ухудшением их показателей здоровья. Так данными многочисленных исследований исследователями показано, что хотя общая нагрузка учебной работой, включая и самоподготовку, в различных вузах, по факультетам и курсам в учебном году значительно колеблется, но в большинстве случаев она существенно превышает рекомендуемые нормативы [1, 2, 3]. Одним из способов сокращения негативного влияния сидячего образа жизни, вследствие увеличения времени, отводимого на учебу, является занятие спортом, поэтому представляет интерес изучение вопроса отношения к спорту студентов-медиков. Для исследования выбраны студенты 1 курса, так как именно они испытывают максимальную нагрузку на организм в связи с большим количеством учебных часов и адаптацией к новым условиям в университете.

Цель работы: на основе анализа режима дня изучить какое количество времени уделяется студентами Казанского государственного медицинского университета физическим нагрузкам, выявить причины, препятствующие занятиям спортом в университете.

В университете было проведено анкетирование, в котором приняли участие 117 студентов-первокурсников факультета «Педиатрия».

Результаты анкетирования представлены на рис. 1 – 5.

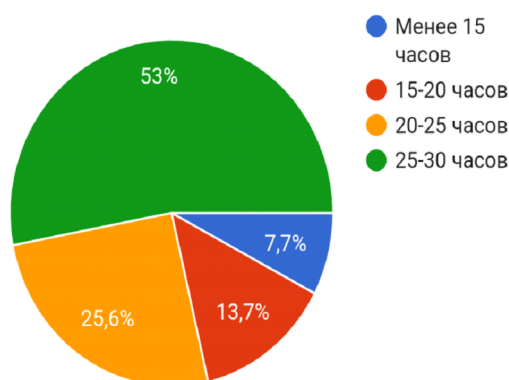


Рис. 1. Результаты опроса студентов на вопрос:
«Какое количество времени в неделю вы проводите на учебных занятиях?»:
62 человека – 25-30 часов; 30 человек – 20-25 часов; 16 человек – 15-20 часов; 9 человек – менее 15 часов

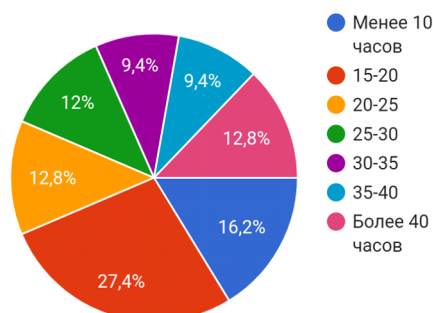


Рис. 2. Результаты опроса студентов на вопрос: «Какое количество времени в неделю вы тратите на подготовку к занятиям дома/(в библиотеке, в анатомическом театре)?»:

19 человек – менее 10 часов; 32 человека – 15 – 20 часов; 15 человек – 20-25 часов;
14 человек – 25-30 часов; 11 человек – 30-35 часов; 11 человек – 30-35 часов;
12 человек – больше 40 часов

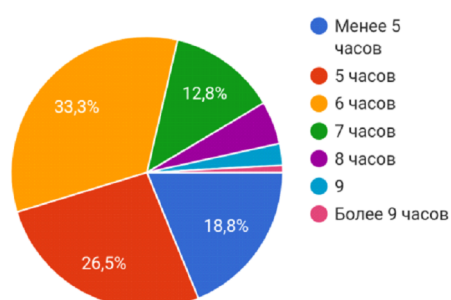


Рис. 3. Результаты опроса студентов на вопрос: «Какое количество времени в сутки вы тратите на сон?»:

22 человека – менее 5 часов; 31 человек – 5 часов; 37 человек – 6 часов; 15 человек – 7 часов;
6 человек – 8 часов; 3 человека – 9 часов; 1 человек – более 9 часов.

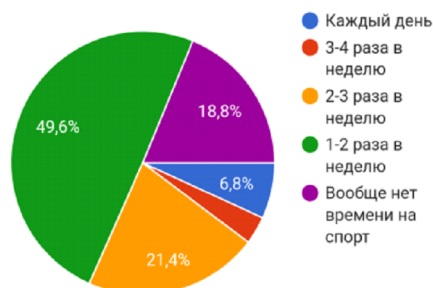


Рис. 4. Результаты опроса студентов на вопрос: «Как часто вы занимаетесь спортом?»:

8 человек – каждый день; 4 человека – 3-4 раза в неделю; 25 человек – 2-3 раза в неделю;
58 человек – 1-2 раза в неделю; 22 человека – вообще нет времени на спорт

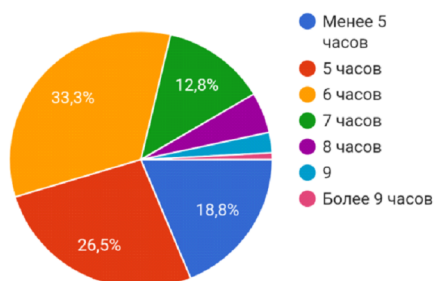


Рис. 5. Результаты опроса студентов на вопрос: «Сколько времени в неделю вы проводите на свежем воздухе (дорога до/после занятий, прогулки)?»:

22 человека – менее 5 часов; 31 человек – 5 часов; 37 человек – 6 часов; 15 человек – 7 часов;
6 человек – 8 часов; 3 человека – 9 часов; 1 человек – более 9 часов

Анализируя результаты анкетирования (рис. 1, рис. 2), можем отметить, что время, затрачиваемое на посещение учебных занятий, а также подготовку к ним составляет в среднем 9-12 часов 5-6 дней в неделю, в то время как, согласно статье 91 Трудового Кодекса Российской Федерации, нормальная продолжительность рабочего времени не может превышать 40 часов в неделю. Это очень значительная психофизиологическая нагрузка на организм молодого человека, что доказывает, что учебный труд в медицинском университете является весьма напряженным.

Обостряет эту проблему еще и то, что большинство студентов нарушают элементарные правила режима труда и отдыха. Так, например, до 60% студентов занимаются самоподготовкой к следующему учебному дню поздно вечером, причем четверть из них приступают к занятиям лишь в 22-24 ч., что приводит к тому, что отход ко сну затягивается. Отсюда – крайне недостаточная продолжительность ночного сна. Мы видим из результатов анкетирования (рис. 3), что необходимая продолжительность сна (от 7 часов и выше) отмечается лишь у 21% студентов.

В ходе исследования также выявлено нерациональное соотношение интеллектуальной и физической нагрузки в течение суток. Не стоит забывать о том, что потребность в движении является одной из общебиологических особенностей организма, и существует минимальный для живого организма уровень активности. Это тот предел, ниже которого развитие организма прекращается, несмотря на достаточность питания.

По данным Российского научно-исследовательского института физической культуры, для студентов рекомендуется недельный объем двигательной активности равный 10-14 часам в неделю [4]. Возвращаясь к результатам опроса (рис. 4), можем увидеть, что в нашем случае только 1% (12 человек) опрошенных выполняют недельный объем двигательной активности. Основными причинами, которые препятствуют занятиям спортом, студенты нашего университета считают: отсутствие свободного времени, отсутствие финансов, чтобы посещать фитнес-центры, отсутствие мотивации к спортивным занятиям.

Что касается прогулок, то в современных условиях жизни, когда людей окружают бесконечный стресс, время, проведенное на свежем воздухе, является чуть ли не самым эффективным помощником. При этом главным остается вопрос: «Сколько времени нужно провести на прогулке, чтобы это было полезным?». Ученые из США пришли к выводу, что человеку необходимо выходить прогуляться каждый день на один час. Это значит, что еженедельное количество времени, проведенное на свежем воздухе должно составлять не менее 7 часов. При этом результаты нашего опроса (рис. 4) показывают, что лишь 57,3 % опрошенных студентов проводят на улице более 5 часов, что является неудовлетворительным показателем.

По результатам анкетирования можно сделать вывод: полученные данные свидетельствуют о крайне нерациональном режиме дня у студентов-первокурсников: сочетание высокой учебной нагрузки с недостаточным количеством сна и физической активности, что может неблагоприятно сказаться на их состоянии здоровья. Поэтому требуется усилить работу по пропаганде здорового образа жизни среди студентов, с первых недель обучения знакомить их с возможностями занятий физической культуры и спорта в университете, а также необходимости постоянного внимания к поддержанию должного уровня своего здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Романова И.В., Бабелло А.В. Статистическое сопоставление показателей бюджета времени студентов различных вузов/ Ученые записки Забайкальского государственного университета. Серия: Социологические науки. 2016. – Т. 11. – № 3. – С. 189 – 194.

2. Кондратенко Е.В. Проблематика бюджета времени современного студенчества / XXI век: итоги прошлого и проблемы настоящего плюс. – 2013. – № 7 (11). – С. 313-318.

3. Шиховцова Л.Г., Чепурнова В.И. Особенности режима дня и физкультурно-спортивные приоритеты студенческой молодежи / OlymPlus. Гуманитарная версия. – 2015. – № 1. – С. 116 – 119.

4. Ильинич В.И. Физическая культура студентов и жизнь: учебник / В. И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

DAILY REGIME OF THE FIRST-YEAR STUDENT OF KAZAN STATE MEDICAL UNIVERSITY FROM A POSITION OF HEALTHY LIFESTYLE

Samorodnova E.A., Korneva S.O.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. The article based on the questioning of first-year students of Kazan State Medical University analyzed the daily routine and its compliance with the principles of a healthy lifestyle, identifying the reasons that prevent students from playing sports.

Keywords: students, sport, work and rest, health.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ

Лихачев М.Л., Королев Г.Н.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются популярные фитнес-приложения в App Store и Play Маркет как одно из направлений отслеживания физической активности.

Ключевые слова: фитнес-приложения, самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Введение. В настоящее время достаточно распространены различные социальные сети, любой пользователь, имеющий смартфон и доступ в интернет, может загрузить разнообразные приложения из App Store или из Play Маркет. Интернет-магазины варьируются в зависимости от операционной системы и бренда мобильного устройства. В нашем случае, смартфон может стать полноценным персональным тренером и может помочь физически неподготовленным, неуверенным в себе пользователям самостоятельно заняться физическими упражнениями и увеличить двигательную активность.

Цель. Рассмотреть популярные фитнес-приложения для самостоятельных занятий физическими упражнениями, отслеживания физической нагрузки и выполнения поставленных целей по двигательной активности.

Исследование. В социальных сетях существует большое количество групп, ориентированных на занятия физическими упражнениями и спортом. В данных интернет-сообществах выложено много необходимой информации как для новичков, так и для физически подготовленных людей. В темах групп поднимаются различные вопросы по физическим нагрузкам, по количеству занятий, по спортивным диетам и т.д. Как правило, достаточно опытные подготовленные участники групп делятся своим опытом, отвечают на интересующие вопросы. Немаловажным фактором является то, что новички видят результаты систематических занятий физическими упражнениями, это их мотивирует, они также стараются подражать данным физкультурникам, что способствует приобщению их к здоровому образу жизни и занятиям спортом [1]. Чаще всего встречаются рекомендации и ссылки на некоторые популярные фитнес-приложения, такие как Google Fit, Mi Fit, Pacer, MyFitnessPal.

Приложение Google Fit и инструкция по его использованию выложена на официальном сайте google.com, где также можно ознакомиться с его функционалом и программами [2]. Можно сделать выводы: одним из самых важных аспектов данного приложения является постановка целей для более эффективного результата. Не нужно записывать свои цели в каком-либо другом месте и всё, что связано со спортивной деятельностью, будет храниться в блоке памяти данного приложения. Помимо этого, в приложении Google Fit существует ряд других не менее важных функций: отслеживание физической активности (измерение времени, шагов, расстояния, счетчик калорий), оценка активности (можно сравнивать новые и сохраненные результаты). При этом вся информация связана с аккаунтом, так что можно оценить свою активную деятельность не только на смартфоне, но и на компьютере.

Приложение Pacer Health можно использовать как шагомер для снижения веса [3, 4]. Одной из его отличительных особенностей является функция «Графики», которую можно просмотреть и проанализировать количество пройденных шагов. Помимо этого, в приложении есть ряд других полезных функций – счетчик шагов в течение всего дня, запись пройденных шагов, оценка результата, активность в течение дня. Во вкладке информации о пользователе можно записать начальный вес, далее отслеживать его изменение в результате систематических тренировок. С помощью программы можно создавать группы, включая в них своих коллег, родственников, друзей, знакомых и сравнивать результаты.

Отличительной особенностью приложения от китайского производителя Mi Fit является точный подсчет и облачное хранение данных, позволяющее видеть результаты с любых устройств, имеющих доступ в облачное хранилище [6]. Главным минусом при использовании данного приложения, является взаимодействие только с собственной разработанной продукцией – фитнес-браслетами, смарт-часами и подобными устройствами.

Приложение MyFitnessPal имеет большое количество положительных отзывов [5]. Оно представляет собой один из лучших дневников по отслеживанию питания в режиме онлайн. Программа приложения имеет пошаговую инструкцию по её применению. Существует огромная база продуктов, более чем на 6000000 наименований, с функцией поиска. Эта функция очень удобна, так как не нужно вводить в программу данные о калорийности какого-либо употребленного в пищу продукта. Приложение MyFitnessPal является универсальным, оно может коннектиться с любыми современными фитнес-трекерами. Программа данного приложения способна подводить итоги дня, сопоставлять калорийность употребленной пищи и двигательную активность, показать результат и спрогнозировать увеличение или уменьшение веса пользователя в ближайшие сроки. Из минусов данного приложения можно отметить не всегда точную калорийность продуктов, поэтому, при использовании данного приложения можно дополнительно использовать кухонные весы или самостоятельно считать калорийность продуктов.

Выводы и рекомендации. По результатам нашего исследования приложения Google Fit, Mi Fit, Pacer, MyFitnessPal можно рекомендовать использовать по нескольким направлениям:

- Пользователям, имеющим лишний вес, можно рекомендовать приложение MyFitnessPal. С его помощью можно регулярно следить за своим рационом питания при помощи смартфона;

- Пользователям, у которых имеются смартфон или фитнес-устройство бренда Xiaomi, можно рекомендовать приложение Mi Fit. Именно это приложение идеально будет собирать информацию о двигательной активности, о спортивных достижениях, о времени сна и его качестве и т.д. Без смартфонов и фитнес-устройств бренда Xiaomi, использование приложения будет некорректным;

- Пользователи, которые ведут не очень активный образ жизни, но желающие сбросить лишние вес, могут установить на свой смартфон, имеющий операционную систему IOS или Android, приложение-шагомер Pacer Health. Оно позволяет следить за двигательной активностью и с помощью функции «Графики» анализировать всю полученную информацию;

- Пользователям, активно занимающимся физическими упражнениями и спортом, можно рекомендовать приложение Google Fit. Оно идеально подойдет как приложение-мотиватор, поможет достичь намеченные цели по различным направлениям физической активности. Данное приложение наиболее универсально и имеет более разнообразный функционал, чем вышеприведенные приложения. Google Fit являлся лидером по положительным отзывам и количеству пользователей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Лихачев М.Л.* Применение фитнес-трекеров при самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом / Лихачев М.Л., Королев Г.Н. // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: Материалы ВНПК с межд. участием. – Казань: Изд-во КНИТУ-КАИ, 2017. – С. 147-152.
2. Google fit. URL: <https://fit.google.com/fit> (дата обращения: 10.10.2018)
3. Шагомер для снижения веса Pacer Health – описание и преимущества. URL: <http://keeprun.ru/programs/shagomer-dlya-snizheniya-vesa-pacer-health-opisanie-i-preimushhestva.html> (дата обращения: 10.10.2018)
4. Шагомер для снижения веса Pacer Health. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=cc.pacer.androidapp&hl=ru> (дата обращения: 10.10.2018)
5. Фитнес начинается с того, что вы едите. URL: <https://www.myfitnesspal.com/ru> (дата обращения: 10.10.2018).
6. Mi Fit. URL: <https://play.google.com/store/apps/details?id=com.xiaomi.hm.health&hl=ru>

USE OF FITNESS APPLICATIONS IN SELF-TRAINING

Likhachev M.L., Korolev G.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses popular fitness apps on the App Store and the Play Store as one of the areas for tracking physical activity.

Keywords: fitness applications, independent exercise.

ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Мануйленко Э.В., Багдасарова А.Р.

*(Ростовский государственный экономический университет (РИНХ),
Ростов-на-Дону, Россия)*

Аннотация. В статье оценивается роль физкультурно-оздоровительной деятельности в жизни студентов и общества в целом. Проведено исследование, направленное на изучение потребностей учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта, в следствии чего определены группы мотивов в высших учебных заведениях.

Ключевые слова: студенческий спорт, физкультурно-оздоровительная деятельность, мотивация в сфере физической культуры и спорта.

Спорт и физическая культура важные составляющие жизни каждого человека и общества в целом. Физическая культура все чаще стала упоминаться, как устойчивое качество личности, а не как обособленный аспект.

Актуальность темы заключается в том, что частые психологические нагрузки, постоянные стрессы, усталость в конце учебного дня говорят о необходимом осознании студентами значимости занятий физической культурой и спортом. Потому что очень часто из-за постоянной занятости и нехватки времени физическая деятельность заменяется неактивным отдыхом дома.

Физическая активность играет огромную роль в нашей жизни, в совершенствовании физического тела, в профилактике заболеваний и в устранении преждевременного старения организма. Не для кого не секрет, что проблема улучшение здоровья не только студентов, но и населения в целом стоит на уровне государства. В Государственной программе «Развитие физической культуры и спорта» от 15 апреля 2014 года № 302 (с внесенными изменениями от 30 марта 2018 года № 351) одной из основных задач является «... повышение мотивации граждан к регулярным занятиям физической культуры и спортом и ведению здорового образа жизни» [1].

Студенты – это основной трудовой резерв страны, будущие родители, чье здоровье является залогом и благополучием всей нации. Именно поэтому огромное значение и актуальность приобретает разработка методов мотивационного стимулирования.

В Ростовском государственном экономическом университете (РИНХ) проводилось социологическое исследование, целью которого было изучение потребностей учащейся молодежи в сфере физической культуры и спорта.

Исследование проходило в форме анкетирования (20 вопросов). Участие приняли 85 студентов 1-го, 2-го и 3-го курсов факультета Экономики и финансов, из которых 38 юношей и 47 девушек.

На вопрос «Имеете ли вы вредные привычки?» отрицательно ответили 27 % первокурсников, 60 % второкурсников и 67 % третьекурсников, то есть возрастание отрицательных ответов от 1 к 3 курсу говорит об осознании студентами важности здорового образа жизни в следствии взросления.

Вопрос о наиболее частых причинах отказа от занятий спортом показал следующие результаты:

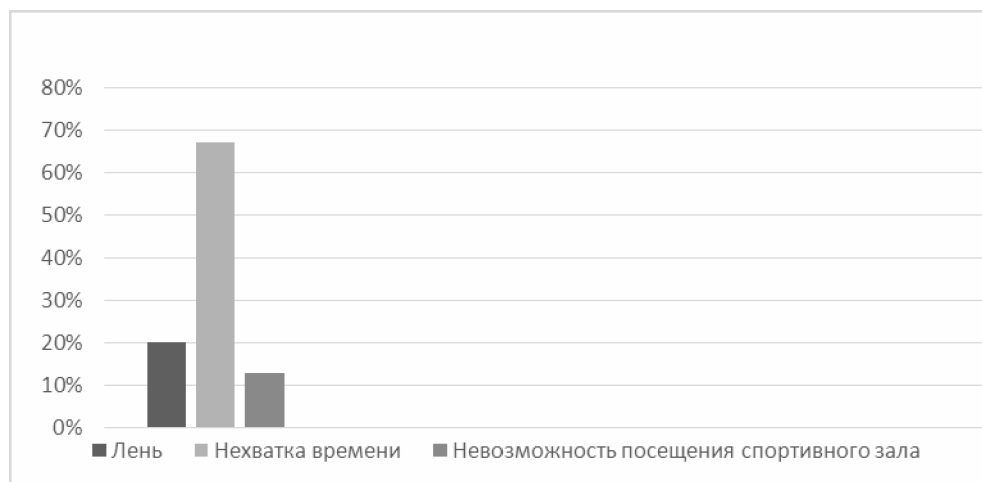


Рис. 1. Наиболее часто приводимые студентами причины отказа от занятий физической культурой и спортом

То есть основной причиной отказа от занятий физической культурой и спортом является нехватка свободного времени.

Оценка студентами процесса физического воспитания в университете: удовлетворены занятием 35 %, частично – 53 %, 12 % считают занятия не отвечающим их потребностям.

Одним из основных мотивов посещения студентами занятия физической культуры и спорта является получение зачета (85 % респондентов).

В высших учебных заведениях имеют место быть следующие группы мотивов:

1. Оздоровительные мотивы – возможность укрепления своего здоровья и профилактики заболеваний;
2. Двигательно-деятельные мотивы – смена вида деятельности в целях ликвидации монотонности, однообразия;
3. Соревновательно-конкурентные мотивы – стремление улучшить собственные спортивные достижения;
4. Эстетические мотивы – улучшение внешнего вида и др. [2].

Таким образом, в студенческой среде в настоящее время наблюдается невысокая активность в физкультурно-оздоровительной деятельности, которая обусловлена недостаточным вниманием к массовой физической культуре в обществе, пробелы в воспитании и слабость мотивации на всех этапах физического совершенствования человека. Негативное отношение студентов к учебным занятиям по дисциплине «физическая культура» связана с недооценкой психологических факторов, то есть система мероприятий не всегда совпадает с желаниями и потребностями студента и приводит к внутреннему конфликту личности. Результативность физического воспитания студентов существенно повысится, если в высших учебных заведениях при разработке планов физкультурно-оздоровительных мероприятий будут учитываться реальные социальные условия жизни, которые и являются источниками формирования мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Пантюхина Л.Е., Махов А.С., Матвеев А.П., Чайка Ж.Ю. Структура мотивации к занятиям физическими упражнениями и спортом у студентов высших учебных заведений

неспортивного профиля // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. № 7 (125). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/struktura-motivatsii-k-zanyatiyam-fizicheskimi-uprazhneniyami-i-sportom-u-studentov-vysshih-uchebnyh-zavedeniy-nesportivnogo-profilya> (дата обращения: 09.10.2018).

2. *Иванова С.Ю.* Формирование положительной мотивации студентов вуза к регулярным занятиям физической культурой и спортом [Электронный ресурс] / С.Ю. Иванова, Е.В. Апухтина // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: Всероссийская. Научно-практическая конференция. – Кемерово, 2014. – С. 112 – 117.

THE FORMATION OF STUDENTS' POSITIVE MOTIVATION TO SYSTEMATIC PHYSICAL CULTURE AND SPORTS

Manuilenko E.V., Bagdasarova A.R.

(Rostov State University of Economics, Rostov-on-Don, Russia)

Abstract. The article assesses the role of physical-health activity in the life of an individual and society as a whole. The paper aimed at studying the needs of students in the field of physical culture and sports, in consequence of which identified groups of motives in higher education.

Keywords: student sport, physical-health activity, motivation in the sphere of physical culture and sport.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА

Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт, (АГНИ),
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. На сегодняшний день физическая культура имеет важное значение в формировании личности студентов. Проблема формирования мотивации студентов к занятиям физической культурой является весомой проблемой. Статья посвящена исследованию факторов, которые мотивируют студентов к занятиям физической культурой.

Ключевые слова: студенты, формирование мотивации, физическая культура, здоровье.

В современном обществе физическая культура и спорт занимают важнейшее место в формировании личности студенческой молодежи. Молодежь сегодня – это основной трудовой запас нашей страны, будущие родители и их здоровье и благополучие является залогом здоровья и благополучия всей нации [3]. Всем известно, что в настоящее время здоровье молодежи, по статистике, ухудшается как из-за экологических, так и из-за социальных проблем в обществе. Для наилучшего понимания пользы физической культуры необходимо сформировать ряд мотиваций. Формирование мотивации студентов к занятиям физической культурой является немаловажной проблемой.

Мотивация к физической активности – особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Одной из основных задач физического воспитания в ВУЗах является не только формирование и упрочнение мотивации к занятиям, но и включение их в повседневный быт студента, в систему личностных ценностей [1].

Анализ научной и учебно-методической литературы [2] позволяет выделить следующие группы мотивов к занятиям физической культурой:

1. Административные мотивы: получение зачета или экзамена и избегание конфликтов с преподавателями и администрацией вуза.
2. Оздоровительные мотивы: формирование и поддержание здорового образа жизни, укрепление здоровья и профилактика заболеваний.
3. Двигательно-деятельностные мотивы: развитие, тренировка деятельности всех систем организма, в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной.
4. Соревновательно – конкурентные мотивы: стремление улучшить собственные спортивные достижения в сравнении с достижениями товарищей.
5. Эстетические мотивы: улучшение внешнего вида, совершенствование телосложения, коррекция «проблемных зон», увеличение пластичности движений, желание быть в тренде.
6. Коммуникативные мотивы: общение со сверстниками на основе общих спортивных интересов.
7. Профессионально-ориентированные мотивы: повышение уровня физической подготовки для предстоящей трудовой деятельности.
8. Эмоциональные мотивы: повышение уверенности в себе, снятие умственного и эмоционального напряжения, профилактика стрессов, получение удовольствия от физической активности.

9. Статусные мотивы: повышение личностного статуса при достижении высоких результатов.

С целью изучения мотиваций к занятиям физической культурой был проведен социологический опрос студентов 3 курсов Альметьевского государственного нефтяного института. Всего приняло участие 282 респондента, из которых девушек – 129, юношей – 153.

Делая сравнение доминирующих мотивов среди юношей и девушек, приведенной в таблице, хочется отметить, что оздоровительный мотив имеет место быть в равной степени у представителей обоих полов. Мотив получения зачета у девушек составил – 27 %, у юношей – 13 %. Эстетический мотив преобладает как доминирующий у девушек – 45 %, поскольку девушки посещают занятия по физической культуре для совершенствования своей фигуры. Юноши хотят укрепить здоровье (31 %) и развивать физические качества (32 %). Такие различия в мотивации объясняются тем, что девушкам хочется быть красивыми, а юношам – сильными. Соревновательно – конкурентные, статусные, эмоциональные и коммуникативные мотивы в качестве доминирующих либо не фигурируют, либо выражены незначительно.

Таблица

Доминирующие мотивы к занятиям физической культурой у юношей и девушек, %

№ п/п	Доминирующий мотив	Юноши	Девушки
1.	Улучшить внешний вид	24	45
2.	Получить зачет	13	27
3.	Развивать физические качества	32	5
4.	Укреплять здоровье	31	23

Проведенный социологический опрос позволил выяснить, что большинство опрошенных студентов АГНИ считают физкультуру необходимым предметом в вузе и регулярно посещают занятия. У юношей и девушек доминирующие мотивы к занятиям физической культурой разные: парни хотят улучшить физическую подготовку, а девушки – улучшить внешний вид. Мотив, объединивший представителей обоих полов – является желание быть здоровым. Внутренняя мотивация играет важную роль в формировании активного интереса к занятиям физической культурой в вузе. Формируя внутреннюю мотивацию важно, чтобы студенты испытывали удовлетворение от самого процесса занятий, а внешние мотивы и цели соответствовали бы их физическим возможностям. Возможно этого добиться лишь при компетентной организации учебного процесса, когда преобладает не нормативный, а личностно-ориентированный подход с учетом индивидуальных предпочтений студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Селецкая Т.Г.* Исследование мотивов, побуждающих студенток заниматься физической культурой и спортом // Современные проблемы физической культуры и спорта: Мат. VIII науч. конф. молодых ученых Дальнего востока. – Хабаровск: ДВГАФКС. 2005. – С. 158 – 159.
2. *Николаев П.П., Белова Ю.В.* Мотивация студентов к здоровому образу жизни // Актуальные направления фундаментальных и прикладных исследований: материалы II Международной научно-практ. конференции, 10-11 окт. 2013, Москва. – С. 60 – 63.
3. *Чешихина В.В., Кулаков В.Н., Филимонова С.Н.* Физическая культура и здоровый образ жизни студенческой молодежи: учеб. пособие. – М.: Изд-во МГСУ «Союз», 2000. – 250 с.

FORMATION OF MOTIVATION TO THE PHYSICAL TRAINING OF ALMETYEVSKE STATE OIL INSTITUTES' STUDENTS

Nurahmetova G.F., Maiorov, M.P.

(Almetyevsk state oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. Today, physical education is important in creating a students' personality. The problem of forming students' motivation to engage in physical culture is a significant problem. The article is devoted to the study of factors that motivate students to engage in physical culture.

Keywords: students, formation of motivation, physical culture, health.

ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ им. А.Н. ТУПОЛЕВА

Попкова О.С. Кузнецова Г.П.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены способы привлечения студентов заниматься физической активностью, с целью формирования позитивного отношения к физической культуре.

Ключевые слова: физическая культура, мотивация, мотив, мотивационно-ценностное отношение.

Мотивация – это желание человека совершать какие-либо действия. Основным побуждающим фактором деятельности, на основе потребностей, идеалов и ценностей человека, является мотив. Изучая мотивы деятельности, можно понять причину заинтересованности в той или иной деятельности. Если применить данный факт к предмету физической культуры, то определив мотивы студентов, можно предположить причины их физической активности – желание быть здоровым или необходимость получить зачет.

Одной из задач преподавателя по физической культуре является формирование мотивационно-ценностного отношения у студентов к занятиям физической культурой, что необходимо для их учебной и трудовой деятельности. Для того чтобы сформировать мотивационно-ценностное отношение у студентов к занятиям физической культурой необходимо привлечь их за счет разнообразия секций, а также предоставить право выбора дисциплины, наиболее подходящей лично для каждого. После того, как студент заинтересовался выбранной дисциплиной, необходимо показать то, насколько важна данная дисциплина и как она может способствовать развитию физических возможностей.

Актуальность данной темы побудила к проведению социологического опроса. Целью и задачами которого стало изучение мотивов и отношения студентов к занятиям физической культурой.

В социологическом опросе приняли участие студенты Казанского государственного национально – исследовательского технического университета им. А.Н. Туполева-КАИ (КНИТУ-КАИ им. Туполева). Всего приняло участие 30 студентов от 19 до 22 лет, из них 16 человек – девушки, 14 – юноши. Первоначально был задан вопрос об отношении студентов к преподаванию физической культуры в вузе. Большая часть довольна преподаванием физической культурой, затруднился ответить только 1 участник опроса. На вопрос «Что является для вас мотивом заниматься физической культурой» 77,8% отметили – спортивное и красивое тело,

Согласно опроса 12, 2 % – чувствуют себя лучше после занятий и 10 % занимаются в целях получения зачета. В ходе исследования выяснилось, что всем студентам предоставили выбор секции, что является для них важным, а также 2/3 опрошенных предпочитают самостоятельные занятию физической культурой, а не групповые, так как это является более удобным вариантом. На вопрос «Достаточно ли на ваш взгляд секций в КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева» 33,3 % ответила – да, 44,4 % – скорее да, чем нет, остальная часть студентов затруднились ответить на данный вопрос. Большинству студентов нравится преподава-

тель по физической культуре. В ходе социологического опроса стало известно, что занятия физической культурой помогают студентам улучшить свои физические способности, 2/3 юношей и девушек видят результаты от занятий, остальная часть опрошенных затруднились ответить.

Существует такое понятие как спортивная культура – позитивное ценностное отношение социального субъекта (индивида, социальной группы или общества в целом) к спорту [1]. По мнению студентов, в КНИТУ-КАИ им. Туполева, активно развивается спортивная культура. Спортивные мероприятия – это часть спортивной культуры, однако на вопрос «Вы участвовали в спортивных мероприятиях вуза» больше половины студентов ответили – нет, 1/3 – хотела бы принять участие в спортивном мероприятии.

Полученные данные позволяют сделать вывод, что процесс, формирования мотивационно-ценностного отношения к занятиям физической культурой у студентов КНИТУ им. Туполева-КАИ, проходит активно. Учитываются интересы и особенности каждого студента. Большую роль играет выбор самостоятельных или групповых занятий, а также разнообразие секций, с учетом состояния здоровья студента. В вузе созданы условия для развития спортивной культуры. Студентов активно привлекают не только в качестве участников в спортивном мероприятии, но и в качестве судей, помощников и зрителей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Жуков А.Д. Спортивная энциклопедия систем жизнеобеспечения [Электронный ресурс] // Изд-во Юнеско, 2011 год. URL: <http://sportwiki.to> (дата обращения: 14.10.2018)

THE PROCESS OF FORMING A MOTIVATIONAL AND VALUE RELATION OF STUDENTS KNRTU-KAI TO PHYSICAL CULTURE CLASSES

Popkova O.S., Kuznetsova G.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses ways to attract students to engage in physical activity, with the aim of forming a positive attitude to physical culture.

Keywords: physical culture, motivation, motive, motivational value relation.

ЗНАЧИМЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ

Просвиркина К.С., Новикова Е.Ф., Кузнецова Г.П.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются роль мотивации к занятиям спортом у студентов с целью формирования здорового образа жизни. Выявлены приоритеты, являющиеся для студентов значимыми при формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Ключевые слова: здоровье, мотивация, спорт, физическая культура, студент.

Вопрос мотивации к занятиям физической культуры считается важной эмоциональной задачей современной студенческой молодежи.

Развитие мотиваций – это огромный труд, путь, который человек обязан пройти и осознать, понять целую значимость работы, прежде чем приступить к занятию физической культурой.

Мотивы посещения занятий физической культуры у учащихся могут быть разнообразны: в основном, те студенты, которые довольны занятиями, ходят на них для собственного физического развития и поддержания самочувствия, а те, кто равнодушно относится к физическим занятиям, посещают их для получения зачета и для того чтобы исключить проблем из-за прогулов и долгов.

Для выявления приоритетов, являющихся для студентов первостепенно значимыми и формирующие желания к занятиям физической культурой и спортом, мы провели социологический опрос среди студентов КНИТУ-КАИ. Для этого была создана анкета, которая включает в себя 4 вопроса с возможностью выбора ответа. В анкетирование приняло участие 30 студентов 3 курса КНИТУ-КАИ.

В ходе анкетирования были получены следующие результаты.

С помощью первого вопроса мы хотели узнать, нужен ли студентам в вузах предмет, такой как физ. культура. 70 % считают, что нужен данный предмет, 30 % затрудняются с ответом.

Второй вопрос: «Является ли для вас занятие спортом возможным способом укрепления собственного самочувствия и профилактики болезней?». На данный вопрос 74 % ответило положительно, 12 % против, 14 % затрудняются с ответом.

На вопрос о том, что именно для студентов является важным в период занятий физической культурой, выявлено, что в приоритете стоит укрепление здоровья – 37 %; улучшение внешнего вида – 27 %; улучшение собственных результатов – 19 %; для 13 % занятия мало значимы, приоритетом является получение зачета по физической культуре.

На вопрос: «Что именно стимулирует вас к занятию физкультурой?». Получили следующие результаты: 43 % ответили, что выбор секции, 34 % считают, что возможность участвовать в соревнованиях, 23 % личность преподавателя.

Выводы:

1. Таким образом, выявлено, что студентам нужна такая дисциплина как физическая культура и для многих занятие является одним из важнейших способов укрепления своего здоровья и улучшения внешнего вида.

2. Личность преподавателя физической культуры является значимой при формировании мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом.

3. Но, к сожалению, для 13 % студентов, приоритетным является получение зачета, чем их тело и здоровье.

4. Наше мнение, что значимым является пропаганда здорового образа жизни, повышение уровня физической культуры и спорта в студенческой жизни. И важным останется мотив и желание всех быть здоровыми!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Беляничева В.В.* Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики. – 2009. – № 2. – С. 6.
2. *Ильин Е.П.* Психология физического воспитания / Е.П. Ильин. – М.: Просвещение, 2007. – С. 42 – 43.
3. *Сырвачева И.С.* Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И.С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. / ДВГУ. – Владивосток, 2003. – С. 108-111.
4. *Рогов М.Г.* Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. – Казань: 1999. – 349 с.
5. *Пятков В.В.* Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. ... канд. пед. наук. – Сургут, 1999. – 184 с.
6. Ценностно-мотивационные ориентации студентов вузов в современной России (К проблеме мониторинга качества образования): сб. статей под ред. науч. пед. проф. И.А. Зимней. – М., 2000. – 88 с.

SIGNIFICANT ASPECTS OF THE FORMATION OF MOTIVATION TO PHYSICAL CULTURE CLASSES AMONG THE STUDENTS

Prosvirkina K.S., Novikov E.F.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan
National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article discusses the role of motivation for students to play sports in order to form a healthy lifestyle. The priorities that are important for students in the formation of interest in regular physical training are identified.

Keywords: health, motivation, sport, physical culture, student.

ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД КНИТУ-КАИ

Рахимов А.А, Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Актуальность. В данной статье представлены результаты исследования мотивации спортсменов сборных команд к занятию физической культурой и спортом, рассмотрены теоретические аспекты мотивации.

Ключевые слова: Мотивация, спортсмены, команда, стимул, результаты.

Цель исследования – выявление наиболее значимых мотивов, оказывающих влияние на занятия физической культурой и спортом. Объектом исследования являются спортсмены сборных команд КНИТУ-КАИ.

Мотивация – это побуждение человека к определенному действию, динамический процесс, осуществляющий управление поведением и определяющий его направленность, организованность; способность индивида удовлетворять свои потребности. Различают внешнюю и внутреннюю мотивацию.

Внешняя мотивация – это вид мотивации, не связанный с содержанием определенной деятельности, но обусловленная внешними к объекту обстоятельствами. Наиболее ярко внешнюю мотивацию характеризует закон Э.Л. Торндайка – привлекательные и непривлекательные последствия поведения влияют на инициацию поведенческих актов, приводящих к этим последствиям. К внешним мотиваторам в спорте можно отнести:

- материальное вознаграждение – как известно потребности в пище, одежде, жилье стоят на первой ступени знаменитой пирамиды Маслоу. Со становлением новой формы профессионального спорта материальное благосостояние часто выходит на первый план.

- эстетическая красота – при занятиях спортом формируется красивое телосложение, что привлекает в спортивные залы все больше и больше желающих;

- популярность – когда спортсмен или его родственники видят его по телевизору или читают о нем статьи в газетах и журналах, это тоже является определенным стимулом для дальнейшего роста.

Внутренняя мотивация – иницирующие и регулирующие факторы проистекают внутри личностного «я» и полностью находятся внутри самого поведения. Для индивида на которого влияет данный тип мотивации важно быть самоопределяющимися, независимым, действующим в соответствии со своими внутренними установками. К внутренним мотиваторам в спорте можно отнести:

- потребность в самореализации – стоит на самой вершине пирамиды потребностей А. Маслоу. У каждого спортсмена есть своя цель к которой он идет – выполнение определенного звания, завоевание титула. Вера в собственные силы и самоактуализация помогает спортсмену в достижении поставленных задач;

- визуализация – во многих видах спорта используют данный прием перед соревнованиями, особенно это практикуется в индивидуальных видах спорта. Когда спортсмен видит картинку своей победы перед глазами и несколько раз прокручивает ее – это тоже его мотивирует на результат.

- тренировочные занятия в спортивных секциях по выбранным видам спорта [1].

В нашем вузе обучающиеся, имеющие спортивные звания, массовые спортивные разряды или ранее занимавшиеся в детско-юношеских спортивных школах, зачисляются в сборные команды университета после проведения определенной процедуры отбора [2]. Для исследования уровня мотивированности и самомотивации данных спортсменов нами был проведен социологический опрос в форме анкетирования студентов, в котором приняли участие 80 студентов-спортсменов в осенний период 2018 года. Тип выборки, применяемой в исследовании: целенаправленный, отбор основывался на признаке принадлежности к сборным командам вуза, соответственно, в опросе принимали участие только студенты-спортсмены КНИТУ-КАИ. Метод отбора: метод основного массива, анкетирование проводилось среди спортсменов некоторых сборных команд вуза (баскетбол, волейбол, бадминтон, бильярд).

На вопрос «сколько раз в неделю студенты посещают тренировки, не включая занятия физической культурой в университете, и если да, то, как часто» – ответы распределились следующим образом: два раза в неделю – 6 %, три раза в неделю – 30 %, четыре раза в неделю – 49 %, пять раз в неделю – 15 %. Данное распределение говорит о том, что большинство спортсменов много времени посвящают спортивным тренировкам. Что может характеризовать их ориентированность на спортивный результат.

Тоже самое подтверждает заданный нами открытый вопрос «Каких Вы успехов хотите достичь в спорте?» : на который были получены следующие ответы: стать чемпионом РФ; играть на соревнованиях; занимать призовые места от университетских соревнований до Олимпийских игр; хорошо играть; повысить мастерство; выполнить спортивное звание «мастер спорта» или спортивный разряд «КМС». Также с целью определения картины мотивированности спортсменов выяснили – для чего они занимаются спортом: добиться признания – 20 %; развлечься – 12 %; для получения зачета – 10 %, для поддержания физического здоровья – 58 %. С помощью шестого вопроса предполагалось определить цель, ради которой спортсмены занимаются физической культурой и спортом.

Также были определены ведущие мотивы к занятию физической культурой и спортом. На вопрос «Что мотивирует Вас на достижение результата?» (можно было выбрать несколько вариантов ответа) – у респондентов самыми популярными ответом является «Желание самореализоваться» – 44 %, друзья – 36 %, семья – 21 %, любимый человек – 13 %, по 8 % набрали престиж и материальное вознаграждение.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что для спортсменов сборных команд КНИТУ-КАИ главной целью – является желание самореализоваться и достичь определенных высот в спорте. Что должно учитываться тренерами-преподавателями при разработке тренировочных и соревновательных циклов спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бареева Д.Р.* Стимулирование спортсмена к достижению высоких спортивных результатов / Д.Р. Бареева, А.И. Салмова // «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»: сборник материалов всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 27 – 28.
2. *Королев Г.Н.* Особенности построения тренировочного процесса со сборными командами на примере студенческих команд КНИТУ-КАИ / Проблемы современного педагогического образования. – 57-6- 2017. – С. 251 – 259.

THE STUDY OF THE MOTIVATION OF ATHLETES TEAMS KNRTU-KAI

Rakhimov A.I., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article presents the results of the study of the motivation of athletes teams to engage in physical culture and sports, the theoretical aspects of motivation.

Keywords: Motivation, athletes, team, incentive, results.

МОДЕРНИЗИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВКЛЮЧЕНИЕ ФИТНЕС–ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ

Рыжова А.А.

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
(ФГБОУ ВО КНИТУ), Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье говорится о занятиях по «Физической культуре», которые необходимо модернизировать и включить фитнес-программу.

Ключевые слова: физическая культура, фитнес, здоровье, мотивация.

Учебная дисциплина «Физическая культура» в современных условиях становится мощным ресурсом для развития здоровьесберегающих технологий. В свою очередь, фитнес – индустрия, как важный элемент формирования здорового образа жизни, развивается ускоренными темпами, охватывает своим влиянием традиционные методики физического воспитания. Образовательное пространство вуза неизбежно включает в себя потенциал фитнес – ресурсов, для модернизации модели физического воспитания в свете современных требований к физической культуре студентов. Разнообразие видов фитнеса требует от преподавателя физического воспитания в вузе выбора адекватных методик, позволяющих сочетать развитие физической подготовленности студентов на традиционных занятиях по учебному расписанию, с технологическими новинками из арсенала фитнеса. Для системного применения фитнес – технологий, с задачей формирования физической подготовленности студентов в процессе обучения, преподаватели вводят элементы фитнеса в программы учебных занятий по физкультуре [2].

В настоящее время в процессе физического воспитания студентов недостаточно используется фитнес, способствующий перерастанию физического воспитания в процесс самопознания, самовоспитания и самореализации личности, формирования фитнес-культуры. Однако широко используются консервативные методики физического воспитания, строго профилированные на групповые занятия, направленные на излишнюю строевую требовательность, непредоставляющие возможности для самостоятельного выбора средств физического совершенствования и фитнес-комплексов, режима выполнения физических упражнений и пауз отдыха и, безусловно, недооцениваются содержание упражнений системы фитнеса, использование музыкального сопровождения, комплексов упражнений, отвечающих гендерным особенностям студентов.

Опасения вызывает неразработанность теоретических и методических характеристик оздоровительной гимнастики и ее компонента – фитнеса в повышении физической подготовки студентов, как системно – и структурообразующего компонента здорового образа жизни. В этой ситуации возникает необходимость совершенствования системы физического воспитания студентов [4].

Мониторинг функционального состояния студентов университета показал, что при интенсификации учебного процесса растут психоэмоциональные и интеллектуальные нагрузки, требования к объему и качеству знаний, нарушается двигательный режим. Это ухудшает функциональные возможности обучающихся, уменьшаются адаптационные резервы, а в итоге – снижается физическая и умственная работоспособность, повышается их утомляемость и усугубляются патологические изменения в организме.

На занятиях по фитнесу создается положительная атмосфера, расширяются знания о правильном питании и упражнениях для укрепления определенных мышечных групп; происходит приобщение к соревновательным формам фитнеса (кроссфит, фитнес-аэробика, силовое троеборье, чирлидинг, показательные выступления); формируются основы оздоровления (виды фитнес-тренировок, средства повышения физической подготовленности, гидратация, анализ двигательной активности в течение дня, влияние занятий на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, снижение жирового компонента, коррекция осанки).

Результаты анкетирования показали нам, что только 41 % студентов занимались или занимаются 120 фитнесом, 59 % никогда не занимались фитнесом. Исследование показало, что респонденты знают достаточное количество фитнес – направлений, видели информацию о них, так на первом месте, традиционно находится оздоровительная аэробика, которую отметили 74 % респондентов, на втором месте фитнес-йога – 63 % студентов, на третьем аквааэробика – 59 %, далее шейпинг, кроссфит, фитнес-класс, пилатес, атлетическая гимнастика. Наименее известны студентам TRX-программы – 10%, калланетика – 7 %, слайд-программы – 5 %. Также социологическое исследование показало, что оптимальными видами фитнеса для студентов являются бег – 19 %, аква-процедуры – 15 %, разновидности кардионагрузки – 15 %, аэробика – 12 %, фитнес-йога – 8 % и др [6].

Фитнес-программы отличаются инновационностью, интегративностью, модификационностью, вариативностью, адаптированностью к различному контингенту занимающихся, эстетической целесообразностью, оздоровительной эффективностью. Современные технологии в области физического воспитания могут быть различной направленности: физкультурно-оздоровительной, спортивно-тренировочной, лечебно-профилактической, психолого-педагогической. Фитнес-технологии подразделяются, как отмечает Е.Г. Сайкина, на образовательные, рекреационные, реабилитационные и спортивные. Так, к спортивным технологиям относятся кроссфит (высокоинтенсивные кардио- и силовые программы; проводятся соревнования по кроссфиту), занятия по фитнес-аэробике, которые в настоящее время получили значительное распространение во внеучебной и учебной программах по физической культуре для девушек. Основное преимущество 16 фитнес-аэробики – это значительное улучшение общей физической подготовленности и работоспособности, формирование культуры движений [5].

Моделирование фитнес-технологий для юношей основной группы может быть на основе спортивных, рекреационных фитнес-технологий (атлетическая гимнастика, кроссфит, функциональный тренинг, смешанные программы, TRX-технологии), для юношей специальной группы – на основе рекреационных и реабилитационных технологий (аквафитнес, программы атлетической гимнастики, бильярд, круговая фитнес-тренировка, гантельная гимнастика, адаптированные смешанные программы). Для девушек основной группы спортивные направления рекомендуются на 2-м году обучения, и рекреационные – в 1-й год, такие как аквааэробика, атлетическая гимнастика, степ-аэробика средней и низкой интенсивности, тай-бо средней интенсивности, смешанные программы; для девушек специальной группы – аквафитнес, бильярд, пилатес, йога, атлетическая гимнастика, фитбол-гимнастика, стретчинг. Анализ научно-методической литературы позволил выявить принципы оздоровительной физической культуры и ее компонента – фитнеса: принцип доступности, биологической целесообразности, программно-целевой направленности, интеграции, взаимосвязи и взаимозависимости психических и физических сил человека, половых различий, индивидуализации, возрастных изменений, эстетической целесообразности, биоритмической структуры и др. Являясь частью мировой оздоровительной физической культуры, фитнес включает в себя принципы и методы лечебной физической культуры, рекреационной и реабилитационной двигательной деятельности, оздоровительных видов гимнастики [5].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ашмарин Б.А.* Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. М.: Физическая культура и спорт, 2010. С. 85.
2. *Горбунов А.Ю., Корепанова Ю.А.* Формирование физической культуры личности студента политехнического университета средствами спорта (на материале единоборств). Монография. – Пермь: Изд-во Перм. нац. исслед. политехн. ун-та, 2013. С. 76.
3. *Дементьев К.Н., Миронова О.В., Пристав О.В.* Фитнес – технологии, как элемент обеспечения конкурентоспособности физической культуры студентов // Физическая культура, спорт и здоровье. – Йошкар– Ола: Изд-во МарГУ, 2016, № 27. С. 8-10.
4. *Сайкина Е.Г.* Фитнес-технологии: понятие, разработка и специфические особенности. // Вестник спортивной науки. 2016. № 1. С. 50-53.
5. *Столяров В.И.* Фундаментальные теоретические основы современной системы комплексного физического воспитания. // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2013. № 2. С. 2–7.
6. Фитнес – технологии для повышения двигательной активности молодежи на основе глобального подхода. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б.// Теория и практика физической культуры. 2017. № 3. С. 54-56.

MODERNIZATION OF EMPLOYMENT ON PHYSICAL CULTURE AND INCLUSION OF FITNESS-TECHNOLOGIES IN THE PROGRAM OF TRAINING ACTIVITIES

Ryzhova A.A.

*(Kazan National Research Technological University (FSBEI HE KNRTU) Kazan,
Russia)*

Abstract. This article talks about physical education classes that need to be modernized and include a fitness program.

Keywords: physical culture, fitness, health, motivation.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ АДЕКВАТНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ

***Проходовская Р.Ф., Павлов А. Н., Колесникова А.Ю., Бонько Т.И.,
Ницина О.А., Сухинина К.В.***

*(Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Иркутский государственный университет»,
Иркутск, Россия)*

Аннотация. В работе рассмотрено влияние здорового образа жизни на состояние здоровья человека. Авторы приводят примеры влияния малоподвижного образа жизни на показатели здоровья человека, его физического развития. Также рассматриваются вопросы влияния гипокинезии на функционирование систем всего организма человека. Изучены вопросы показателей двигательной активности у студентов.

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, физические нагрузки, гипокинезия.

Состояние здоровье определяется рядом особенностей, обусловленных не только врожденными индивидуальными чертами человека, но и его образом жизни и, в частности, двигательной активностью.

Доказано, что малоподвижный образ жизни приводит к ухудшению состояния здоровья и физического развития [1, 2, 4]. Дефицит мышечной деятельности отчетливо сказывается на снижении тонуса коры и подкорковых образований головного мозга, что проявляется в ряде симптомов: нарушений сна, снижении памяти, вялости, подавленном настроении, снижении умственной работоспособности, нарушении процессов прогнозирования и произвольной регуляции любой деятельности [3].

В то же время, систематические физические тренировки оказывают положительное влияние на объективные показатели нейродинамических процессов. Видимо, в условиях длительной гиподинамии вследствие общей физической дектренированности происходит снижение функциональной активности всех отделов мозга, в том числе префронтальных областей коры больших полушарий [1].

При дефиците двигательной активности возникают нарушения эндокринной системы, в связи с чем страдает нейрогормональный контроль, играющий важную роль в процессах жизнедеятельности организма. При этом снижается также способность к продукции гормонов, их накоплению, кругообороту в организме, выделению продуктов их обмена. Изменяется гормональный контроль, тесно связанный с функцией важнейшего подкоркового образования – гипоталамуса, нарушается взаимосвязь «гипоталамус – гипофиз – кора надпочечников» [1].

При гипокинезии существенно ухудшается состояние сердечно-сосудистой системы, нарушаются механизмы рефлекторной регуляции кровообращения, деятельность дыхательного аппарата.

Дефицит мышечной деятельности сопровождается ослаблением способности организма к самообновлению белков в тканях, усиливается распад главного источника энергии – АТФ, ослабляются внутриклеточные энергетические процессы.

Гипокинезия приводит к ухудшению общей реактивности организма, к снижению иммунитета и резистентности.

Здоровый образ жизни, важнейшим элементом которого является адекватная состоянию здоровья двигательная активность, предусматривает устранение гипокинезии в режиме быта и учебы, в том числе и студенческой молодежи [3].

Совокупность «двигательной деятельности», выполняемой в повседневной жизни, в процессе профессионального труда, в быту, главное, в процессе занятий физической культурой и спортом обычно определяется, как «двигательная активность» или «двигательный режим» [4].

Двигательная активность человека индивидуальна и зависит от ряда биологических и социально-экономических факторов, от возраста, пола, состояния здоровья, физического развития человека [5].

Анализ годовой среднесуточной двигательной активности (ДА) среди студентов свидетельствует о том, что очень высокую ДА имеет менее 1 % студентов, 5 % студентов имеет высокий уровень ДА, 35 % – средний, 30 % ниже среднего. В «зоне» низкой и очень низкой ДА находится 30 % обследованных [1].

Оценка повседневной ДА у студентов показала, что на протяжении учебного года суточный объем ДА у них меняется [6]. Так, значительное снижение ДА отмечается в зимнюю экзаменационную сессию, когда по сравнению с периодом учебных занятий он снижается на 30-50%. Характерно некоторое уменьшение среднесуточного времени ДА во втором семестре по сравнению с первым. Наиболее высокий ДА наблюдается у студентов в каникулярное время и в те дни, когда проводится учебные занятия по физическому воспитанию или спортивные тренировки; наилучший уровень ДА – у студентов, регулярно занимающихся спортом не менее трех раз в неделю. Низкий уровень ДА характерен для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья [6].

Для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования, по мнению многих авторов, необходимо использовать систему двигательных мероприятий, которая бы включала ежедневную утреннюю зарядку, продолжительность не менее 20-30 мин, ежедневные прогулки, туризм, выходного дня, занятия по физическому воспитанию и самостоятельные занятия физическими упражнениями, являющиеся наиболее перспективным резервом для повышения уровня ДА. Использование этих мероприятий в объеме 9-12 часов в неделю или 1,5-2 часа ежедневно создаёт устойчивые предпосылки для улучшения состояния здоровья и физического совершенствования студентов, и оказывает положительное влияние на умственную работоспособность [7].

Наиболее приемлемым является режим, где большие нагрузки преобладают во второй половине дня, так как он предохраняет от развития утомления к концу дня.

Эффективность влияния физических упражнений на умственную работоспособность студентов зависит от планирования занятий по физическому воспитанию в сетке учебного расписания. Однако эти закономерности в меньшей степени характерны для квалифицированных спортсменов – студентов, систематически выполняющих значительные по объему и интенсивности физические нагрузки. Было также показано, что признаки повышения умственной работоспособности учебных занятий в отделениях спортивных игр, легкой атлетики и лыж. Положительный эффект на умственную работоспособность и творческие возможности студентов, по мнению некоторых авторов, оказывают занятия с использованием оздоровительного бега [6].

Физические нагрузки небольшой интенсивности в фазе пониженной работоспособности сглаживают процесс утомления, средней интенсивности – поддерживают работоспособность на достаточно высоком уровне до конца учебного дня и в период самоподготовки.

Чрезмерно заниженный уровень двигательной активности ведет к ограничению развития двигательной активности и малозначим для эффективного учебного труда [1]. Нагрузки большой интенсивности снижают работоспособность. Это особенно необходимо учитывать студентам, которые занимаются спортом и имеют большие по объему и интенсивности физические нагрузки.

Одни и те же по характеру физические нагрузки могут оказывать как позитивное, так и негативное влияние на показатели умственной работоспособности. Если физические упражнения по своей продолжительности и интенсивности не сопровождаются значительным утомлением, то после них наблюдается повышение умственной работоспособности. В том случае, когда в результате выполнения физических упражнений наблюдается значительное утомление, после этих занятий умственная работоспособность понижается. Поэтому, если занятия по физическому воспитанию проводятся после окончания общеобразовательных занятий, можно использовать большие и по объему, и по интенсивности нагрузки. В тех случаях, когда занятия по физическому воспитанию проводятся в утренние часы, и после них планируются другие учебные занятия, они не должны приводить к значительному утомлению студентов. Отсутствие возможности тонкой дифференцировки нагрузки может привести к некоторой перегрузке одних студентов и недостаточности ее для других. И то, и другое вызывает отрицательные эмоции у студентов [2,6].

В заключении необходимо сказать, что стойкие функциональные изменения в системах обеспечения различных органов наблюдается только при систематических занятиях физическими упражнениями. При этом повышается устойчивость организма к различным факторам среды, улучшается его адаптация, а также формируется здоровый стиль жизни [3]. Однако двигательная активность студентов должна быть так упорядочена, чтобы наряду с решением оздоровительных задач обеспечивались условия успешности выполнения студентами своих учебно-трудовых обязанностей.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье. / Н.М. Амосов. – 3-е изд., доп., перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 64 с.
2. Ефимова И.В., Будыка Е.В., Проходовская Р.Ф. Психофизиологические основы здоровья студентов: учеб. пособие. / И.В. Ефимова, Е.В. Будыка, Р.Ф. Проходовская. – Иркутск: ИГУ, 2003. – 180 с.
3. Колесникова А.Ю., Говорина Е.А., Пантелеева Е.Л. Формирование коммуникативной компетенции средствами физической культуры / А.Ю. Колесникова, Е.А. Говорина, Е.Л. Пантелеева // Актуальные вопросы науки и образования в ХХІ веке материалы Международной (заочной) научно-практ. конф. под общ. ред. А.И. Вострецова. – Нефтекамск: Научно-издательский центр «Мир науки», 2018. – С. 306 – 311.
4. Лебедева Е.Н., Ницина О.А. Тенденции и проблемы современной системы физического воспитания в образовательном пространстве вуза // Физическая культура, спорт, туризм в жизни современной нации : материалы Междунар. науч.-метод. конф. (Иркутск, 23 – 24 июня 2017 г.). Иркутск : Изд-во ИГУ, 2017. – С. 80 – 83.
5. Сухинина К.В. Этапы формирования потребности студентов к занятиям физической культурой // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма : сб. Междунар. науч.-практ. конф. – Уфа, 2010. – С. 210 – 211.
6. Сухинина К.В. Двигательная активность как фактор психофизиологического здоровья студентов: учеб. пособие. Иркутск: Изд-во Иркут. гос. ун-та, 2009. – 114 с.

7. Физкультура и здоровье студентов / под ред. Е.Д. Хомской, М.М. Рыжака. – М.: МГУ, 1998. – С. 27-31.

HEALTHY LIFESTYLE – A MOST IMPORTANT ELEMENT OF NORMAL HEALTH CONDITION

***Prokhodovskaya R.F., Pavlov A.N., Kolesnikova A.Yu., Bon'ko T.I.,
Nisina O.A., Sukhinina K.V.***

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Irkutsk State University», Irkutsk, Russia)*

Abstract. The paper discusses the impact of a healthy lifestyle on human health. The authors give examples of the influence of a sedentary lifestyle on the indicators of human health, his physical development. It also discusses the effects of hypokinesia on the functioning of the systems of the whole human body. The problems of students' activity indicators are studied.

Keywords: health, healthy lifestyle, physical activity, hypokinesia.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ

Тухватшина Э.Н., Попов А.С.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается необходимость физической активности студентов технических университетов, а также представлен комплекс упражнений из йоги.

Ключевые слова: физическая активность, умственная активность, мышцы, йога.

Данная тема имеет актуальность, так как в наше время все больше уделяется внимание физическому развитию студентов и населения в целом. Проблема в том, что студенты технических направлений ведут малоподвижный образ жизни. По данным опроса студентов КНИТУ-КАИ 4 курсов, лишь 10% человек из группы занимаются спортом. Такое направление как йога, позволяет заниматься самостоятельно, в домашних условиях, без лишних затрат на инвентарь, соответствующую одежду и спортзалы.

Цель статьи – развитие двигательных способностей студентов технических вузов доступными средствами йоги.

Как известно, различают два вида человеческой деятельности – умственную и физическую. Чтобы человек функционировал нормально, необходимо соблюдать баланс, между физическим и умственным трудом. Но зачастую, люди, чья повседневная деятельность направлена на умственную активность (разработка новых формул, технологий, работа за компьютером и т.д.), к вечеру после рабочего дня истощены. Особенно важно обратить на это внимание инженерам, конструкторам, ученым, чья умственная работа очень велика.

По данным опроса, мы выявили необходимость в физической нагрузке при умственной работе. Бывает так, что какая-либо математическая или физическая задача или формула не находит решения и заходит в тупик, пытаюсь найти решение, студент очень много времени проводит в сидячем положении, и всё равно ответа не находит. В таких случаях возникает необходимость в физической отвлеченности. Но просто встать и пройтись недостаточно, важно задействовать разную группу мышц. Обусловлено это тем, что для эффективной деятельности мозг нуждается в поступлении импульсов из разных систем организма, которые наполовину состоят из мышц. Благодаря мышечной работе в мозг поступает большое количество нервных импульсов, которые обогащают его и поддерживают в работоспособном состоянии [1].

При выполнении действий, которые не требуют физических усилий и слаженных движений, часто напрягаются мышцы плечевого пояса и шеи, а также мышцы лица и речевого аппарата, так как их активность тесно связана с нервными центрами, ответственными за эмоции, внимание, речь. Постепенно, при длительном и интенсивном занятии на бумаге или за компьютером, напряжение перемещается от пальцев к мышцам плечевого пояса и плеча. Потому что нервная система стремится к активизации коры головного мозга и поддержанию работоспособности [2]. Длительное выполнение такого вида работы вызывает привыкание к подобным раздражителям, в результате начинается процесс затормаживания, снижения работоспособности, потому как кора головного мозга не способна справляться с продолжительным нервным возбуждением, и оно начинает распространяться по всей мышечной системе. Избавиться от этого, освободить мускулатуру от лишнего напряжения возможно при помощи физических упражнений.

Для этого хорошо подходит фитнес – йога, так как этот вид упражнений позволяет задействовать множество различных частей тела. Работа в йоге идёт в статике. Это позволяет более глубоко и точно проработать и активировать мышцы, что, кстати, не мешает и даже поможет усидчивости студента. Также в йоге, уделяется большое внимание дыханию – тело и мозг насыщаются кислородом.

Позы йоги отличаются от прочих тем, что в них имеет место экстремальные отклонения суставов и растяжения мышц и тело фиксируется в таких позициях, которые в обычных условиях не встречаются. Для поз Йоги характерно воздействие на мышечную систему через силовые сокращения работающих мышц, а также вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок. Особое внимание в упражнениях йоги является тренировке позвоночника и суставов. Ни одна гимнастика не имеет такой степени максимального растяжения, как Йога. В асане (позе) человек должен пребывать продолжительное время, благодаря чему и раскрывается благотворное воздействие упражнения, заключающееся прежде в изменении циркуляции крови и концентрации ее в определенных частях тела.

Изучив литературу по теме исследования, мы составили комплекс упражнений, адаптированный под возможности студентов технических вузов и доступный для самостоятельного применения в домашних условиях (таблица).

Таблица

Комплекс упражнений, адаптированный под возможности студентов технических вузов

1	Поза с переплетением пальцев рук над головой (Урдхва баддхангулиасана). Поза расширяет и удлиняет грудную клетку, вытягивает спинные мышцы, разрабатывает и раскрывает суставы пальцев	Вытяните руки вперед и переплетите пальцы рук. Запомните мизинец какой руки расположен с краю. Плотно сомкните пальцы до самого основания. Разверните ладони и запястья от себя (большие пальцы направлены к полу). Выпрямите локти и поднимите руки вверх. Кость плеча находится на линии ушей. Разверните к потолку всю поверхность обеих ладоней. Верните руки вниз, расплетите пальцы. Теперь поменяйте переплетение пальцев и выполните позу ещё раз
2	Поза ярости (уткатасана), в скрутке. Поза тонизирует мышцы ног, спины, органы брюшной полости, развивает мышцы грудной клетки и растягивает ягодичные мышцы. Поза избавляет от тугоподвижности в плечевых суставах, развивает голеностопные суставы. Мягко массирует область сердца	Вытяните руки вверх. Согните колени, опустите вниз таз так, чтобы бедра стали параллельны полу, пятки должны остаться на полу. Держите туловище прямо, а грудную клетку приподнятой
3	Поза собаки мордой вниз (адхо мукха шванасана). Поза избавляет от усталости, возвращает энергию. Вытягивает спину и ноги. Улучшает циркуляцию крови без напряжения сердечной мышцы	С прямыми ногами опустите руки в пол рядом со стопами. Сделайте шаг назад ногами так, чтобы расстояние между ладонями и стопами было 90-120 см. Держите кисти рук на ширине плеч, а стопы на одной линии с ладонями. Раскройте ладони, расправьте пальцы рук равномерно прижмите их к полу. Оттолкнитесь ладонями от пола и вытяните руки, сохраняя локти прямыми, удлиняйте позвоночник вверх в направлении таза. Вытягивайте таз вверх. Держите ноги прямыми. Поднимите бедра вверх и направьте их назад. Вытягивая икроножные мышцы, направьте пятки к полу
4	Собака мордой вверх (урдхва мукха шванасана). Поза удлиняет всю переднюю линию тела, тонизирует органы брюшной полости. Способствует устранению деформации и скованности позвоночника и неуравновешенности мышц спины, что помогает при устранении сколиоза	Лягте на живот. Поместите ладони по бокам грудной клетки. Расправьте ладони и пальцы рук. Вдохните, поднимите голову и грудную клетку вверх, выпрямите руки и закройте локти. Поднимите таз, бедра и колени от пола. Вес тела остается на ладонях и на подъемах стоп. Удерживая локти прямыми, разверните плечевые кости назад и поднимите грудную клетку еще выше. Удлиняя шею, отведите голову назад и смотрите вверх

5	Поза воина облегченный вариант (вирабхадрасана 1). Поза вытягивает, укрепляет ноги и руки. Раскрывает грудную клетку. Сжигает жир в области бедёр и таза. Вытягивает переднюю линию тела	Шагните назад одной ногой так, чтобы в передней ноге угол между бедром и голенью был 90°. Положение в тазу и грудной клетке ровное. Поднимите пятку задней ноги вверх и назад, держите заднюю ногу натянутой, прямой. Вытяните руки в стороны на одной линии с плечами. Повторите в другую сторону
6	Поза интенсивного бокового вытяжения (паршваттанасана). Поза развивает гибкость в ногах, в тазобедренных суставах, позвоночнике. Корректирует осанку, повышает функциональную активность брюшной полости.	Шагните одной ногой назад так, чтобы таз оставался ровным, обе ноги втянутые, а расстояние между ногами было 90-120 см. Вдохните и поднимите позвоночник, грудную клетку, грудину и голову, посмотрите вверх. Выдохните, вытяните все туловище вперед до положения параллельно полу. Поставьте кончики пальцев рук на пол с обеих сторон от правой стопы. Выдохните и опустите туловище вниз так, чтобы живот приблизился к правому бедру
7	Полная поза лодки (парипурна на-васана). Поза укрепляет мышцы брюшного пресса, спины и ног. Улучшает кровообращение в брюшной полости и тонизирует внутренние органы	Сядьте на пол, вытяните ноги вдоль пола, а спину вверх. Поставьте руки с двух сторон от туловища. Отклоните туловище немного назад, поднимите ноги от пола и держите их прочно, как палку. Поднимите руки и вытяните их точно вперед, параллельно полу, разверните ладони друг к другу. Энергично направляйте весь позвоночник внутрь тела так, чтобы вы не оседали назад. Удерживайте баланс всего тела на ягодицах. Выдохните, опустите руки и ноги
8	Поза интенсивного вытяжения (уттанасана). Поза растягивает заднюю линию бедер, подколенные сухожилия, вытягивает позвоночник, стимулирует работу печени, почек, селезенки, а также спинномозговые нервы	Расставьте стопы в стороны на расстоянии 30-45 см или оставьте стопы вместе. Выдохните, вытяните туловище вперед и вниз, поставьте кончики пальцев рук на пол на одной линии с плечевыми суставами, посмотрите вперед, втягивая верх спины. Затем поставьте ладони в одну линию с лодыжками. Держите руки и ноги прямыми, вдохните и прогните спину, поднимите голову и посмотрите вверх. Выдохните, опустите туловище вниз, сгибая локти наружу и в сторону. Удлиняя шею, опустите голову к голени

Данные позы являются базовыми и достаточными, для того чтобы задействовать большое количество разных групп мышц. В каждой позе необходимо задерживаться не менее 30 секунд, и по возможности оставаться как можно дольше в положении позы.

Вывод: в ходе работы мы выявили необходимость вовлеченности студентов к физическим упражнениям. Для активной мозговой деятельности организм человека нуждается в физической активности. Обусловлено это тем, что для эффективной деятельности в мозг должны поступать импульсы из разных систем организма, которые наполовину состоят из мышц. Благодаря мышечной работе в мозг попадает большое количество нервных импульсов, которые обогащают его и поддерживают в работоспособном состоянии. Так же физическая деятельность позволит сохранить тело здоровым и крепким, предотвратить различные суставные и позвоночные заболевания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Поливский С.А., Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания в вузах. – М.: Высшая школа, 2005. – 190 с.
2. Агаджанян Н.А. Адаптация и резервы организма. – М.: ФК и С., 2005. – 176 с.
3. Степанова М.В., Холодова Г.Б. Йога в системе физического воспитания студентов в вузе. – Оренбург, 2012.

4. Хузина Г., Мазитова Г., Кедров Л. Методическое пособие «Инструктор по фитнес – йоге». – WellFitness Training Company. – Казань, 2017.
5. Дитрих Эберт. Физиологические аспекты йоги. – 1.Aufl.- Leipzig: Georg Thime, 1986.- 41 Abb.,30 Tab. (перевод с немецкого Минвалеева Р.С.)
6. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе «школа – вуз»: автореф. докт. дис., Барнаул, 2004. – 148 с.

COMPLEX OF EXERCISES FOR STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES WITH ELEMENTS OF YOGA

Tukhvatshina E.N., Popov A.S.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the need for physical activity of students of technical universities, and also presents a set of exercises from yoga.

Keywords: physical activity, mental activity, muscles, yoga.

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

Юсупов И.И., Титова Е.Б.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается связь между занятием спортом и формированием личности. Физическая культура и спорт являются одними из основных средств формирования и поддержания двигательных и физических качеств студента.

Ключевые слова. Физическая культура и спорт, молодое поколение, волевые качества, характер.

На сегодняшний день проблема состояния здоровья нового поколения привлекает к себе большое внимание. Это связано с тем, что будущее страны напрямую зависит от молодежи, которая должна быть здоровой, способной защищать свою Родину, быть полезной обществу.

Безусловно, студенчество составляет большую часть этого молодого поколения. В этот период человек активно приобретает различные знания, необходимые умения и навыки. К тому же в этом возрасте происходит укрепление здоровья человека, приобретение физического потенциала, нужного для долготелней работы. Поэтому необходимо правильно решить проблемы укрепления здоровья студентов за годы их обучения в вузе.

Деятельность высших учебных заведений страны направлена на подготовку наиболее квалифицированных кадров в сфере науки, культуры и хозяйственной практики [4]. Еще одной и не менее важной задачей учебных заведений, это сохранять и укреплять здоровье обучающихся с помощью физической культурой и спортом.

Физическая культура как учебная дисциплина, является обязательной для всех специальностей вуза, служит средством формирования всесторонне развитой гармоничной личности, фактором укрепления здоровья [1]. Занятия физической культурой способствуют повышению умственной и физической работоспособности, в организме при этом происходят морфологические, биохимические и функциональные изменения. Также необходимо отметить, что систематические физические нагрузки резко снижают заболеваемость [2].

Во время занятий спортом закаляется характер, улучшается умение управлять собой, человек быстро и правильно начинает ориентироваться в сложных ситуациях, преодолевать трудности и воспитывать в себе волю и уверенность своих силах.

Спортивные соревнования проводятся по правилам, которые обуславливают как ход соревнований, так и подготовку к ним. Правила влияют на психологический настрой спортсмена. Каждый вид спорта, требует от спортсмена конкретных проявлений физических качеств, волевых усилий, определённых свойств мышления, допустимого уровня эмоционального возбуждения. Спортсмен работает над развитием силы, выносливости, над техникой выполнения упражнений, борется с усталостью и волнением, учится управлять своим настроением. Тем самым он овладевает искусством самоуправления, самоконтроля эмоциями. Вся эта тяжелая работа делается для того, чтобы достичь лучшего спортивного результата. Не только спортивные тренировки, но и сами соревнования являются важным фактором, который оказывает влияние на развитие личности. Можно иметь очень хорошую физическую подготовку, но психологически быть не готовым к спортивной борьбе. Поэтому, чтобы психологически настроить воспитанников к спортивным состязаниям,

тренер-преподаватель организывает мини-соревнования в тренировочном процессе, а затем постепенно выводит их на городской, республиканский, российский и международный уровни. В связи с этим на спортивную арену выходят такие качества, как: целеустремленность и настойчивость, решительность и смелость, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание. Безусловно, эти качества необходимы не только на соревнованиях, но и в обычной жизни. Целеустремленный человек умеет направлять свою деятельность, исходя из главного мотива. Это важное качество может быть использовано студентом в его профессиональной подготовке. К примеру, когда нужно сосредоточиться на лекциях, экзаменах и т.д. Решительность и смелость помогают студентам выступать на больших конференциях, инициативность и самостоятельность достичь больших высот не только в плане учебы, но и в плане карьеры.

Таким образом, совершенствуясь в спорте, человек совершенствуется всесторонне [3]. Поэтому будет неправильно считать физическую культуру и спорт в высшем учебном заведении только как средства поддержания здоровья студента и повышения уровня его физических качеств. Воздействие спортивной подготовки гораздо многообразнее, поскольку в процессе неё происходит воспитание и самовоспитание целого ряда необходимых студенту в жизни качеств. Помимо этого, спортивное совершенствование влияет на авторитет студента, на его трудовую деятельность, на систему ценностных ориентаций и, конечно, помогает воспитать хорошего специалиста, общительного и целеустремленного человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Витун Е.В. К проблеме адаптации студентов к обучению в вузе / Е.В. Витун, В.Г. Витун // Университетский комплекс как региональный центр образования, науки и культуры. Материалы Всероссийской научно-практической конференции (с международным участием). – Оренбург: ООО ИПК «Университет», 2013. – С. 3268 – 3272.
2. Готовцев П.И., Дубровский В.И. Самоконтроль при занятиях физической культурой. – М.: Физкультура и спорт, 1984. – 32 с
3. Журова И.А. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс] / И.А. Журова // Интерэкспо Гео-Сибирь. – 2014. – № 2. – Т. 6. – Режим доступа – URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/vliyanie-sporta-na-formirovanie-lichnosti> (дата обращения: 18.10.2018)
4. Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь: учебник для вузов. – М.: Гардарики, 2008. – 366 с.

INFLUENCE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT ON THE FORMATION OF THE PERSONALITY OF A STUDENT

Yusupov I.I., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the relationship between sports and the formation of personality. Physical culture and sports are one of the basic means of forming and maintaining the motor and physical qualities of a student.

Keywords: physical culture and sport, young generation, volitional qualities, character.

СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ДИНАМИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Алдошина Д.Д., Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.

*(Казанский национальный исследовательский технологический университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной работе рассматривается решение проблемы модернизации содержания занятий физической культурой в вузе со студентками, имеющими отклонения в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физическая культура, студентки, динамика, мотивация.

В настоящее время, на фоне стремительного ухудшения состояния здоровья студентов, решение проблемы сохранения и укрепления здоровья является одной из приоритетной [1].

В работе А.А. Касаткина [2] показано, что мотивы физического воспитания у студентов тесно связаны с мотивами оздоровительной деятельности и наоборот. На основании этого им выделено 16 мотивов и 80 утверждений, представляющие собой универсальные фразы об отношениях к физической культуре (например, «Дополнительные занятия по физическому воспитанию полезны для моего здоровья, так как обязательных недостаточно»). Преимуществом данной методики являлось возможность анонимного опроса, выявление мотивации по 16 факторам (по каждому из факторов можно набрать от -15 до +15 баллов), и определение общего уровня мотивации в баллах (от -240 до +240 баллов).

Исследование проводилось на базе кафедры физического воспитания и спорта ФБГОУ ВПО «Казанский национальный исследовательский технологический университет» (далее КНИТУ) с сентября 2009 по июнь 2012 года и послужили основанием для модернизации занятий физической культурой в вузе, которая апробирована нами с сентября 2012 по июнь 2015 года. Выборку составили 234 студенток СМГ в возрасте 17-21 лет (средний возраст – 18,7 лет).

В работе использовались следующие психодиагностические методики:

– тест-опросник мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности А.А. [6];

Статистический анализ данных осуществлялся с использованием пакета прикладных программ «Statistica 7.0». Для сравнения результатов использовался t-критерий Стьюдента, различия считались значимыми при $p < 0,05$.

Нами показано, что общий уровень мотивации физкультурно-оздоровительной деятельности в группе студенток, не имеющих медицинских ограничений к физическим нагрузкам выше по сравнению со студентками специальной медицинской группы. В основной группе, доминирующим мотивом у студенток являются «Игры и развлечения» ($6,26 \pm 4,48$ балла). К наиболее значимым мотивам можно отнести мотивы двигательной активности ($4,93 \pm 4,54$ балла), физкультурно-спортивных интересов ($4,48 \pm 5,27$ балла), совершенствования ($4,39 \pm 5,54$ балла), доминирования ($3,54 \pm 5,86$ балла), положительных эмоций ($2,86 \pm 5,93$ балла), общения ($2,79 \pm 5,27$ балла), удовольствия от движений ($2,74 \pm 5,84$ балла), долженствования (внешний аспект) ($2,19 \pm 5,38$), самосохранения здоровья ($2,04 \pm 5,19$ балла), долженствования (внутренний аспект) ($2,04 \pm 4,63$ балла), соперничества ($0,71 \pm 6,84$ балла), долженствования (воспитательный аспект) ($0,70 \pm 5,52$ балла), интерес к противоположному полу ($0,03 \pm 6,86$), привычки ($-0,38 \pm 6,52$), подражание ($-3,48 \pm 5,41$ балла).

Наиболее сформированными мотивами к физкультурно-оздоровительной деятельности девушек, имеющих отклонения в состоянии здоровья, являются мотивы: двигательной активности ($+5,01 \pm 4,79$ балла) (ведущий мотив), игр и развлечений ($+4,53 \pm 5,49$ балла), самосовершенствования ($+3,71 \pm 5,55$ балла), положительных эмоций ($+3,65 \pm 5,27$ балла), общения ($3,63 \pm 4,66$ балла), получение зачета ($3,57 \pm 4,57$ балла), физкультурно-спортивные интересы ($3,52 \pm 5,61$ балла), интерес к противоположному полу ($3,19 \pm 6,34$ балла), доминирование ($2,89 \pm 6,18$ балла), удовольствие от движений ($2,83 \pm 5,12$ балла), приобретения практических навыков ($2,26 \pm 5,07$ баллов) и самосохранения здоровья ($2,04 \pm 5,07$ балла). К потенциально значимым мотивам отнесены мотивы подражания ($-1,56 \pm 5,13$ балла).

Структура мотивации представлена в большей степени внешними (административными) мотивами, которые, как правило, обладают лишь относительной устойчивостью, зависит от конкретной ситуации, а результаты деятельности переносят на внешние обстоятельства. Поскольку внутренние мотивы являются наиболее продуктивными формами мотивов физкультурно-оздоровительной деятельности, возникает необходимым выявление способов и путей поддержания их функционирования у студенток в процессе физического воспитания.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлова А.С. Фитнес-технологии как средство адаптации студентов направления «Биотехнология» на начальных этапах обучения в вузе / А.С. Павлова, А.Д. Лифанов, Н.В. Быкова / Вестник Казанского технологического университета. № 8. – Т. 15. – 2012. – С. 213-216.

2. Касаткин А.А. Мотивы оздоровительной деятельности студенток в процессе обучения в вузе / А.А. Касаткин // Теория и практика физической культуры. – 2012. – № 9. – С. 10-13.

STRUCTURE OF MOTIVATION OF FEMALE-STUDENTS TO HEALTH-IMPROVING ACTIVITIES AND ITS DYNAMICS IN THE PROCESS OF EDUCATION IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Aldoshina D.D., Lifanov A.D., Geyko G.D., Hairullin A.G.

(Kazan National Research Technological University (KNRTU) Kazan, Russia)

Abstract. This paper discusses the solution to the problem of upgrading the content of physical education classes at a higher educational institution with female students who have deviations in their state of health.

Keywords: physical culture, health, dynamics, motivation.

ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Галиуллина А.А., Кузнецова Г.П.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье отражено влияние проведения спортивных мероприятий на заинтересованность студентов в спортивной деятельности и участия в спортивных мероприятиях различного уровня.

Ключевые слова: мероприятие, спорт, студент, достижение.

При освещении спортивных событий в средствах массовой информации, ППППСпортсмены и тренеры с гуманистическими образами обращаются к идеалам борьбы олимпизма, которые комплексы ориентированы на как общечеловеческие, гуманистические духовно-нравственные ценности, в тоже время подчёркивают, что спорт высших достижений стал более политизирован. Нам сообщается, что наше государство делает всё возможное для привлечения населения к занятиям физической культурой и спортом. Строятся новые спортивные комплексы и стадионы. Проводятся спортивные праздники и спортивные соревнования от массового до мирового уровня.

Для того, чтобы выяснить, а как студенты относятся к проведению крупных спортивных мероприятий и достаточно ли государством принято мер для привлечения студенческой молодёжи к занятиям спортом. В весеннем семестре 2018 г. был проведён социологический опрос среди студентов КНИТУ-КАИ возрастом от 18 до 22 лет. В исследовании участвовало 50 человек, 31 – девушек, 19 – юношей.

После статистической обработки данных, получили следующие результаты: 60 % респондентов считает, что государство эффективно проводит мероприятия по физической культуре для привлечения студентов к спортивной и волонтерской деятельности; 46 % – регулярно посещают спортивные мероприятия, проводимые на различных уровнях; 4 % – являлись волонтерами при проведении Чемпионата Мира по водным видам спорта и Кубка Конфедерации по футболу в Казани; 33 % – периодически посещают различные мероприятия или хотя бы интересуются спортом; 13 % – считает, что проводится недостаточно мероприятий для вовлечения студентов в спорт (10 % из них не предпринимали попыток лично участвовать в каких-либо мероприятиях); 18 % – не занимается спортом, но интересуются достижениями других людей; 3 % – абсолютно не заинтересованы в области спорта.

В осеннем семестре, тем же студентам были заданы аналогичные вопросы. после успешного выступления Российских спортсменов на зимних Олимпийских играх и Чемпионате Мира по футболу Количество студентов, интересующихся спортом выросло с 33 до 40 %. Показатель среди студентов, не занимающихся спортом, но интересующихся достижениями других людей, вырос с 18 до 47 %, они активно следили за выступлениями российских спортсменов на Олимпийских играх, интересовались всеми политическими событиями, связанными с не допуском российских спортсменов к участию в играх, но при этом они остались активными сторонними наблюдателями, не принимающими участия в спортивных мероприятиях. Студенты, абсолютно не заинтересованные в спорте, которых так и осталось 3 %,

отнеслись к Олимпийским играм и чемпионату Мира по футболу как к политическим событиям. Количество студентов, принимающих участие в волонтерском движении выросло с 4 до 10 %.

Выводы:

1. Проведение крупных спортивных мероприятий оказывают положительное влияние на проявление интереса к спорту высших достижений.
2. Проведение спортивных мероприятий эффективно влияет на повышение интереса студентов к спорту и участию в волонтерском движении.

THE INFLUENCE OF SPORTS ACTIVITIES ON THE ATTITUDE TO PHYSICAL CULTURE AND SPORT OF STUDENTS YOUTH

Galiullina A.A., Kuznetsova G.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract: The article reflects the impact of sports events on the interest of students in sports activities and participation in sports events at various levels.

Keywords: event, sport, student, achievement.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Зарипов В.Р., Ключников Д.Д.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о занятиях физической культурой, их влияние на организм человека, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация.

*Короткую жизнь мы не получаем, а делаем ее такою;
не бедны мы жизнью, а пользуемся ею расточительно.
Жизнь длинна, если ею умело пользоваться.*

Гиппократ

Проблема сохранения здоровья является одной из важнейших проблем для человека. По данным Росстата на 1000 человек приходится 29 человек болеющих заболеваниями костно мышечных и соединительных тканей. А на болезни дыхательных органов, приходится 353 человека на 1000. это 35 процентов. То есть каждый пятидесятый болеет заболеваниями костно мышечных и соединительных тканей, а каждый третий заболеваниями дыхательной системы [1].

Почти во всех высших учебных заведениях Российской Федерации присутствуют занятия по физической культуре. Данная учебная дисциплина обычно преподается на первых курсах и является обязательной. Но несмотря на обязательность физической культуры наблюдается ухудшение состояния здоровья среди молодежи. [2]

Мы предполагаем, что это связано с отсутствием мотивации к занятиям физической культурой у студентов. Поэтому мы провели социологический опрос среди студентов первого-третьего курса Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева.

Данный опрос призван оценить мотивацию студентов и найти пути ее повышения.

Опрос состоял из шести вопросов, пять из которых предполагали выбор одного варианта ответа (однозначно да; скорее да, чем нет; скорее нет, чем да; однозначно да), а шестой предполагал развернутый ответ.

Вопросы:

Считаете ли вы занятия по физической культуре обязательными?

Можете ли вы пропустить занятие по физической культуре, потому что вам не хочется на него идти?

Если бы вместо занятия по физической культуре было занятие по любому другому случайному предмету, пошли ли бы вы на него?

Стали бы вы посещать занятия по физической культуре выше положенной нормы?

Вы ходите на занятия по физической культуре ради успеваемости, а не ради собственного развития?

При каких изменениях в системе проведения занятий по физической культуре вы посещали бы их без пропусков?

После сбора данных для каждого опрошенного по результатам первых пяти вопросов высчитывался уровень его лояльности к занятиям физической культурой. В зависимости от

смысла вопроса и ответа на него опрошенный получал либо не получал один балл. То есть в сумме за опрос можно было получить от 0 до 5 баллов. От 0 до 1 у опрошенного низкий уровень интереса к занятиям физической культуре. 3-4 балла – средний уровень. От 4 до 5 – выше среднего. Далее для каждой группы опрошенных был рассчитан средний уровень мотивации к занятиям физической культурой. Эти данные вы можете видеть в таблицах ниже.

Группы	Низкая лояльность, %	Средняя лояльность, %	Высокая лояльность, %	Общий итог, %
1 курс	45,27	31,76	22,97	100,00
Женский	43,33	32,22	24,44	100,00
Мужской	48,28	31,03	20,69	100,00
2 курс	48,05	28,57	23,38	100,00
Женский	50,00	31,48	18,52	100,00
Мужской	43,48	21,74	34,78	100,00
3 курс	56,19	24,76	19,05	100,00
Женский	49,28	30,43	20,29	100,00
Мужской	69,44	13,89	16,67	100,00
Общий итог	49,39	28,79	21,82	100,00
Основная	45,70	29,41	24,89	100,00
Подготовительная	52,94	33,33	13,73	100,00
Спецмед а	52,38	28,57	19,05	100,00
Спецмед б	81,25	6,25	12,50	100,00
Общий итог	49,39	28,79	21,82	100,00
Основная	45,70	29,41	24,89	100,00
1 курс	40,18	33,04	26,79	100,00
2 курс	48,94	21,28	29,79	100,00
3 курс	53,23	29,03	17,74	100,00
Подготовительная	52,94	33,33	13,73	100,00
1 курс	61,11	27,78	11,11	100,00
2 курс	35,71	50,00	14,29	100,00
3 курс	57,89	26,32	15,79	100,00
Спецмед а	52,38	28,57	19,05	100,00
1 курс	53,85	38,46	7,69	100,00
2 курс	45,45	45,45	9,09	100,00
3 курс	55,56	11,11	33,33	100,00
Спецмед б	81,25	6,25	12,50	100,00
1 курс	80,00	0,00	20,00	100,00
2 курс	80,00	0,00	20,00	100,00
3 курс	83,33	16,67	0,00	100,00
Общий итог	49,39	28,79	21,82	100,00

На основе полученных данных можно сказать, что уровень лояльности к физической культуре не высокий. С возрастом интерес к физической культуре падает. Наименьшая лояльность наблюдается у учащихся с группой здоровья спецмед б, в отличие от опрошенных с основной группой здоровья, которые показали самый высокий интерес к физической культуре при выборке по группе здоровья. Способами повышения своей лояльности многие опрошенные указали уменьшение нормативов и общей нагрузки, развитие и создание новых

спортивных секций. Но были и те, кто говорил, что нет необходимости в изменении системы занятий по физической культуре. Примечательно, что так ответили в основном представители основной группы.

Исходя из этих данных можно сказать, что система занятий по физической культуре недостаточно сбалансирована относительно способностей студентов и нагрузки, оказываемой на них. Для повышения лояльности к физической культуре необходимо индивидуализировать систему занятий: каждому по способностям.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Данные за 2017 год с сайта Федеральной службы государственной статистики
2. Авсарагов Г.Р. Физическое воспитание студентов вузов в различные периоды учебного процесса : автореф. Дис. ...канд. пед. наук. – Набережные Челны, 2010. – 23 с.

PHYSICAL TRAINING AND STUDENTS' SPORTS, ROLE OF SELF-TRAINING, WAYS OF IMPROVING MOTIVATION FOR SPORTS TRAINING

Zaripov V.R. Kluchnikov D.D.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes general information on physical training, its influence on the human body, as well as ways of improving motivation for sports among students.

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Крылосова А.А., Бабинецкая А.В., Корнилова Ю.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье изучаются вопросы спорта в студенческой среде, роль самостоятельных занятий и мотивации к ним.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, мотивация.

Живя в ритме большого города, постоянно испытывая стресс и нехватку времени люди двигаются все меньше. Этой тенденции подвержены и многие студенты.

Интерес студентов к спорту и физической культуре очень важен, от нынешних студентов зависит здоровье нации в будущем.

В последние годы увеличился процент студентов, имеющих какие-либо заболевания, связанные с нехваткой физической нагрузки, поэтому существуют различные программы по привлечению молодежи к здоровому образу жизни, спорту. Так, например, с 24 марта 2014 г. по указу президента РФ В.В. Путина в стране поэтапно начал вводиться всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «готов к труду и обороне» (ГТО). Улучшаются условия для занятий спортом, но даже это не всегда способно заставить студентов исправно заниматься физической культурой.

В рамках исследования был проведен социологический опрос в форме анкетирования, в котором приняли участие 732 человека, в возрасте 18-25 лет. Тип выборки, применяемой в исследовании – целенаправленный, так как опрос проводился среди студентов КНИТУ-КАИ. Целью нашего исследования являлось – выяснить занимаются ли учащиеся спортом регулярно и что их на это мотивирует и если не занимаются – то по какой причине.

В ходе исследования нами были получены следующие результаты. Больше половины опрошенных не занимаются спортом регулярно 67 % (имеются ввиду самостоятельного занятия спортом, вне учебного времени) 47 % из 67 % пытаются заниматься регулярно. 33 % регулярно занимающиеся спортом делают это с целью улучшения внешнего вида (38 % от 33 %), для улучшения здоровья (46 % от 33 %), остальные занимаются с детства и профессионально. Часть опрошенных не занимающихся физической культурой регулярно находят это неинтересным, оставшиеся считают, что им не хватает времени и мотивации. Данные распределения представлены на рис. 1 и 2.



Рис. 1. Распределение студентов по частоте занятий спортом



Рис. 2. Ранжирование студентов по цели занятия спортом

На наш взгляд, самостоятельные занятия физической культурой должны входить в распорядок дня каждого студента. Для этого преподавателям физкультуры нужно обучать студентов навыкам самостоятельных занятий и прививать культуру здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Никошечников С.Л. Первичные мотивы студентов в процессе занятий физической культурой / С.Л. Никошечников, Л.И. Глущенко // сборник трудов молодежной научно-практической конференции. – Смоленск: СГИФК, 2003. – С. 81-83.
2. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник /А.В. Родионов// М.: Академический Проект, 2004. – 576 с.
3. Надёжина Н.В. Мотивация к занятиям физической культурой у студентов / Н.В. Надежина // Электронный журнал «Концепт». – 2016. – Т. 23. – С. 55–58. – URL: <http://e-koncept.ru/2016/56392.htm>.

THE ROLE OF INDIVIDUAL STUDENT'S GYMNASTICS EXERCISES

Krylosova A.A., Babinetskaya A.V., Kornilova Yu.A.

(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. Questions of sports in the student environment are studied in the article, as well as the role of self-employment and motivation for them.

Keywords: physical culture, health, motivation.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Маслова В.А., Скорохватов В.П.

*(Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования «Кировский государственный медицинский
университет» Министерства здравоохранения Российской Федерации,
(ФГБОУ ВО Кировский ГМУ Минздрава России), Киров, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о профессиональных заболеваниях опорно-двигательного аппарата стоматологов, причинах их возникновения, методика повышения уровня мотивации студентов к выполнению физических упражнений и важность роли преподавателя физкультуры в формировании представлений о здоровом образе жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, мотивация, заболевания опорно-двигательного аппарата, студенты стоматологического факультета, комплекс упражнений.

Одним из ключевых факторов здорового образа жизни является двигательная активность. В настоящее время ВОЗ рекомендует еженедельно подвергаться физической активности в размере 600 МЕТ. Эта цифра равна 150 минутам быстрой ходьбы или 75 минутам пробежки (данные исследования – август 2016 год) [1]. Однако некоторым людям необходимо увеличить эту норму. Существуют специальности, в которых важным аспектом профилактики возникновения профессиональных заболеваний является целенаправленное укрепление опорно-двигательного аппарата, определённых групп мышц. Стоматология – одна из таких специальностей. Это отрасль медицины, которая занимается диагностикой, лечением и профилактикой заболеваний органов челюстно-лицевой области. По данным ВОЗ в структуре общей заболеваемости стоматологов болезни костно-мышечной системы и соединительной ткани составляют 14,5 % (одно из лидирующих мест среди всех патологий) [2]. Вынужденная поза врача приводит к «винтообразному» искривлению позвоночника в грудном и поясничном отделе, к формированию S-образного сколиоза, что подтверждено данными рентгенологического обследования стоматологов [3]. У докторов могут возникать головные боли, плечелопаточный периартрит, боли в шее с затруднением вращения в шейном отделе вокруг вертикальной оси, возникновение дорсопатии, тендовагинита и других заболеваний. Также имеют место факторы риска: вращение запястья и предплечья, работа с тонкими, вибрирующими инструментами, вынужденная поза в течение длительного периода времени^[4]. Студенты четвертого курса стоматологического факультета являются уже почти состоявшимися, поэтому им необходимо как можно раньше начинать заботиться о том, чтобы уменьшить риск возникновения патологий опорно-двигательного аппарата, когда они станут полноценными специалистами.

Таким образом, была сформулирована **цель** настоящего исследования: повышение мотивации студентов 4 курса стоматологического факультета к предупреждению заболеваний опорно-двигательного аппарата.

В исследовании приняли участие студенты 4 курса стоматологического факультета Кировского ГМУ (42 человека). Они были в хаотичном порядке разделены на 3 исследуемые группы (группа А, Б, В). Был разработан определённый комплекс физических упражнений, направленный на укрепление связочно-мышечного аппарата. При выполнении нагрузка в

основном приходилась на мышцы туловища и мышцы верхних конечностей. На занятиях по физической культуре с 13 сентября по 18 октября 2018 года в группе А регулярно в качестве заминки проводился данный комплекс под современную музыку (с целью улучшения психоэмоционального фона, снижения уровня стресса и тревожности). Также студентам этой группы предлагалось выполнять комплекс ежедневно или через день дома самостоятельно. Преподаватель каждое занятие готовил небольшой доклад о профессиональных заболеваниях стоматологов, отвечал на вопросы студентов, рассказывал об основах здорового образа жизни, о важности физической активности и правильного питания. Группы Б и В занимались по стандартной методике. С целью контроля повышения мотивации в группе А проводилось анонимное анкетирование в начале и в конце исследования. Для сравнения и определения эффективности санпросвет работы и новой методики упражнений, проводимой только в группе А, опрос также проводился в группах Б, В. Подсчет результатов осуществлялся в баллах от 1 до 10, где 1 – минимальный, 10 – максимальный. В данной работе применялись методы эмпирического и теоретического научного познания.

По результатам анкетирования было выявлено, что на момент начала проведения исследования, уровень мотивации студентов к профилактике заболеваний опорно-двигательного аппарата во всех трёх группах был практически на одном уровне (группа А – 6,3 баллов, группа Б – 5,5 баллов, группа В – 6,8 баллов). Через месяц группа А показала значительный подъём уровня мотивации – 9,1 балл из 10 возможных. В группе Б результат несколько улучшился – 6,4 балла, однако в этой группе подъем не связан с активной пропагандой здорового образа жизни и введением специальных упражнений. Группа В тоже не показала значительного улучшения – 7,0. Практически все участники группы А изъявили желание дальше заниматься профилактикой возможных профессиональных заболеваний и углубляться в вопросы здорового образа жизни. Также 100 % опрошенных группы А положительно отнеслись к данной методике упражнений. По результатам исследования можно сделать следующие выводы: 1. К студентам нужен особый подход, интересная подача материала, применение нестандартных, современных методов в формировании привычки заботиться о своем здоровье. 2. Стоматологи находятся в группе риска по возникновению патологий опорно-двигательного аппарата, поэтому их профилактикой нужно заниматься желательно «со студенческой скамьи». 3. Именно преподаватели по физической культуре могут сформировать привычку у студентов регулярно делать зарядку, выполнять определенных комплекс физических упражнений для укрепления участвующих в работе групп мышц и костно-мышечной системы в целом, повысить мотивацию беречь своё здоровье и вести здоровый образ жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Physical activity and risk of breast cancer, colon cancer, diabetes, ischemic heart disease, and ischemic stroke events: systematic review and dose-response meta-analysis for the Global Burden of Disease, BMJ, 2016. – Режим доступа: <https://habr.com/post/396655/>, свободный. – Загл. С экрана. – Яз. рус., англ.
2. Данилина Т.Ф. Современный стоматологический прием : технологические и эргономические аспекты: учеб. пособие для специалистов / Т.В. Колесова Т.В. Моторкина. – Изд-во ВолгГМУ, 2012. – 100 с.
3. Стоматология: учебное пособие по терапевтической стоматологии «Профессиональные вредности в работе врача-стоматолога и профилактика последствий их воздействия» для студентов ВГМУ / [В. Ф. Михальченко и др.]: под ред. Э. С. Темкина. – М.: Высшее образование, 2011. – 17 с.

4. Маслова В.А., Скорохватов В.П. Выявление риска возникновения патологий опорно-двигательного аппарата среди студентов 3 курса стоматологического факультета// Международный студенческий научный вестник. – Изд-во АКАДЕМИЯ ЕСТЕСТВОЗНАНИЯ. – 2018. – № 5. – 178 с.

IMPROVING THE MOTIVATION OF STUDENTS OF THE 4TH YEAR DENTISTRY DEPARTMENT TO PREVENT DISEASES OF THE MUSCULOSKELETAL SYSTEM

Maslova V.A., Skorokhvatov V.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kirov State Medical University» of the Ministry of Healthcare of the Russian
Federation, (FSBEI HE Kirov SMU MOH Russia), Kirov, Russia)*

Abstract. This article describes general information about professional dentistry diseases of the musculoskeletal system, reasons for their occurrence, and the method of increasing students' motivation to do exercises, the importance of the role of physical education teacher in developing ideas about healthy lifestyle.

Keywords: healthy lifestyle, motivation, diseases of the musculoskeletal system, students of the Dentistry department, complex of exercises.

РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Парчевский Д.А., Королёв Г.Н.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается формирование здорового образа жизни будущего спортсмена с активным участием родителей.

Ключевые слова: спорт, здоровый образ жизни, родители, спортсмен.

Введение. Родители являются неотъемлемой частью жизни любого человека. Они помогают во всем: обеспечивают жильём, питанием, организуют совместный досуг, и принимают активное участие в формировании здорового образа жизни своего ребенка.

Цель. Рассмотреть влияние родителей на формирование здорового образа жизни и приобщение детей к спорту.

Исследование. Есть много важных аспектов воспитания ребенка в разном возрастном диапазоне. На примере конкретной семьи мы постараемся рассмотреть одну из сторон воспитания – приобщение детей к здоровому образу жизни и к систематическим занятиям спортом.

Одной из главных сторон здорового образа жизни (ЗОЖ) является неупотребление алкогольных напитков и табачных изделий, а также вредной пищи, которая может нанести вред здоровью. Это главное, что лежит в основе формирования ЗОЖ у ребенка, который стремится стать спортсменом. Это напрямую влияет на его крепость тела и здоровье, которое будет в будущем у ребенка. Это значит, что формированием ЗОЖ необходимо заниматься с раннего детства, внушая ребенку, что абсолютно все спортсмены не знают, что такое алкоголь и табачные изделия [1].

Важное влияние на ребенка оказывает образ жизни родителей. С раннего детства ребенок внимательно наблюдает и старается подражать своим родителям, он очень хочет быть похожим на них. Родители должны пропагандировать полезные привычки как основу становления характера ребенка. Личный пример родителей так же важен: отказ от вредных привычек, участие в спортивных мероприятиях и т.д. Родители должны занимать позицию активного участника, своим примером показывать детям, как это важно и что занятия физическими упражнениями необходимы для здоровья [2]. Кроме того, родители несовершеннолетних обязаны заложить основы физического, нравственного и интеллектуального развития личности ребенка [5].

Важную роль играет выбор спортивной секции, которую будет посещать ребенок. Выбор должен быть тщательным и взвешенным. В первую очередь необходимо соизмерять достаточно ли ребенок развит физически для избранного вида спорта, на сколько ребенок психологически готов, а также важное значение имеет желание самого ребенка посещать данную секцию.

Наглядным пример формирования ЗОЖ и приобщении к спорту может служить опыт семьи Трушких из Казани. Мама с детства играла в волейбол, потом в студенческой команде. Отец занимался в детской баскетбольной секции, а потом также играл в студенческой университетской команде, которая в начале 90-х годов стала называться «УНИКС». Дочь и сын пошли по стопам отца и стали заниматься баскетболом. Часто отец брал на тренировки и игры дочь Юлию (1988 г.р.) и сына Владислава (1993 г.р.). «Дяди бегают большие с мячом, им интересно – вспоминает Андрей Юрьевич Трушкин. – Брали мяч, что-то пытались повто-

рять. Влад, конечно, был пошустрее, он же всё-таки мальчик. У него всегда был интерес к азартным, в хорошем смысле слова, играм. Неплохо получалось в футбол и волейбол играть. На плавание немножко ходил» [3].

Родители говорили, что баскетболист должен быть здоровым, не иметь вредных привычек, соответственно, вести здоровый образ жизни. Родители систематически отвозили в спортзал и забирали детей с тренировок, чтобы они успевали заниматься учебой в школе и спортом. Практически всегда родители посещали различные соревнования и турниры, всегда поддерживая и мотивировали своих детей. Благодаря этому сформировался спортивный характер у детей, выработалась потребность побеждать и желание постоянно заниматься спортом. Это напрямую способствовало формированию здорового образа жизни у детей и повлияло на их спортивную карьеру. Уже в студенческие годы дочь Юля играла за команду «Энже» (сейчас «Казаночка»), а сын Владислав был приглашен в Видное в баскетбольный интернат. В дальнейшем у Владислава сложилась замечательная баскетбольная карьера. Он играл за юношескую и молодежную сборную России, стал серебряным призером чемпионата Европы (2010 г.), бронзовым призером чемпионата мира (2011 г.). Играл за команды «Видное» (Видное), «Динамо» (Москва), «Енисей» (Красноярск), «УНИКС» (Казань), ему присвоено звание «Мастера спорта России». В настоящее время Владислав Трушкин играет в команде «Зенит» (Санкт-Петербург), которая выступает в Единой лиге ВТБ [4].

Вывод. Роль родителей в формировании здорового образа жизни имеет важное и решающее значение. Личный пример родителей мотивирует детей к занятиям физической культурой и спортом с раннего детства, именно семья является основой формирования образа жизни и здоровья ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гуменюк Е.И. Будь здоров! Формирование основ здорового образа жизни у детей дошкольного возраста / Е.И. Гуменюк, Н.А. Слисенко. – М. 2016. Детство-Пресс. – С. 12.
2. Роль семьи и родителей в пропаганде здорового образа жизни. URL: <https://www.prodlenka.org/zdorove-shkolnika/4471-rol-semi-i-roditelej-v-propagande-zdorovogo-o.html> (дата обращения: 10.10.2018).
3. История Владислава Трушкина. Его папа тоже играл в Казани и тоже в УНИКСе. URL: <https://sport.business-gazeta.ru/article/212774> (дата обращения: 10.10.2018).
4. Баскетбольный клуб «Зенит». Официальный сайт. Владислав Трушкин. URL: <http://basket.fc-zenit.ru/teams/zenit/players/trushkin.html> (дата обращения: 10.10.2018).
5. Закон об образовании. Статья 44. URL: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru/44.html> (дата обращения: 10.10.2018).

THE ROLE OF PARENTS IN ORGANIZATION A HEALTHY LIFESTYLE

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Parchevsky D.A., Korolev G.N.

Abstract. This article describes the formation of a healthy lifestyle of an athlete with the active participation of parents.

Keywords: sport, healthy lifestyle, parents, sportsman.

КАРТИНГ – КАК ВЫСОКОИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СПОРТ

Оларь Д.М., Галяутдинов Р.Р.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В работе рассматривается влияние логических, интеллектуальных и физических навыков на занятие картингом. Повышение заинтересованности в занятии данным видом спорта.

Ключевые слова: картинг, логика, интеллектуальные и физические навыки, мотивация, студенческий спорт.

Цели исследования – представить и обосновать картинг в качестве спорта, сочетающем в себе физические и интеллектуальные навыки.

Введение. Картинг – вид спорта и развлечения, гонки на картах – простейших гоночных автомобилях без кузова. Скорость карта может достигать 260 км/ч.

В 1940-е годы в США среди мальчишек было популярно катание с горок на безмоторных тележках.

Считается, что картинг придумали военные лётчики в США после Второй мировой войны. Они устраивали гонки по лётному полю, на тележках для подвоза авиабомб. Но это хобби было распространено лишь в узких кругах, пока за дело не взялся Арт Инглс, бывший пилот, механик отделения фирмы «Кёртис крафт компани» в Глендейле, которая выпускала гоночные автомобили. Он в августе 1956г. на автогонках в Помоне представил публике несложный карт. Машину назвали тележкой (англ. cart). В мае 1960 г. Международная федерация автоспорта официально признала картинг видом автоспорта.

В данном виде спорта основным фактором успешного прохождения трасс и тренировок являются способности логически мыслить и рассчитывать аспекты, при которых удастся показать лучшее время за круг трассы.

Главный аспект – это траектория трассы. Спортсмену может понадобиться по 15-20, а то и больше тренировочных кругов, чтобы досконально изучить каждый поворот и каждую прямую, при этом определяя зону и степень торможения для маневрирования на изгибах прямых. Хотя и не существует одной идеальной траектории на все случаи жизни, ведь многое зависит от динамических характеристик двигателя, установленного на карт, состояния резины, погодных условий и т.д. Однако можно подобрать среднестатистические варианты прохождения углов трасс, обобщая и опуская некоторые тонкости настройки агрегатов. Так, например, повороты не более чем в 90 градусов оптимально проходить по внутреннему радиусу, выходя на внешний, теряя минимум скорости, в то время как в повороты более 90 градусов лучше входить с внешнего радиуса во внутренний, тем самым сбрасывая достаточно скорости для преодоления виража, и до окончания его прохождения начинать ускоряться. Поэтому ещё до выезда на трек спортсмен исследует трассу на схеме-чертеже, прокладывая все возможные варианты преодоления заданного маршрута.

Не менее главным качеством в картинге является сконцентрированность спортсмена и способность хладнокровно логически мыслить. Карт не оборудован особой защитой, хоть и имея низкий центр тяжести, он не застрахован от опрокидывания при столкновении с другими картами или отбойниками трассы. Потеря управления на скорости 40-60 км/ч на узких треках, в присутствии других спортсменов поблизости, может привести не только к серьёз-

ным травмам, но и возгоранию карта. Таким образом, во время движения не должно быть посторонних мыслей, отвлекающих от трассы.

Залог успеха в достижении победы заключается и в соотношении условий окружающей среды к ведущим характеристикам авто. В зависимости от покрытия, будь то битумный бетон в закрытых картодромах или асфальтированные дороги на открытых стадионах, от их температуры и степени влажности подбирается разный тип шин для обеспечения необходимого сцепления с дорогой. В зависимости от температуры воздуха подбираются и настройки двигателя, так как воздух, поступающий в цилиндры двигателя, разделяется на атомы кислорода и азота при сгорании топливной смеси, тем самым ускоряя или замедляя процесс горения над поршнями.

Нужны и знания всех агрегатов авто, их строения, механики и принципов работы. Не всегда рядом есть технический персонал, способный быстро помочь в ликвидации той или иной неисправности. Знания дают возможность и к улучшению рабочих процессов двигателя, которые можно улучшить по регламенту тех или иных соревнований, тем самым увеличивая свои шансы на победу. Постоянно должным образом спортсмену самому следует следить за маслом в системах авто, состоянием прокладок, патрубков и прочих расходных и быстро выводящихся из строя элементов.

Помимо интеллектуальных особенностей спорта существуют ещё и физические. Так как сиденья картов выполнены из жёстких и прочных материалов, для точной фиксации тела спортсмена во время езды, они передают всю вибрацию от работы двигателя и неровностей трассы напрямую на спину и шею сидящего. От чего позвоночник испытывает большие нагрузки, что после заездов нужно уделять немалое время для укрепления спины путём упражнений и занятий на тренажерах и турниках.

Выводы и заключения. Для неосведомленного большинства людей картинг считается развлечением, но исходя из данного исследования можно сделать вывод, что в нем заключаются высокие интеллектуальные способности с физическими навыками.

CARTING AS A HIGH-INTELLECTUAL SPORT

Olar D.M., Gilmutdinov R.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The paper discusses the influence of logical, intellectual and physical skills on karting. Increased interest in doing this sport.

Keywords: karting, logic, intellectual and physical skills, motivation, student sport.

ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ДОСТУПНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА И СТРИТБОЛА

Шилов Н.С., Галяутдинов Р.Р.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Данная статья о видах спорта, доступных широкой массе молодежи, на примере стритбола и пляжного волейбола.

Ключевые слова: молодежь, стритбол, пляжный волейбол, виды спорта.

Введение. В России и в мире, на протяжении последних 10-15 лет, складывается тенденция к командным видам спорта с небольшим количественным составом. Это обуславливается более простым формированием команд, дешевизной формы, инвентаря и прочими факторами. К таким видам спорта можно отнести стритбол и пляжный волейбол. Эти виды спорта позволяют быстро формировать команды и испытать свои возможности на соревнованиях. Доступность соревнований, невысокие требования к спортивной подготовке участников, более простой стиль игры – привлекают современную молодежь.

Цель. Обосновать популярность среди молодежи таких доступных видов спорта как пляжного волейбола и стритбола.

Исследование. Стритбол появился в прошлого века в первую очередь на уличных площадках Америки. Молодежь часто собиралась на спортивных кортах, объединялась в небольшие команды и доказывала свое превосходство во владении мячом. Стритбол развивался стремительно и быстро. В 2010 году он был включен в юношеские Олимпийские игры, которые были проведены в Сингапуре, а в 2014 в Нанкине [1]. ФИБА в 2017 году включила стритбол в программу летних Олимпийских игр в 2020 году.

Пляжный волейбол появился в Калифорнии, в начале прошлого века, на 30 лет раньше современного волейбола 6х6. Многие желающие играли в волейбол на песочном грунте. Команды формировались также, как и волейболе по 6 человек, однако в 1930 году в Санта-Монике были проведены соревнования по пляжному волейболу среди команд, где было два игрока. Первый турнир прошел в 1947 году в Калифорнии, а в 1987 году – первый неофициальный Чемпионат Мира. Олимпийским видом спорта он стал в 1993 году [2].

По данным видам спорта в России проводятся ежегодные массовые соревнования в различных возрастных категориях как среди мужчин, так и среди женщин. Стритбол активно включен в соревновательную систему и нашего вуза. Проводятся ежегодные соревнования по стритболу в рамках Спартакиады филиалов, Спартакиады первокурсников, Спартакиады профессорско-преподавательского состава. Кроме того, в течении последних девяти лет ежегодно проводится Кубок Ректора по стритболу, в котором принимают участие от 25 до 90 команд (от 100 до 360 участников). Также стритбол включен в программу комплексной спартакиады СОЛ «Икар» [3].

Для данных видов спорта не требуется больших затрат, а правила достаточно простые и доступные. Соревнования проходят увлекательно, динамично, и очень эффектно. Музыкальное сопровождение и выступления групп поддержки создают особую атмосферу на площадке. Все эти факторы делают данные виды спорта очень интересными как для зрителей, так и для любителей активного отдыха.

Выводы. Таким образом, легкость в формировании команд, доступность по цене спортивной экипировки и инвентаря, простота правил при проведении соревнований по пляжному волейболу и стритболу делают их популярными как для молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев Г.Н.* Стритбол в системе физического воспитания студентов / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Материалы международной научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов»/ КНИТУ-КАИ – Казань, 2015. – С.232.
2. Энциклопедия Кругосвет. Пляжный волейбол. URL: http://www.krugosvet.ru/enc/sport/PLYAZHNI_VOLEBOL.html (дата обращения: 10.10.2018)
3. *Королев Г.Н.* Спортсизация физического воспитания студентов на основе стритбола / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Материалы XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»/ Тюмень, 2016. – С. 77.

PROMOTION OF ACCESSIBLE SPORTS AMONG YOUNG PEOPLE ON THE EXAMPLE OF BEACH VOLLEYBALL AND STREETBALL

Shilov N.S., Galyautdinov R.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article is about sports available to a wide mass of young people, using the example of streetball and beach volleyball.

Keywords: youth, streetball, beach volleyball, sports.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ

Юсупов Ш.Р., Ракова В.Н.

(ФГАОУ ВО Казанский Приволжский Федеральный университет; ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В настоящее время в нашей стране все большую актуальность приобретает проблематика повышения качества жизни населения, при этом особое внимание уделяется молодому поколению россиян. Государство предпринимает значительные усилия в таких ключевых направлениях социальной сферы как здравоохранение, образование, а также физическое воспитание молодежи. Одной из самых многочисленных социальных групп в молодежной когорте является студенческая молодежь. Максимальный охват студенческой молодежи регулярными занятиями физической культурой и спортом является одним из решающих факторов определяющих социальное самочувствие данной категории молодых граждан нашей страны.

Ключевые слова: качество жизни, студенческая молодежь, социальное самочувствие.

Социальное самочувствие молодого поколения – это категория, которая позволяет определить основные проблемы, которые представляются наиболее значимыми для российской молодежи. Кроме того, социологические опросы и исследования посвященные данной проблематике позволяют органам государственной и муниципальной власти реагировать на потенциальные риски, оказывающие негативное воздействие на свободное и всестороннее развитие молодежи, которое в свою очередь гарантировано Конституцией РФ.

Социальное самочувствие зависит не только от внешних условий, но и от степени адаптации личности к ним. Социальное самочувствие личности – это экзистенциальный способ функционирования в системе конкретного социума, и, одновременно, это стиль жизни, форма восприятия и изменения той социальной среды, в которой человек трудится, общается, познает.

Социально-философский анализ данной проблемы показывает, что в настоящее время реальные типы социального самочувствия населения России детерминированы факторами модернизации и глобализации общества. Последние должны рассматриваться как процессы, направленные на расширение возможностей самореализации человека. Защита своей идентичности в глобализирующемся мире – главная проблема для развития человека. Отстаивая свою идентичность, он не должен противопоставлять себя «другим», а актуализировать свой потенциал, адаптироваться к экстремальным ситуациям жизни, быть жизнестойчивым. А для этого необходимо особое состояние сознания человека, которое и называется «самочувствие», как форма социокультурного, психологического и физического здоровья [1].

Результаты проведенных в последние годы исследований социального самочувствия студенческой молодежи показывают, что одной из наиболее актуальных тем, вызывающих обеспокоенность у российской молодежи является проблема здоровья, физического и психологического состояния в целом. Данная проблема, наряду с традиционными вопросами образования, трудоустройства, жилищных условий становится все более значимой среди приоритетов студенчества.

Следует учитывать тот факт, что студенческий период жизни человека в нашей стране завершает процесс физического воспитания как системной деятельности, которая охватывает значительную часть молодого поколения россиян, где государство в лице системы образования играет доминирующую роль. После окончания ВУЗа человек самостоятельно несет ответственность за свое физическое состояние и, соответственно, социальное самочувствие.

Именно поэтому физическая культура и спорт являются частью системы современного образования, так как они имеют огромное воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение. Их ценность состоит не только в приобретении и сбережении здоровья, но и в том, что это эффективные инструменты формирования личности и совершенствования характера, позволяющие молодому человеку успешно социализироваться и адаптироваться в профессиональном сообществе

Это означает, что физическая культура и спорт в жизни студентов выступают не только в качестве одной из дисциплин учебного плана, но и являются факторами, которые в дальнейшем повлияют на формирование модели социально ответственного поведения личности. Данная модель предполагает ответственное отношение не только к профессиональной сфере деятельности и общественным отношениям, но и к собственному физическому и психологическому здоровью.

Здоровье играет роль интегративной константы всех личностных характеристик человека: его способностей, наклонностей, темперамента, волевых качеств, эмоционального состояния, мотивов поведения, физических и духовных сил, социальных установок. Качество и количество здоровья обуславливает поступки индивида, особенности его самореализации. Обретенная культура здоровья в этом ключе есть не что иное, как один из важных инструментов деятельности, с помощью которого можно добиться лучших результатов [2].

Таким образом, занятия студентами физической культурой и спортом успешно формируют систему мотивов человека, которая во многом определяет ближайшие и отдаленные перспективы его жизни и задает направленность развития личности, стимулируя и мобилизуя ее активность. В этом смысле важная роль физического воспитания, как одного из факторов определяющих социальное самочувствие студенческой молодежи безусловна.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лебеденко О.А. Социальное самочувствие студентов – социальных стипендиатов в условиях модернизации российского общества / автореферат диссертации по философии, специальность ВАК РФ 09.00.11. – 2011. – С. 3 – 5.

2. Казначеев С.В., Страхова И.Б., Лопатина О.В. Физическая культура и ее роль в воспитании студентов нефизкультурного ВУЗа // Образование и наука. 2015. – № 3 (122). – С. 156-164.

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS FACTORS AFFECTING SOCIAL HEALTH OF STUDENTS YOUTH IN MODERN RUSSIA

Yusupov Sh.R., Rakova V.N.

(Federal state Autonomous Educational Institution of Higher Education «Kazan (Volga region) Federal State University»; Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. At present, the problems of improving the quality of life of the population are becoming increasingly important in our country, with particular attention being paid to the younger generation of Russians. The state is making significant efforts in such key areas of the social sphere as health care, education, and physical education of young people. One of the most numerous social groups in the youth cohort is student youth. The maximum coverage of student youth with regular physical education and sports is one of the decisive factors determining the social well-being of this category of young citizens of our country.

Keywords: quality of life, student youth, social well-being.

ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ МЕДЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛЬНЫХ БРЕНДОВ В РОССИИ

Юсупов Ш.Р., Якунов Б.И., Филимонов В.Л.

*(ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) Федеральный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация: В статье рассмотрены и интерпретированы основные причины и факторы, которые влияют на медленное развитие отечественных футбольных брендов.

Ключевые слова: футбольные бренды, брендинг в футбольной индустрии, футбольные бренд менеджеры.

В современном мире бренд позволяет зарабатывать деньги, поддерживать компанию, товар на плаву, выигрывать конкуренцию и легче преодолевать кризисные ситуации. [1] Футбольная индустрия не является исключением. Бренд также играет ключевую роль в капитализации футбольных клубов. Однако российские футбольные клубы не придают брендингу весомого значения. Проведенное исследование позволяет разобраться в факторах и причинах такого отношения к созданию и развитию футбольного бренда в России.

Априори, тот факт, что российские футбольные клубы не уделяют серьезное внимание построению бренда, связан с тем, что в понимании руководства клуба нет необходимости заниматься брендингом. Футбольный бренд на Западе – это монетизация затрачиваемых ресурсов. Западные клубы зарабатывают на брендах и привлекают к себе инвесторов, они «живут» на эти деньги. В России, футбольные клубы, как правило, содержатся государственными корпорациями, региональными государственными структурами, и лишь несколько клубов являются исключениями. В таких условиях, у клуба, имеющего серьезную поддержку, нет мотивации зарабатывать на бренде. Деньги на содержание все равно будут выделены. Однако это не правильный подход, о чем свидетельствует тот факт, что многие российские клубы обанкротились и перестали существовать после того как региональная помощь клубам прекратилась. Более того, поддержка государственными корпорациями пагубно сказывается на репутации клубов. Население страны считает, что деньги налогоплательщиков уходят в большом объеме на футбол, а спортивный результат не оправдывает надежд.

Отсюда вытекает следующая причина. Если нет необходимости в правильном подходе к построению футбольного бренда, то соответственно клубы не нуждаются в сильных специалистах, занимающихся данным видом деятельности. Во многих отечественных клубах развитие бренда считается бессмысленной работой, которая не приносит результат. Поэтому сильные профильные специалисты либо не нанимаются, либо им не дают заниматься развитием бренда системно [4]. В результате, мы можем наблюдать, что вся деятельность по брендингу носит исключительно характер так называемых разовых мероприятий. Нет четкой стратегии по развитию футбольного бренда. Разовые акции поднимают интерес к футбольному клубу лишь на определенное время. Более того, данные разовые акции, как правило, плохо спланированы и недостаточно глубоко и скрупулезно продуманы, что в свою очередь ведет к истощению бюджета клуба, потере ресурсов и времени. В итоге такой подход не демонстрирует эффективность работы, и руководство клубов считает, что это не приносит никакого результата и не считает целесообразным тратить больше на развитие бренда [3]. В этом плане нашим специалистам можно многому поучиться у западных коллег. Убедительный и реализованный в жизнь проект

развития футбольного бренда показал ФК Реал Мадрид. В начале 2000-х годов клуб был в долгах, однако выстроенная бренд – стратегия, глубоко проработанная программа и грамотный подход к развитию собственного бренда привели к тому, что на данный момент ФК Реал Мадрид является одним из самых дорогих и узнаваемых футбольных брендов в мире. Более того, это позволяет ФК Реал Мадрид исключительно «самим зарабатывать себе на жизнь» и привлекать серьезных спонсоров. В западных клубах существуют целые программы и стратегии по эффективному развитию футбольного бренда. В данных программах есть четкие цели, указан желаемый результат и действия, которые необходимо предпринять. Цели скрупулезно проанализированы и рассчитаны на долгосрочную перспективу. За рубежом заблаговременно планируют какие инструменты маркетинговых коммуникаций будут использованы и как рациональнее и выгоднее клубу себя преподнести общественности [2]. Футбольные бренд менеджеры западных клубов очень внимательно следят за настроением и реакцией общественности. Достаточно тщательно подходят к вопросу о том, в каких рекламных роликах сниматься их футболистам и что рекламировать, для того чтобы это пошло на улучшение имиджа как самого игрока, так и клуба [5]. Для того чтобы российским клубам выйти из этого замкнутого круга, когда брендинг не приносит видимого результата, необходимо пересмотреть свое отношение к процессу развития бренда. Начать необходимо с руководства клубов. Должно прийти осознание того что это важно и позволит в будущем сначала выйти на самоокупаемость, а затем и получать прибыль. Также для того чтобы в отечественной сфере брендинга в футбольной индустрии произошли кардинальные изменения необходимо привлекать специалистов с Запада, которые уже имеют положительный опыт в данном направлении. Более того, перспективным и продуктивным вариантом являются постоянные стажировки наших специалистов за рубежом и соответственно повышение их квалификации, навыков в разрезе маркетинговых инноваций в футбольной индустрии.

Однако, перекладывать всю ответственность за медленное развитие бренда исключительно на клубы и игнорировать окружающую действительность является необъективной оценкой сложившейся ситуацией. Согласно аналитике международной компании Deloitte, оказывающей услуги в области консалтинга и аудита, 1/3 часть денег зарубежные клубы получают за продажу телевизионных прав. [6] Все дело в том, что многие европейские футбольные лиги интересны болельщикам по всему миру, благодаря накалу страстей на поле, зрелищному футболу и, безусловно, грамотному позиционированию лиг. В результате, представители футбольной лиги получают существенное пополнение в бюджет клуба. Если же говорить о Российской Премьер-Лиге, то результаты контент-анализа показывают, что у болельщиков твердо устоялся стереотип, что игроки «ходят пешком по полю». Очень много комментариев по поводу того что Российская премьер-лига интересна в основном для «внутреннего потребления». Другим фактором, который свидетельствует о силе бренда РПЛ, является отсутствие сильных легионеров, звёзд в нашем чемпионате. В один момент в российский чемпионат приезжали такие игроки как Самуэль Это'о, Роберто Карлос, Халк, Витсель, но важно подчеркнуть что их главной мотивацией было заработать денег в России. Сейчас звёзд такого уровня в чемпионате нет, следовательно, теряется престиж, зрелищность самой РПЛ. В итоге, клубы не получают серьезную сумму денег за телевизионные права и другие компоненты коммерческой составляющей. Совокупность данных факторов создают имеющиеся условия, в которых клубам тяжелее продвигать свой бренд, привлекать коммерческих спонсоров, инвесторов.

Таким образом, перечисленные причины являются «якорями», которые не дают в полную силу заняться клубам, специалистам построением сильного футбольного бренда. Однако, стоит заметить, что Чемпионат Мира 2018, прошедший в России дал большой толчок к

росту интереса среди населения страны и за рубежом к российскому футболу. Поэтому очень важно не упустить данную возможность и заняться строительством бренда более осмысленно и активно. Руководителям, топ-менеджерам российских клубов необходимо поскорее принять тот факт, что процесс формирования бренда на сегодняшний день очень важен в футбольной индустрии и заниматься им необходимо ежедневно, и «не ради галочки», а ради светлого будущего клуба. Несмотря на то, что брендинг – это ежедневная, кропотливая работа и процесс, реализация которого требует очень много ресурсов, инвестиций, временных затрат, комплексную работу всех структур и подразделений клуба, в конечном итоге это принесет результат, с помощью которого можно будет решать самые высокие задачи. Подтверждением данной аксиомы является такой футбольный бренд как «Реал Мадрид» [7].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Аакер Д.А.* Создание сильного бренда. – М. Изд-й дом «Гребенников», 2008. – 440 с. – ISBN 978-5-93890-031-8
2. В раздевалках Английской Премьер-Лиги. Записки секретного футболиста – Эксмо, 2016. – 304 с. – ISBN 978-5-699-92405-9
3. *Копышов А.* Записки футбольного маркетолога. – Калейдоскоп, 2012. – 151 с.
4. *Копышов А.* Пас футбольным потребителям. – Калейдоскоп, 2014. – 170 с.
5. *Купер С., Шимански С.* Футболономика. – Альпина Паблишер, 2017. – 520 с. – ISBN 978-5-9614-6284-5
6. Исследование международной сети компаний Deloitte. <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/sports-business-group/articles/deloitte-football-money-league.html>
7. Официальный сайт ФК Реал Мадрид. <https://www.realmadrid.com/en>

MAJOR CAUSES OF SLOW DEVELOPMENT OF FOOTBALL BRANDS IN RUSSIA

Yusupov Sh.R., Yakupov B.I., Filimonov V.L.

(Federal state Autonomous Educational Institution of Higher Education «Kazan (Volga region) Federal State University» Kazan, Russia)

Abstract: The article discusses and interprets the main causes and factors that influence the slow development of domestic football brands.

Keywords: football brands, branding in the football industry, football brand managers.

ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МГТУ им Н.Э. БАУМАНА

Парнюгина Е.Р., Яськова Е.В.

*(ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет»
им. Н.Э. Баумана)*

Аннотация: В современных условиях реорганизации общества, отношения в России значительно деформировались, и эти изменения коснулись всего и сферы спорта и физической культуры в частности. Если раньше мотивацией для занятий физическими упражнениями на первом плане стояли такие предпосылки, как патриотизм, любовь к Родине, укрепление и сохранение здоровья нации, проведение свободного времени, то на сегодняшний день целью физического воспитания стало гармонично развитая личность человека, способная успешно осваивать и выполнять социально значимые виды деятельности и активно участвовать в прогрессивных преобразованиях общества [1].

Ключевые слова: мотивация, психологическое напряжение, стресс, двигательная активность, принципы.

XXI век охарактеризовался стремительным техногенным развитием общества и столь же стремительным разрушением физических, психологических, природных свойств человечества. Образ жизни человека изменился и перестал совпадать с биологической схемой жизни, что привело к противоречию между достижениями цивилизации и адаптационными возможностями человека, данный фактор способствовал развитию новых болезней. В результате повышения психологического напряжения, постоянного наличия стрессовых ситуаций, снижения двигательной активности, увеличилось количество психологических срывов. Ситуация складывается так, что противоположные позиции, заняли такие показатели, как здоровье и обучение [5, с. 44].

Учебные нагрузки оказывают большое влияние на подрастающее поколение.

На состояние и здоровье студентов серьезное влияние оказывают формы и содержание учебной деятельности. Отсутствие в общественном сознании приоритета здоровья, привело к тому, что 60 % учащихся имеют отклонения в здоровье [5, с. 40].

Для изменения ситуации, которая укоренилась в обществе, необходимо использовать образовательные возможности будущих бакалавров и магистров.

Цель данной статьи с помощью полученных на занятиях знаний, умений, навыков, научить подрастающее поколение правильно использовать физические упражнения, обучить их с помощью оценки показателей здоровья планировать свои тренировки методически грамотно, без нанесения вреда своему здоровью.

В работе поставлены следующие задачи:

1. Оценить уровень мотивации студентов к занятиям физической культурой.
2. Ознакомиться с батареей тестов для оценки показателей физической подготовленности.
3. Научить оценке и анализу полученных результатов.

Описание работы. Проводимые на кафедре физического воспитания в МГТУ им. Н.Э. Баумана наблюдения по определению и формированию потребностей занятиями физической культурой и спортом, над студентами нашего учебного заведения, позволило определить, в результате проведенных социологических исследований, что все же наибольшее влияние на желание заниматься физической культурой и спортом оказывают преподава-

тели кафедры физического воспитания – 42,0 %, пропаганда здорового образа жизни, которая проводится государством на всех информационных площадках – 34,0 %, друзья, родители и прочее – 24,0 % [3, с. 37].

50,0 % студентов признают принцип отношения, построенный на основе функциональной общности в теории и методике физического воспитания, которые включают в себя принцип сознательности и принцип активности.

32,0 % считают основным принцип доступности, связанный с уровнем развития физических возможностей. Критерием доступности являются психофизиологическая реакция и результативность упражнений.

18,0 % признают принцип индивидуальности, который заключается в учете уровня здоровья, типа нервной системы, физической подготовленности, возраста, пола при подборе средств и методов тренировки.

Мотивацией к занятиям спортом, являются: тенденции моды, проведение досуга, получение зачета, условия современной жизни, примеры великих спортсменов, просмотр соревнований мирового уровня (чемпионатов Мира, Олимпийских игр) [2, с. 45].

Для развития интереса и потребностей занятиями физкультурой и спортом у студентов не физкультурных вузов необходима хорошая, современная материальная база, высокий уровень проведения занятий, наличие хорошего спортивного инвентаря, восстановительный центр, бассейн. Весь этот комплекс позволяет усиливать потребности занятиями физкультурой и спортом студентов.

В результате наблюдений проведен анализ эффективности существующих форм, средств и методов физического воспитания студентов МГТУ им. Н.Э. Баумана во всех отделениях и спортивных специализациях. В процессе работы совершенствовались известные и новые средства, формы и методы физического воспитания.

В лекционном курсе ознакомили студентов с предстоящим тестированием и тестами, которые позволяют оценить не только физическую подготовку, но и дать оценку физическому развитию, а так же ознакомить с оценочными средствами.

Наблюдения за студентами, позволили преподавателям отслеживать динамику показателей физического развития.

Таким образом, в результате проведенной научно-методической и исследовательской работы разработаны и внедрены в учебный процесс оптимальные, в условиях материально-технической базы МГТУ им. Н.Э. Баумана, формы и методы обучения, способствующие повышению учебно-тренировочного процесса во всех учебных отделениях и спортивных специализациях [6, с. 12].

Выводы. С помощью проведенного анкетирования, определили мотивированность студентов к занятиям физической культурой. Познакомили студентов с тестами, которые применяются в спортивной практике. Научили с помощью оценки показателей физического развития, оказывать воздействие на функциональную и физическую подготовленность, предупреждать заболеваемость средствами физической культуры.

Практика физкультурно-оздоровительной и исследовательской работы свидетельствует, что твердо убежденный в пользе физической культуры и спорта человек найдет и возможность, и время, и создаст условия, необходимые для регулярных тренировок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бишаева А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студентов // М.: КНОРУС, 2013 – 304 с.

2. *Айтимов А.С. Ахмедов. Р.Р.* Разработка новых методов, технологий и технических средств в управлении социально-экономическими системами // Коллективная монография. – Новосибирск: Ассоциация научных сотрудников «Сибирская академическая книга» 2015. – 152 с.

3. *Зайцева В.В.* Биологические основы индивидуального подхода к охране и укреплению здоровья // Новые исследования, 2003. – № 1. – С. 36 – 52 с.

4. *Виленский М.Я.* Физическая культура в научной организации учебного труда студентов. – М., 1993. – 229 с.

5. *Ланда Б.Х.* Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности [Текст]: учеб. пособие // – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2011. – 348 с.

6. *Ендронов О.В.* Здоровье сбережение и проблемы оптимизации двигательной активности учащейся молодежи // Сибирский учитель, 2011. – № 5. – 12 – 14 с.

THE FORMATION OF INTEREST AND NEED TO ENGAGE IN PHYSICAL CULTURE AND SPORTS OF THE STUDENTS OF MSTU NAMED AFTER N.E. BAUMAN

Perugina E.R., Yas'kova E.V.

(FSBEI HE «Moscow state technical University named after N.E. Bauman»)

Abstract: In the modern conditions of the reorganization of society, relations in Russia have been significantly deformed, and these changes have affected the whole sphere of sport and physical culture in particular. If earlier motivation for physical exercises in the foreground were such prerequisites as patriotism, love for the motherland, strengthening and preserving the health of the nation, and spending free time, today the purpose of physical education has become a harmoniously developed personality significant activities and actively participate in the progressive transformations of society [1].

Keywords: motivation, psychological stress, stress, motor activity, principles.

РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «САМБО» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ

Савченко Н.В., Голикова Е.М.

*(Оренбургский государственный педагогический университет,
Оренбург, Россия)*

Аннотация: В статье рассмотрена национальная борьба «Самбо», как средство самообороны, а так же использования борьбы «Самбо», как средство физического воспитания подрастающего поколения.

Ключевые слова: национальная борьба «Самбо», физическое воспитание, самооборона.

Введение. В связи с тем, что основным фактором укрепления и профилактики здоровья является двигательная активность человека. Поэтому становится необходимым поиск новых средств, форм и методов физической культуры. Это особенно актуально в работе со школьниками, так как традиционные формы физического воспитания не всегда дают ожидаемые результаты.

Всероссийский проект «Самбо в школу» – ориентирован на приобщение школьников к изучению основ борьбы самбо, создание условий для патриотического, физического и духовно-нравственного воспитания молодого поколения.

Познакомиться и приобщиться к отечественному виду спорта «Самбо» вы можете:

- на уроках физической культуры;
- на мероприятиях, проводимых во внеурочное время;
- на занятиях в секциях дополнительного образования по программам физического воспитания на основе самбо;
- в рамках деятельности школьных спортивных клубов;
- в рамках участия в физкультурных, спортивных и просветительских мероприятиях.

Цель работы: рассмотреть эффективность занятий национальной борьбой «Самбо», как средства физического воспитания школьников.

Задачи работы: изучить теоретический материал про российскую национальную борьбу «Самбо», исследовать влияние борьбы «Самбо», как средства физического воспитания.

Самбо (сокращение от *самозащита (самооборона) без оружия*) – советский и современный международный вид спортивного единоборства, а также комплексная система самозащиты, разработанная сотрудниками инструкторского и тренерского состава общества «Динамо» в 1930-е годы для подготовки офицеров НКВД и военнослужащих внутренних войск (в рамках курса специальной физической подготовки, сокр. «спецфиз»). Официальной датой рождения самбо принято считать 16 ноября 1938 года, когда Спорткомитет СССР включил самбо в число видов спорта, культивируемых в СССР.

Самбо – относительно молодой, но довольно популярный и интенсивно развивающийся вид спортивного единоборства. Основанием технического арсенала самбо служит комплекс наиболее эффективных приёмов защиты и нападения, отобранных из различных видов боевых искусств национальной борьбы многих народов мира. Число приёмов в арсенале самбо непрерывно прирастает по мере развития этого вида спортивного единоборства.

Философия самбо – не только вид спортивного единоборства и система противодействия противнику без применения оружия, но и система воспитания, способствующая развитию морально-волевых качеств современного школьника.

Самбо включает наиболее эффективные приёмы и тактики различных видов спортивных единоборств, боевых искусств и народных видов борьбы: армянской, азербайджанской, казахской, узбекской, грузинской, татарской, башкирской, бурятской борьбы; молдавской, финско-французской, вольно-американской, швейцарской, английской борьбы ланкаширского и кемберлендского стилей, японского дзюдо и сумо и других видов единоборств.

С момента своего основания самбо рассматривалось как эффективное средство морально-волевого и всестороннего физического развития, повышения ловкости, силы, выносливости, воспитания тактического мышления, формирования гражданско-патриотических качеств. Уже в 1930-х годах самбо входит в нормативы комплекса ГТО, разработанного при активном участии В. С. Ощепкова. Миллионы советских граждан с раннего возраста приобщались к основам самозащиты без оружия, укрепляли здоровье, воспитывали характер.

В самбо предусмотрено деление по весовым категориям в зависимости от возраста и пола, разрешается применять броски, удержания и болевые приёмы на руки и ноги, броски можно проводить с помощью рук, ног и туловища, то есть, у самбиста должны быть физические развиты все части тела. Баллы присуждаются за броски и удержания. Бросок — это приём, с помощью которого самбист выводит соперника из равновесия и бросает на ковёр на какую-либо часть туловища или колени. При удержании, прижимаясь к сопернику головой или грудью, удерживает его в этом положении в течение 20 секунд, для чего так же необходима физическая сила и скоростно-силовая выносливость. Современные правила предусматривают следующий костюм участника: специальные куртки красного или синего цветов (самбовки), пояс и короткие шорты, а также специальную обувь (борцовки), для того чтобы не травмировать голеностоп. Кроме того, для участников предусмотрен защитный бандаж для защиты паха (плавки или неметаллическая раковина).

Занятия российской борьбой «Самбо» у подростков должны предусматривать изучение теории, техник и тактик борьбы. В процессе занятий молодые борцы приобретают особые знания и навыки овладения техникой. Задача подготовки заключается в достижении физического и нравственного улучшения на основе решения ключевых задач — образовательных, воспитательных и оздоровительных.

Теоретический анализ литературных источников и собственный опыт занятий борьбой «Самбо» позволил выделить, что систематические занятия борьбой «Самбо» дают развитие таким качествам как : координация, общая физическая выносливость, развитие скоростно-силовых качеств, увлечение силовых показателей.

Благодаря «Самбо» подростки укрепляют своё физическое развитие, а ещё развивают такие социально-важные качества: хорошее отношение к ближним, взаимопомощь, решительность, справедливость и добросовестность.

Таким образом, борьба «Самбо» является как отличной прикладной системой самозащиты, так и эффективным средством развития физической и моральной подготовленности человека. Поэтому борьба «Самбо» является одним из более эффективных средств физического развития подрастающего поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Харлампиев А.А. Борьба самбо / А.А. Харлампиев. — М.: Физкультура и спорт. — 1964. — 388 с.
2. Харлампиев А.А. Система самбо. Сборник документов и материалов. 1933 – 1944 / А.А. Харлампиев. — М.: Журавлёв. — 2003. — 137 с.

3. Лукашев М.Н. Родословная самбо / М.Н. Лукашев. – М.: Физкультура и спорт. – 1986. – 208 с.

4. Рудман Д.Л. Самозащита без оружия от Виктора Спиридонова до Владимира Путина / Д.Л. Рудман. – М.: ИНФРА. – 2003. – 196 с.

RUSSIAN NATIONAL WRESTLING «SAMBO» AS A MEANS OF PHYSICAL EDUCATION OF ADOLESCENTS

Savchenko N.V., Golikova. E.M.

(Orenburg state pedagogical University, Orenburg, Russia)

Abstract. The article considers the national wrestling «Sambo» as a means of self-defense, as well as the use of national wrestling «Sambo» as a means of physical education of the younger generation.

Keywords: national wrestling «Sambo», physical education, self-defense.

СЕКЦИЯ 2

**ИННОВАЦИИ В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»,
ПОИСК НОВЫХ ФОРМ И ПУТЕЙ ПРИВЛЕЧЕНИЯ МОЛОДЕЖИ
К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ**

УДК: 796.413-057.875

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ

Титаренко А.А., Маметова О.Б.

*(Медицинская академия им. С.И. Георгиевского (структурное подразделение)
ФГАОУ ВО «КФУ им. В.И. Вернадского» г. Симферополь, Россия)*

Аннотация. Статья содержит обоснованный методический материал для определения особенностей и значимости включения в программу «Физическая культура» средств аэробики в процессе подготовки к сдаче контрольных тестов.

Ключевые слова: студенты, физическая подготовка, аэробика, физические упражнения.

Введение. Повышение эффективности занятий по физическому воспитанию определяется комплексом используемых методов и приемов, умением организовать их в конкретную систему, позволяющую получить максимальный эффект.

По данным литературных источников [1, 2, 4], традиционная форма физкультурных занятий содействует снижению заинтересованности студентов в процессе физического воспитания и приводит к формальному посещению занятий, а как показывает педагогическая практика, рациональная система физического воспитания в ВУЗах, не может игнорировать интересы студенчества к тому, или иному виду двигательной активности.

Одним из наиболее популярных видов упражнений в области физической культуры является аэробика. Массовое распространение аэробики среди вузовской молодежи требует постоянного совершенствования методического обеспечения занятий. Если не учитывать это обстоятельство, можно не только замедлить процесс физического развития и оздоровления, но и получить негативные последствия, обусловленные различным уровнем физической подготовленности студентов и состоянием их здоровья.

Разработка методики применения средств современных видов физической активности, в частности аэробики с силовой направленностью, для укрепления здоровья и успешного выполнения нормативных требований вузовской программы, обусловлена потребностями практики физического воспитания.

Таким образом, решение проблемы развития физических качеств немислимо без педагогического контроля за уровнем их развития, что и определило актуальность нашего исследования.

Цель нашей работы – изучить значимость и выявить необходимость включения средств аэробики в учебный процесс.

Методы: теоретический анализ, обобщение, сравнение, систематизация материала.

Задачи: 1. Анализ научно-методической литературы;

2. Обработка результатов тестирования;

3. Обосновать необходимость диверсификации учебных программ.

В исследовании принимали участие 60 студентов 1-2 курсов Медицинской академии им. С.И. Георгиевского, все они относились к основной или подготовительной медицинской группе. В течение учебного года 30 студентов (группа 1) занимались по методике, предложенной кафедрой ЛФК и спортивной медицины, физиотерапии с курсом физического воспитания. 30 студентов (группа 2) использовали на занятиях средства аэробики с силовой направленностью. Особенности проведения занятий по экспериментальной методике заключались в следующем: индивидуальное планирование нагрузок на каждом занятии; увеличение интенсивности выполнения упражнений по мере адаптации к предыдущим нагрузкам; гармоничное развитие всех физических качеств; контроль за освоением техники выполнения упражнений и уровнем развития физических качеств с последующей коррекцией содержательной части практических занятий по аэробике.

Исследование состояния силовой подготовленности студентов проводилось с использованием тестов, рекомендованных для студентов вузов: подъем в сед из положения лежа на спине (сила мышц туловища), сгибание и разгибание рук в упоре лежа (сила мышц плечевого пояса), прыжок в длину с места (взрывная сила ног). Тестирование проводилось в начале учебного года и в конце.

Анализ результатов теста «подъем туловища в сед из положения лежа на спине» показывает, что применение новой методики привело к увеличению уровня развития силы мышц живота на 26,7 %. Уровень развития силы мышц рук увеличился на 49,9 %. Столь значительное улучшение результатов можно объяснить не только эффективностью используемой методики, но и низким исходным уровнем показателей этого теста в начале учебного года. Результаты теста прыжок в длину с места показали наименьший прирост результата – 9,5 %. Небольшой прирост результата при выполнении этого теста можно объяснить недостаточно эффективным функционированием одним или несколькими факторами, обеспечивающих проявление взрывной силы ног.

Полученные результаты показали, что прирост силовых показателей в тестах поднимание в сед из положения лежа на спине и сгибание разгибание рук в упоре лежа находится на достоятельном уровне значимости и составил, соответственно: 10,7% и 19,7%. Незначительный прирост результата наблюдался при выполнении теста прыжок в длину с места – 4,7%. Для определения более эффективных методик для развития силы на занятиях аэробикой, необходимо провести сравнительный анализ прироста результатов при выполнении тестов в группах 1 и 2.

При одинаковом исходном уровне развития силы мышц верхнего плечевого пояса и мышц туловища, результаты в конце учебного года были гораздо выше в группе-1, что говорит о большей эффективности предлагаемой методике.

Сравнительный анализ показал, что прирост результатов при выполнении всех трех тестов был больше в группе 1, так, при выполнении теста поднимание в сед из положения лежа на спине, за минуту, прирост результата составил – 10,2 %; тогда как в группе 2 – всего – 4,7 %. Прирост результата в тесте сгибание и разгибание рук в упоре лежа, так же был больше в группе 1 и составил – 6,1 % , в группе 2 – 1,8 %. Результаты теста прыжок в длину с места были следующие: прирост результата в группе 1 составил – 16,2 %, в группе 2 – 8,2 %.

Таким образом, занятия с использованием средств аэробики силовой направленности необходимо рассматривать как один из путей физической подготовки к сдаче контрольных нормативов(тестов) студентами ВУЗ.

Перспектива дальнейших исследований направлена на поиск новых способов и форм использования средств оздоровительной аэробики в непрофильных высших учебных заведениях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Зайцева Г.А. Оздоровительная аэробика в высших учебных заведениях: учебник / Г.А. Зайцева, О.А. Медведева. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 104 с.
2. Пьянзин А.И. Фитнес-аэробика как средство физического воспитания студенток ВУЗа / А.И. Пьянзин, Н.Н. Пьянзина, В.К. Таланцева // Казанский педагогический журнал. – 2012. – № 4(94). – С. 56-61.
3. Шютяев В.В. Силовая подготовка в физическом воспитании студентов / В.В. Шютяев, Р.В. Хоменко // Вестник Южно-Уральского государственного университета. – 2006. – № 3. – С. 143-145.
4. Якуб И.Ю. Аэробика как средство физической культуры / И.Ю. Якуб, А.А. Старикова // Молодой ученый. – 2015. – № 16. – С. 442 – 446.

THE INFLUENCE OF FORCE STRENGTHENINGS WITH THE USE OF AEROBIC MEANS ON PHYSICAL PREPAREDNESS OF STUDENTS

Titarenko A.A., Mametova O.B.

*(Medical Academy named after S.I. Georgievsky (structural unit)
of FSAEI HE «CFU named after V.I. Vernadsky», Simferopol, Russia)*

Abstract. The article contains well-grounded methodological material for determining the features and significance of the inclusion of aerobics in the «Physical Culture» program in the process of preparing for the passing of control tests.

Keywords: students, physical training, aerobics, physical exercise.

ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ

Акишин Б.А., Галимова Э.В., Титова Е.Б.

*(Казанский национальный исследовательский технический университет,
г. Казань, Россия)*

Аннотация. В статье показывается организация самостоятельной работы студентов по дисциплине «Физическая культура и спорт» при заочной форме обучения. Отмечается, что в университете принят специальный порядок организации учебного процесса с учетом возможностей и индивидуальных интересов студентов. при консультации и контроле преподавателя

Ключевые слова: самостоятельная работа, физическая культура, заочная форма обучения, порядок реализации

Современная система образования в высшей школе по физической культуре претерпевает существенные изменения. Предмет стал называться «Физическая культура и спорт», который разделился на два блока – теоретический и практический (элективный). Кроме этого, обучение предполагает две формы – контактную и дистанционную, то есть самостоятельную с консультацией преподавателями. Такие инновации требуют дополнительных организационных усилий, чтобы эффективно реализовать компетентностный подход к реализации поставленных задач обучения молодых людей. Этот предмет вошел и во все учебные планы обучения бакалавров по очно-заочной и заочной формам обучения.

Сохранив в системе обучения предмета «Физическая культура и спорт», стандарт образования оставляет за образовательным учреждением высшего образования право определять форму и количество часов, отводимых на аудиторную и самостоятельную работу. В настоящее время сложилась следующая система организации учебного процесса. Теоретические занятия проходят в аудитории в виде лекций на установочных сессиях и в период зачетной сессии на первом курсе. Практические занятия, как элективной дисциплины, организуются в виде самостоятельных занятий при консультации и контроле преподавателей университетов.

Как для очной формы, так и для заочных форм обучения данному предмету, основной задачей остается формирование компетенций определяемых образовательным стандартом по разным направлениям и специальностям. Основной требуемой компетенцией определена «Способность использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности». При этом компетенции разделены по группам – знания, умения, навыки. И по трем уровням – пороговый, продвинутый и превосходный, как при оценивании на экзаменах.

Для реализации поставленных Правительством задач перед физкультурным сообществом потребуются решить много управленческих задач по формированию виртуального пространства физическая культура – студенческий спорт, в котором студенту будет представлена возможность самостоятельно выбрать траекторию своего физического развития с максимальным удовлетворением своих интересов.

Эта инновация существенно расширяет реализации индивидуальных интересов работающей молодежи в области физической подготовки. В тоже время приходится и преподавателям решать новые задачи мотивации студентов к занятиям физкультурой на основе дистанционных форм обучения.

В КНИТУ-КАИ предложен ряд организационных мер по активизации самостоятельной работы студентов на всех уровнях обучения. В частности, на первом курсе студент обязан подготовить к зачету специальный реферат по предложенной теме и получить соответствующую рецензию преподавателя. Выполнить индивидуальное задание в виде комплекса физических упражнений различной направленности, что позволило бы ему знать, как строить свои самостоятельные занятия в спортивных залах. Таким образом, на этом этапе можно считать, что студент получил определенную компетенцию по знанию ценностей физической культуры и применению их в профессиональной деятельности.

Практические занятия реализуются по дистанционным формам. На установочных сессиях проводятся консультации по выбору траектории физической подготовки. Наличие хорошей материальной базы в университете предлагается уже на первом знакомстве с возможностями кафедры «Физической культуры и спорта» выбрать вид спорта и место проведения самостоятельных занятий по согласованному расписанию. Очевидно, что регулярность занятий, их интенсивность и контроль формируемых умений и навыков может контролироваться в моменты общения студентов с преподавателем кафедры. Кроме этого, в настоящее время широко развивается сеть различных спортивных клубов по игровым видам спорта и фитнесу. В Казани функционирует десятки физкультурно-оздоровительных комплексов и бассейнов, которые могут принять молодежь для занятий физкультурой. Во время зачетной сессии студент, как правило, представляет дневник самоконтроля, в котором кроме физических и функциональных показателей, отмечаются и занятия в спортивных залах. Более сложная ситуация складывается, если студент постоянно проживает в других городах и контакт с преподавателем затруднен. В таких случаях предусмотрены консультации по электронной почте или обговариваются условия выполнения физических упражнений во время зачетных сессий.

Именно на практических занятиях должны сформироваться умения и навыки, ожидаемые при изучении данного предмета. Общие определения компетенции по умению использовать методы и средства физической культуры для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности довольно сложно применить к конкретному виду спорта. Однако, есть такие навыки, как умение работать в команде, чувство ответственности за результат, эмоциональная устойчивость, физические и функциональные характеристики, позволяющие сохранять работоспособность, могут формироваться в любом виде спорта.

Появление выбора всегда добавляет проблем при организации учебного процесса по любому университетскому курсу, а для физической культуры это особенно сложно. Возникают проблемы в согласовании с общим расписанием студента, с необходимостью наличия специализированного спортивного зала и оборудования, с ограниченными возможностями кадрового потенциала. Менеджмент формирования эффективного учебного процесса в этих условиях является многофакторной задачей с весьма условным решением. Тем не менее, полученные результаты организации элективного учебного процесса показали, что большинство запросов студентов было реализовано.

В университете принят и утвержден ректором «Порядок проведения и объем занятий по физической культуре при очно-заочной и заочной формах обучения, при сочетании различных форм обучения при реализации образовательной программы с применением исключительно электронного обучения и дистанционных образовательных технологий». Этот документ снял много вопросов по организации учебного процесса по физкультуре с по заочной форме обучения.

THE ORGANIZATION OF SELF-TRAINING WORK FOR EXTRAMURAL STUDENTS AT PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Akishin B.A., Galimova E.V., Titova E.B.

(Kazan national research technical University, Kazan, Russia)

Abstract. The article shows the organization of self-training work of students of the extramural form of education in the discipline «Physical culture and sport». It is noted that the university adopted a special procedure for organizing the educational process, taking into account the capabilities and individual interests of students in consultation and control of the teacher.

Keywords: self-training work, physical culture, correspondence form of education

ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Абдрашитова Т.В., Зарипова Ф.Х., Мухаметсафин Р.С., Сабирзянова Ф.Ф.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. Стратегию современного педагогического образования по физической культуре составляют субъективное развитие и саморазвитие личности педагога. Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс обучения и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду и в традиционные формы образовательной деятельности.

Ключевые слова: образование, ценность, обучение, физкультурное образование, инновационные проекты, содержание, метод, результат.

Образование как ценность предполагает приобщение к культуре – к тому богатству, которое накопило человечество. Образование как процесс – это осознание субъектом собственного взаимодействия с окружающим миром, обеспечивающее преобразование сознания. Образование как услуга предполагает создание специалистами условий для оптимального, эффективного процесса и максимального результата, среди критериев при этом на первый план выдвигается качество.

Образование как система имеет структуру, которая может быть представлена по разным основаниям (уровням управления, финансирования, формам обучения, типам процессов и т.д.). Каждое из этих значений требует определенного понимания. Служащего основанием педагогической позиции преподавателя вуза, профессиональных убеждений руководителя, позиции студента в учебной деятельности.

Стратегию современного педагогического образования по физической культуре составляют субъективное развитие и саморазвитие личности педагога, способного не только обслуживать имеющиеся педагогические и здоровьесберегающие технологии, но и выходить за пределы нормативной деятельности, осуществлять инновационные процессы, процессы творчества в широком смысле.

Соответственно, необходимость вывести высшее физкультурное образование на более высокий уровень выдвигает ряд новых конкретных требований. Высшее физкультурное образование должно быть фундаментальным, разносторонним. Подготовка педагогов должна быть многопрофильная с коррекцией оценки ее результатов.

Реализация этих требований означает, что в современной школе возрастает роль педагога по физической культуре. Он становится фигурой от которой зависит физическое, психическое, духовное становление нового поколения. Альтернативой прежнему представлению о педагоге по физической культуре как о «технологе», формирующем двигательные умения и развивающем физические качества, становится личность с развивающими социокультурными и гуманистическими установками. Педагог по физической культуре выступает как социальный деятель, преобразующий себя, среду воспитания и личность воспитанника.

В последние годы усиливается внимание к инновационным аспектам образования. В практику вводятся новые виды подготовки преподавателей. Проблема заключается в противоречии между качественно изменившимися требованиями общества к ответственности человека за свое здоровье, способности студента соответствовать этим требованиям и организацией в вузе процесса формирования ответственности студента за здоровье как значимого личностного качества.

Культурно-ценностное самоопределение педагогов в идеальном случае выстраивается в личностно-профессиональную траекторию, соответствующую здоровьесберегающим ценностям педагога и той социокультурной ситуации, в которой ему приходится действовать. Эффективное решение данной проблемы – процесс проектирования собственной профессиональной деятельности, а также структурирования будущей деятельности в виде образовательного проекта. Это положение должно стать важным структурным компонентом системы управления профессиональной деятельностью педагога по физической культуре.

Особенно важно при подготовке будущего учителя физической культуры к профессиональной деятельности сформировать у него способность при необходимости изменить свою установку, скорректировать программу деятельности и поведения. При подготовке студентов физкультурного вуза к инновационной деятельности для них особенно важно обрести гибкость позиции, мотивация к собственному изменению, умение понимать свое поведение, учитывать последствия своих действий во взаимоотношениях с участниками воспитательного процесса. Центральный, системообразующий компонент такой подготовки – комплекс качеств личности учителя, который становится профессионально значимым в процессе педагогической деятельности.

Данные качества образуют структуру, которая включает: мотивационную готовность педагога к осуществлению инновационной деятельности в сфере физической культуры и спорта; механизмы саморегуляции, обеспечивающие гармоничное сочетание валеологического и педагогического в процессе профессионального саморазвития учителя; знания, умения, способности, необходимые для осуществления оздоровительного воспитания средствами физической культуры и спорта; познавательные механизмы целостного освоения педагогом средств физической культуры и спорта в процессе использования их в профессиональном воспитании.

Инфраструктура подготовки педагога по физической культуре к инновационной деятельности представляет собой комплекс следующих взаимосвязанных систем:

- информационного обеспечения;
- экспертизы инновационных профессионально- педагогических и физкультурно-оздоровительных проектов и программ;
- финансово-экономического обеспечения;
- производственно-технологической поддержки создания новых образцов педагогических технологий и индивидуализированных оздоровительных программ;
- продвижения научно-практических, педагогических и оздоровительных разработок;
- подготовки и переподготовки кадров по физической культуре и спорту для инновационной профессионально-педагогической деятельности в различных сферах физической культуры.

Таким образом, перед системой образования по физической культуре стоит задача смены мышления, развивая гуманистическое, стремящееся реализовать потенциал личности, повысить ее компетентность, готовность выходить за пределы нормативной деятельности. Движение, гибкость, здоровье, соразмерность, гармония, понимание, гуманность, свобода, разум – категории, обуславливающие новые педагогические параметры, инновационные образовательные модели и технологии учителя физической культуры.

Инновационная деятельность в преподавании физической культуры предполагает такой процесс и результат учебной деятельности, который стимулирует вносить изменения в существующую культурную и социальную среду. Это позволяет рассматривать инновационную деятельность как прогрессивное преобразование, приводящее к положительным изменениям в учебном процессе, ведущее к разрешению конфликта между традиционными и новыми

формами образовательной деятельности. Инновации в преподавании физической культуры охватывают не только сам процесс обучения, но и содержание образования, технологии обучения, организацию учебно-воспитательного процесса, образовательную экологию. Таким образом, анализ инновационных процессов в образовании позволяет сделать вывод о том, что они являются закономерными в развитии современного образования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Алехина Е.О.* Педагогический контроль знаний студентов вузов физической культуры с использованием тестовой технологии: автореф. дис. канд. пед. наук. – СПб, 2006. – 23 с.
2. *Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В.* Информационные технологии обучения в преподавании физической культуры // Теория и практика физической культуры, 2001. – № 8. – С. 55-59.
3. *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.
4. *Пасишников А.А.* Профессиональная компетентность как результат внедрения инновационной модели деятельности преподавателя физической культуры высшего учебного заведения // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 3. – С. 24-24.
5. *Туник Е.Ю.* педагогическое мастерство преподавания физического воспитания // педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – 2008. – № 6. С. 156-158.
6. *Мацибурский А.В.* Формирование педагогического мастерства преподавателей физической культуры // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2008. – № 5. – С. 71-74.

PROFESSIONAL PREPARATION OF A LECTURER IN INNOVATION ACTIVITY IN THE SPHERE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Abdrashitova T.V., Zaripova F.H., Muhametsaphin R.S., Sabirzyanova F.F.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Abstract. The strategy of modern pedagogical education in physical culture is the subjective development and self-development of the teacher's personality. Innovation activities in teaching of physical culture imply such a learning process and the result of learning activities that stimulates the introduction of changes in the existing cultural and social environment and in traditional forms of educational activities.

Keywords: education, value, teaching, physical education, innovational projects, content, method, result.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В НОВОСИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ

Коришунуова О.С.

(Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Россия)

Аннотация. В статье проведен анализ исследовательской работы по изучению удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, практические занятия, теоретический курс, зачетные требования.

Инновационные изменения в системе физического образования и воспитания студентов дают надежду на положительную динамику в состоянии здоровья нашей молодежи. В связи с происходящей в настоящее время реформой пенсионного обеспечения, качество жизни и продолжительность трудовой деятельности во многом будут зависеть от образа жизни и двигательного стереотипа современной молодежи. Статистика наблюдений показывает, снижается не только физическое состояние современных студентов, но повышается эмоциональное напряжение [3].

Обучение в вузе последний этап в образовании студентов по дисциплине физическая культура. В университете, образование по этому предмету, является и важнейшим компонентом воспитания личности [2]. Задача преподавателей кафедры физического воспитания и спорта восполнить все недостающие знания по нашей дисциплине. Поэтому особое значение мы придаем теоретическому курсу, лекциям – предшествующим практическим занятиям ФКиС.

Цель социологического исследования, проведенного преподавателями нашей кафедры – изучение отношения студентов к дисциплине физическая культура. Задачи: изучение удовлетворенности студентов занятиями физической культурой и спортом в НГУЭУ; Выявить факторы, влияющие на отношение студентов к этой дисциплине.

Был проведен массовый опрос, методом анкетирования студентов 2-3 курсов (270 человек) Возможность для экспертного опроса преподавателям дают лекции в начале учебного года, по теоретическому курсу нашей дисциплины.

Анализируя проведенное исследование можно выделить преимущества и недостатки практических занятий и зачетных требований для получения зачета, глазами студентов. Данные приведены в таблице:

Таблица

Преимущества и недостатки практических занятий и зачетных требований

Преимущества	Недостатки
Комфортное взаимодействие с преподавателем (52 %)	Не учитываются индивидуальные особенности личности (5 %)
Физическая нагрузка соразмерна с возможностями моего организма (43 %)	Недостаточность материального обеспечения (17 %)
Процедура получения зачета не вызывает трудностей (35 %)	Территориальный разброс учебных корпусов (18 %)
Удобно заниматься по установленному расписанию (32 %)	Численная наполняемость спортивных залов (23 %)
Интересная и разнообразная организация занятий (45 %)	Взаимоотношения в коллективе, в учебной группе (3 %)

Проведенное исследование доказывает, что студенты не испытывают трудности на академических занятиях по физической культуре и спорту. Для них достаточная физическая нагрузка, нет сложности с получением зачета и сдачей контрольных нормативов. Студенты первого курса, комфортно себя чувствуют в общении с преподавателями и с методистами деканатов. В целом, они быстро адаптируются в стенах нашего университета. Из недостатков, «глазами студентов» можно отметить, недостаточность материальной базы и инвентаря на практических занятиях по ФКиС. Нелегко выстраиваются взаимоотношения с однокашниками по учебной группе, и слишком велика наполняемость спортивных залов на занятиях. Особенно это характерно для студентов первого и второго года обучения, на старших курсах посещение занятий по физическому воспитанию снижается – эффективность и качество начинает соответствовать потребностям молодежи. Так же со снижением наполняемости спортивных залов, повышается индивидуальный подход к каждому студенту.

В целом, более половины респондентов (58 %) оценили процесс организации учебных занятий на кафедре физического воспитания и спорта на «4» и «5». Это видно на рис. 1:

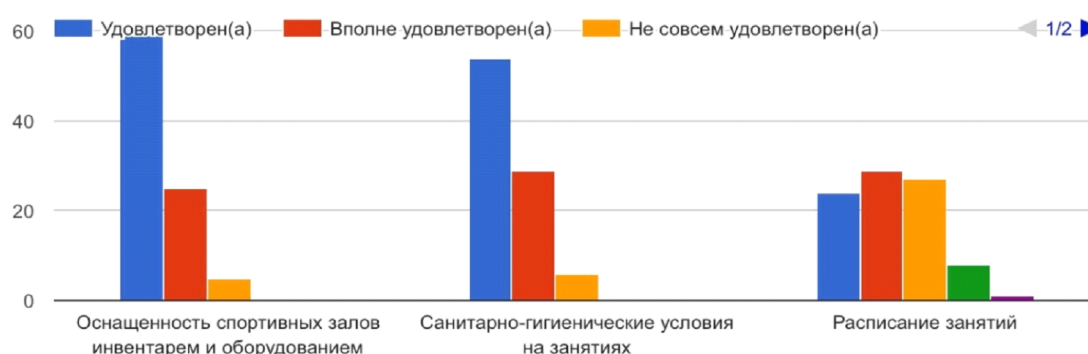


Рис. 1. Оценка процесса организации учебных занятий

Подводя итоги проведенного исследования можно сделать вывод: Организация учебного процесса соответствует образовательным стандартам нового поколения, и удовлетворяет потребности в двигательной активности студентов. Рациональное двигательное поведение качественно меняет физическое состояние студенческой молодежи [2]. Что впоследствии будет обеспечивать повышение уровня готовности студентов к профессиональной деятельности [1]. Соответственно положительная динамика, происходящая в системе высшего образования, приносит свои результаты, и преподаватели кафедры физического воспитания имеют к ней непосредственное отношение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Додонова Л.П., Шмер В.В. Взаимосвязи морфофункциональных и двигательных показателей студентов с учетом соматотипов. В сборнике теория и методика физической культуры и спорта: наследие основоположников и перспективы развития. Материалы Международной практической конференции, посвященной 85-летию со дня рождения заслуженного деятеля науки Российской Федерации Льва Павловича Матвеева. Министерство спорта, туризма и молодежной политики российской федерации, Федеральное государственное бюджетное учреждение высшего, профессионального образования. «Российский государственный университет, физкультуры, спорта, молодежи и туризма». 2010. – С. 286 – 288.

2. *Скворцова С.О.* Проблема заинтересованности студентов университета в занятиях физической культурой и спортом. В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы 2 Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 198 – 200.

3. *Скворцова С.О.* Физическое воспитание студенток специальности «Прикладная информатика» Омский научный вестник. – 2009. – № 2. – С. 187 – 188.

4. *Шмер В.В.* Оценка физической подготовленности современных студенток 1-2 курсов НГУЭУ на примере экономической специальности. В сборник: Реализация ФГОС: результаты и проблемы. Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. В трех томах. Ответственный за выпуск: А.С. Плитченко, К.А. Шиленко. – 2014. – С. 340-343

EXPERIENCE IN THE IMPLEMENTATION OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT DISCIPLINES IN NOVOSIBIRSK STATE UNIVERSITY OF ECONOMICS AND MANAGEMENT

Korshunova O.S.

(Novosibirsk state University of Economics and management, Novosibirsk, Russia)

Abstract: The article analyzes the research work on the study of students “ satisfaction with physical culture and sports.

Keywords: students, physical education, practical classes, theoretical course, credit requirements.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ ДЕВОЧЕК 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ ПЕРВЫЙ ГОД

Морозова О.В., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, (УрФУ), Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной работе рассматривается опыт применения элементов йоги для развития показателей гибкости у девочек 9-12 лет, занимающихся танцами первый год.

Ключевые слова: танцы, гибкость, йога

Актуальность данной работы заключается в том, что современное общество требует все более новые, интересные и эффективные методики по развитию каких-либо качеств. В настоящее время тренеры и сами спортсмены стали чаще обращаться к нестандартным способам стимулирования каких-либо качеств или же способов расслабления организма. Ярким примером применения йоги на практике является главный тренер футбольной команды «Тоттенхэм» [3], который благодаря применению йоги уменьшил статистику травм в команде. В профессиональном баскетболе так же есть тренеры, пропагандирующие применение йоги, так как одним из ее эффектов является улучшение баланса тела. Кент Катич создал специальную серию видеофильмов, в которых рассказывается и показывается специальная методика йоги для баскетболистов, данный материал называется **Yoga Hoops DVD** [1]. При том, что йога уже нашла широкое применение в физической культуре и спорте, работ по изучению эффективности элементов йоги на показатели гибкости у танцоров нами обнаружено не было.

Для участия в эксперименте были организованы контрольная и экспериментальная группы, каждая из которых состояла из 12 девочек 9-12 лет. В контрольной группе применялась общепринятая растяжка, в то время как в экспериментальной группе 40% растяжки заменили асанами йоги.

Для оценивания прогрессирования гибкости были выбраны следующие тесты: правый шпагат, левый шпагат, поперечный шпагат.

Цифровые данные, получаемые в ходе исследования, обрабатывались методами математической статистики.

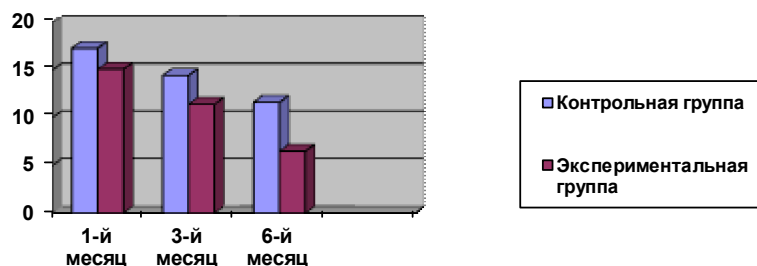


Рис. 1. Динамика результатов в тесте «Правый шпагат» (в см)

Из рис. 1 видно, что в правом шпагате в конце первого триместра экспериментальная группа показала результат ниже на 3,65 см, чем танцоры из контрольной группы [2]. Проследив динамику в этом же тесте за пол – года можно увидеть, что к 6 месяцу исследования контрольная группа почти в 2 раза уступает экспериментальной.

Сравнивая показатели левого шпагата в первом триместре видно, что в экспериментальной группе они составили 8,33 см, а в контрольной – 5,6 см (то есть в экспериментальной группе результат лучше на 2,73 см). Но проследив динамику изменений за 6 месяцев можно увидеть, что контрольная группа и в этом тесте оказалась лучше на 4 см, (что отражено на рис. 2).

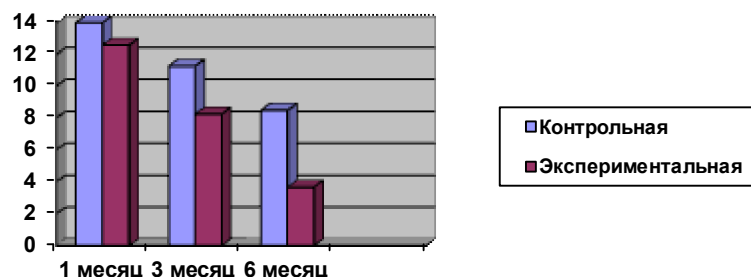


Рис. 2. Динамика результатов в тесте «Левый шпагат» (в см)

Рассматривая первоначальные замеры поперечного шпагата, а также замеры по этому тесту в конце второго триместра в экспериментальной группе можно увидеть, что танцоры улучшили свои результаты в среднем на 8,75 см, в то время как в контрольной группе средний результат увеличился лишь на 5,5 см. Сравнивая начальные результаты с результатами за 3 и за 6 месяцев мы видим (рис. 3), что изначально результаты были примерно одинаковые, однако, по прошествии 6 месяцев экспериментальная группа превзошла по результатам контрольную больше чем в 2 раза, то есть на 4,84 см.

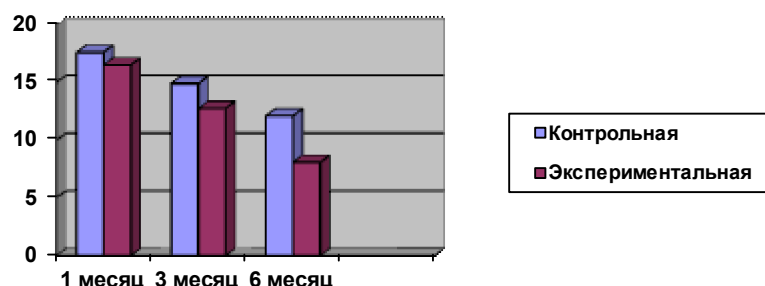


Рис. 3. Динамика результатов в тесте «Поперечный шпагат» (в см)

По результатам тестов за первый и второй триместр можно заключить, что контрольная группа менее успешно справляется с растяжкой, нежели экспериментальная группа. Таким образом, проведенное нами исследование показала эффективность применения элементов йоги в процессе растяжки танцоров первого года обучения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Йога для баскетболистов: http://basketball-training.org.ua/trenirovka_myshc/joga-dlya-basketbolistov.html (дата обращения 12.01.2018).
2. Морозова О.В. Использование элементов йоги в процессе развития гибкости танцоров первого года обучения / О.В. Морозова, Г.И. Семёнова // Физиологические, психофизиологические проблемы здоровья и здорового образа жизни: Материалы VIII Международной межвузовской научно-практической конференции. – Екатеринбург: УрГПУ. – 2017. – С. 33 – 38.

3. Совместимы ли йога и футбол?: <http://villarreal-cf.com/news/sovlestimi-li-yoga-i-futbol/>
(дата обращения 02.02.2018).

STUDY OF THE INFLUENCE OF YOGA ELEMENTS ON THE FLEXIBILITY OF 9-12 YEARS GIRLS-FIRST YEAR DANCERS

Morozova O.V., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin
(UrFU), Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. In this paper, the experience of using yoga elements for the development of flexibility indicators of 9-12 year girls engaged in dancing for the first year is considered.

Keywords: dance, flexibility, yoga

ЗАНЯТИЯ ШАХМАТАМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ

Тагиль Е.Д.

*(Государственное бюджетное образовательное учреждение № 341,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В данной статье изложены сведения о занятиях шахматами в рамках дополнительного образования, с применением элементов авторской методики, для повышения интереса обучающихся и возможного роста результатов практических занятий.

Ключевые слова: Шахматы, дополнительное образование, мотивация.

На сегодняшний день одним из актуальных вопросов является изучение шахмат и их влияние на гармоничное развитие личности.

В данной статье представлены результаты опыта преподавания шахмат в начальных классах в рамках дополнительного образования по УМК Э.Э. Уманской, Е.А. Прудниковой, Е.И. Волковой «Шахматы в школе», созданного при поддержке фонда «Шахматы в школе» и Международной шахматной федерации.

Его цель – содействовать формированию интеллектуально-нравственной культуры школьников посредством междисциплинарной интеграции систем общего школьного и дополнительного образования.

Процесс преподавания по УМК «Шахматы в школе», имеет следующие задачи: [4]

1. Всестороннее развитие личности, расширение кругозора учеников, заинтересованность в занятиях спортом.
2. Формирование пространственного и системного мышления, решение практических и теоретических задач.
3. Повышение интеллекта, повышение успеваемости по школьным предметам.

В рамках этой программы дети начинают свое знакомство с шахматами в возрасте 8-9 лет. По статистике 50 % школьников уже имеют общее представление об этой игре, но нет необходимых знаний, правильной техники и вовлеченности в процесс обучения.

Учебный процесс, в рамках дополнительного образования в ГБОУ № 341 Невского района г. Санкт-Петербурга построен по материалам, предложенным фондом «Шахматы в школе» с применением элементов авторской методики, с целью повышения интереса обучающихся и получения релевантных результатов от практических занятий шахматами.

На уроках было добавлено:

1. Рисование шахматной доски, фигур и разноплановых позиций, включающих в себя: мат в один ход, пат, задачи на двойной удар, скрытый удар, связывание фигур и т.д. Так, ученики, могут сами придумывать позицию друг для друга, решать собственные задачи, что помогает развитию логического мышления и способствует более глубокому усвоению материала. На начальных этапах шахматные композиции состоят всего из 3-4 фигур. По мере повышения квалификации учеников, возможно повышение и уровня сложности задач.
2. Проведение шахматных олимпиад. В классах, каждые 1,5-2 месяца, проводятся веселые соревнования. Это конкурсные задания с разбиением на команды по 3-4 человека. Для решения конкурсных задач есть ограничение во времени, а также призы, по итогу набранных

командой очков. Олимпиады – это возможность отвлечь учащихся от рутинных занятий, а также проверить полученные знания опытным путем. Решение нестандартных позиций и задач сплачивает команду и мотивирует к дальнейшим занятиям.

3. Проведение соревнований. Каждое учебное полугодие проводятся индивидуальные соревнования для учеников – это способ показать себя и свои навыки, полученные в ходе обучения. Соревновательный процесс формирует целеустремленную личность, и учит преодолевать трудности. По итогам производится награждение за 1-2-3 места, с разделением на группы между мальчиками и девочками, в соответствие с возрастом.

Результат применения практических наработок автора приведен в таблице.

Таблица

**Практические результаты занятий в рамках дополнительного образования
«Шахматы в школе» за 2016-2018 гг.**

№ п/п	Показатель	2016-2017 уч. год, %	2017-2018 уч. год, с применением элементов авторской методики, %
1	Посещаемость учебных занятий (шахматы)	63	78
2	Успеваемость учащихся по школьным предметам, требующим повышенной концентрации внимания (математика)	68	73
3	Мотивация в достижении спортивных результатов	71	91
4	Сплоченность коллектива	69	84

Примечание: Данные получены на основе показателей ГБОУ № 341.

В ходе анализа полученных данных, разница в показателях составляет от 5 до 20 %.

Следовательно, поставленные задачи УМК «Шахматы в школе» достигнуты, а применение авторской методики позволяет мотивировать учащихся на повышение личных результатов.

Стоит отметить, что взаимосвязь шахмат и успехов в учебе становится неоспоримым фактом.

По словам К. Илюмжинова, Президента Международной шахматной федерации (1995 – 2018 гг.) при введении шахмат, как обязательной дисциплины для занятий, успеваемость в школах повысилась на 40 % [2].

На сегодняшний день изучение шахмат в школах проводится более чем в ста восьмидесяти странах мира. Например, Армения – это страна, которая воспитывает сильнейших шахматистов мира. В этой стране шахматы были введены в школьную программу, как общеобразовательный предмет с 2011 г. [3]

Но, как показывает личный опыт, для достижения больших успехов, необходимо начинать обучение с детства, под чутким руководством, воспитателей и родителей. Навыки, приобретенные в раннем возрасте – это тот фундамент, который определяет и формирует будущую личность.

Начиная занятия в раннем возрасте необходимо учитывать, особенности развития ребенка и преподносить информацию в игровой форме. Лучшее начало для первого занятия, это – сказочная история с шахматной доской и книгой с яркими, красочными картинками [1].

Подачу информации необходимо разделять по возрастным этапам:

– в возрасте трех лет ребенок учится удерживать и распределять свое внимание на большее количество объектов с помощью фигур на доске. Запоминает шахматные фигуры, учится правильно двигаться по клеточкам в пределах шахматной доски. Развиваются элементы образного мышления.

– по достижению четырех-пяти лет, совершенствуется пространственная ориентировка, ребенок без ошибочно перемещает фигуры по горизонтальным, вертикальным и диагональным линиям. Развивается память, внимание.

– в шесть-семь лет возможна оценка позиции, развитие логического мышления, установление взаимосвязи ходов на шахматной доске.

В этом случае, развитие ребенка будет происходить интенсивнее, и на момент поступления в школу, его подготовка будет выше среднего уровня.

Дальнейшее более глубокое освоение этой игры мотивирует увидеть спортивную составляющую. Каждые соревнования – это высокая психологическая нагрузка, а каждая тренировка – это развитие эмоциональной устойчивости и выносливости ученика, каждая партия – это борьба за победу и успех. И именно это формирует будущую личность.

Таким образом, введение шахмат в школьный процесс позволяет учащимся повысить успеваемость по школьным предметам, получить поддержку грамотных тренеров в изучении шахмат, повышает интерес к данному виду спорта, который, в свою очередь, позволяет сформировать личность, мотивированную на успех.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сухин И.Г. Шахматы для самых маленьких [Текст]: – М.: АСТ, 2015. – 287 с.
2. Калюков Е. Костина Е. В российских школах введут обязательные уроки шахмат [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://www.rbc.ru/society/10/10/2017/59dcc50f9a7947cf67cc6193>.
3. SPUTNIK АРМЕНИЯ [Электронный ресурс] / Режим доступа: <https://sport.rambler.ru/chess/38050342-shahmatnaya-koroleva-pochemu-armeniya-vperediplanety-vsey>.
4. Фонд «Шахматы в школе» [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://chess-in-school.org/>.

CHESS LESSONS IN THE FRAMEWORK OF ADDITIONAL EDUCATION AS A WAY TO INCREASE MOTIVATION FOR SPORTS

Tagil E.D.

(State Budgetary Educational Institution № 341, St. Petersburg, Russia)

Abstract. This article provides information about playing chess in the framework of additional education, with the use of elements of the author's methodology to increase the interest of students and a possible increase in the results of practical exercises.

Keywords: chess, additional education, motivation.

ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ

Кузнецов Ю.В.

(Московский автомобильно-дорожный институт, Москва, Россия)

Аннотация. Статья посвящена процессу внедрения информационных технологий на занятиях физической культурой и спортом в вузе. Автор рассматривает актуальные вопросы формирования медиаграмотности студентов технических вузов, инновационные подходы в методике преподавания и контроля теоретических знаний, а также возможные пути повышения качества образования.

Ключевые слова: информационные технологии, медиаграмотность, физическая культура и спорт.

В настоящее время в России происходит модернизация системы высшего образования: в процесс обучения внедряются инновационные технологии и электронные курсы, сокращаются часы контактных занятий за счет появления технологий дистанционного обучения. В связи с этим возникает вопрос о возможности использования информационных технологий на занятиях по физической культуре в вузе.

Анализ публикаций по данной тематике выявил, что многие авторы рассматривают информационные технологии как перспективное средство обновления методики проведения и содержания занятий по физической культуре. Использование современных информационных технологий, в особенности на теоретических занятиях, позволит не только улучшить процесс обработки и передачи информации, но также качественно изменит содержательное, методическое и организационное направления обучения [1, 2, 3, 4].

Информационные технологии – это совокупность методов и программно-технологических средств, обеспечивающих сбор, хранение, обработку, вывод, использование информации, что способствует широкому распространению и обеспечивает снижение трудоемкости процессов реализации информационных ресурсов [5].

Применение информационных технологий позволяет решать целый ряд задач, стоящих перед преподавателем:

- обучать и контролировать теоретические знания,
- оптимизировать технику двигательных навыков и умений,
- корректировать физическое развитие студентов.

Использование современных информационных технологий оказывает влияние на формирование медиаграмотности студентов – способности обучающихся понимать, анализировать и оценивать получаемую информацию, преобразовывать, классифицировать и излагать полученные знания. Кроме того, применение информационных технологий имеет положительное влияние на мотивацию обучающихся к занятиям, стимулирует познавательный процесс, обеспечивает студентов уровнем знаний, позволяющим самостоятельно эффективно заботиться о здоровье.

Таким образом, информационные технологии могут стать одним из наиболее эффективных средств, выводящих образовательный процесс по дисциплине физическая культура и спорт на качественно новый уровень.

На протяжении нескольких последних лет кафедра Физического воспитания Московского автомобильно-дорожного института активно внедряет информационные технологии как

на теоретических, так и на практических занятиях. В частности, теоретические занятия включают в себя целый мультимедийный комплекс, в который входят презентации и видеофильмы. Содержание данного информационного блока весьма разнообразно, это и демонстрация основ двигательных навыков в легкой атлетике и игровых видах спорта, и упражнения для развития основных и специальных физических качеств, история олимпийского движения и отдельных видов спорта, и многое другое. Контроль же знаний осуществляется при помощи автоматизированного тестирования.

Кроме того, благодаря информационным технологиям реализуется научно-исследовательская и научно-методическая работы кафедры, заключающиеся в исследовании и поиске путей совершенствования физического развития студентов. Для этого применяется методика определения комплексного показателя уровня физического состояния студентов, основывающаяся на тестировании обучающихся по утвержденным параметрам, а также перевод полученных результатов в баллы и сравнение с нормативными показателями. Следует отметить, что данная методика включает измерение и оценку развития у студентов основных физических качеств, что является нормативным требованием программы физического воспитания вузов [6]. В конце каждого семестра студенты, обучающиеся на кафедре физического воспитания, проходят тестирование, учитывающее уровень развития основных физических качеств. Созданная кафедрой автоматизированная система расчетов, предусматривает анализ полученных в результате компьютерного тестирования данных и выдачу заключения, содержащего рекомендации по коррекции физического состояния обучающихся. Опираясь на полученные заключения, преподаватель имеет возможность выстраивать учебный процесс, внося изменения в программу занятий как для всей группы обучающихся, так и в отдельности для каждого студента.

Таким образом, применение информационных технологий на занятиях физической культурой и спортом позволяет добиться качественных изменений в образовательном процессе, повышает эффективность проводимых занятий, способствует усвоению учебного материала, стимулирует интерес студентов к предмету и собственному здоровью.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Селянинов Д.М.* Применение современных информационных технологий в физическом воспитании студентов / Д.М. Селянинов // Международная научная конференция аспирантов, магистрантов и студентов «Человек, психология, экономика, право, управление: проблемы и перспективы». – 2009.
2. *Петров П.К.* Практикум по информационным технологиям в физической культуре и спорте: учебное пособие. – ГОУ ВПО «Удмуртский государственный университет», Ижевск, 2009.
3. *Исаков В.Л.* Информационные технологии в физической культуре и спорте: учебное пособие. – Чайковский: ЧГИФК, 2011.
4. *Тарасов П.В.* Возможности применения информационных технологий в процессе обучения физической культуре в вузе // Вестник университета (ГУУ). – М., 2011.
5. Федеральный закон от 27 июля 2006 года № 149-ФЗ «Об информации, информационных технологиях и о защите информации».
6. *Кузнецов Ю.В., Айнетдинов Р.Р.* Информационные технологии на занятиях по физической культуре в вузе // Теоретические и методологические аспекты развития современной науки в свете инновационных исследований: электронный сборник научных статей по материалам VI Международной научно-практической конференции. – М.: НИЦ МИСИ. – 2018.

INFORMATION TECHNOLOGIES AS A MEANS OF IMPROVING THE EFFICIENCY OF WORKS ON PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN A HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Kuznetsov Y.V.

(Moscow Automobile and Road Institute, Moscow, Russia)

Abstract. Article is devoted to process of introduction of information technologies in physical culture and sport discipline in higher education institution. The author considers topical issues of formation of media accomplishment of students of technical institutions, innovative approaches in a technique of teaching and control of theoretical knowledge and also possible ways of improvement of quality of education.

Keywords: information technologies, media literacy, physical culture and sport.

ПРОЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ

Сиротина С.Г., Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П.

(Казахский национальный университет им. аль-Фараби, Алматы, Казахстан)

Аннотация. В данной статье описаны возможности применения проектно-ориентированного подхода на занятиях по физической культуре. Предложен вариант организации занятий с группами аэробики.

Ключевые слова: физическая культура, метод проектов, студенты.

Приоритетом развития учебно-воспитательного процесса на современном этапе, является формирование компетентностей, в том числе и способность студентов к самообразованию, к самостоятельному получению знаний, умений и отработке полученных навыков. Метод проектов является интерактивным подходом в современном образовательном процессе, всегда ориентирован на самостоятельную деятельность студентов – индивидуальную, групповую, которая выполняется в течение определенного отрезка времени [1, 2]. Проектное обучение используется как дополнение к другим видам прямого или косвенного обучения, как средство ускорения роста и в академическом, и в личностном смысле.

С целью более активного вовлечения студентов в учебный процесс физической культурой, в соответствии с учебными программами по направлению аэробика, студентам было предложено прохождение учебного материала в форме реализации проекта – соревнования «Праздник красоты, грации и здоровья».

Данное проектное обучение было разделено на два этапа: конструктивный проект (первый семестр) и творческий проект (второй семестр). Разделение на два этапа основывается на педагогических методах обучения: конструктивный проект – студенты, обсуждают тему, проблему, план действий, к самостоятельному выполнению проекта; творческий проект – идея проекта, и план реализуется и осуществляется студентами.

Еще на начальной стадии разработки проекта студенты самостоятельно, зная и понимая цели групповой работы, а также, получая консультации у преподавателя, разрабатывают карты реализации проекта.

В соответствии с учебным календарным планом на реализацию каждого этапа было выделено 15 недель (1 семестр). В свою очередь, каждый этап проекта, мы разделили по времени на пять промежуточных этапов и один заключительный (таблица 1).

Таблица 1

Карта реализации проекта

ЭТАПЫ ПРОЕКТА					Заключительный
Первый предварительный (конструктивный проект) 1-й учебный семестр					
Определение целей, задач, объема работ. Определение и оценка уровней координационных возможностей, гибкости и общей выносливости. Основы судейства	Определение ресурсов. формирование малых групп. Видео и фото материалы по базовым шагам.	В малых группах – распределение должностных обязанностей. 1 рк – сдача теории тест по основам судейства	Разучивание сложно координационных танцевальных связок	Соединение танцевальных шагов и связок в базовом комплексе	Внутри групповые соревнования по базовому комплексу. Критическая рефлексия работы

Окончание табл.

ЭТАПЫ ПРОЕКТА					Заключи- тельный
Первый предварительный (конструктивный проект) 1-й учебный семестр					
1-2 неделя	3-4 неделя	5-8 неделя	9-10 неделя	11-14 неделя	15 неделя
Положение о соревнованиях. Рекомендации по развитию слабых сторон тех или иных физических качеств) – личностно-ориентированное обучение	Обучение базовым шагам аэробики Видео и плакаты с базовыми шагами. Разработка критериев оценки (судейство) комплекса	Отработка базовых шагов и обучение простым танцевальным связкам. Подводящие упражнения	Отработка техники базовых шагов, формирование синхронности и артистизма выступления	Соответствие музыкального сопровождения к базовому комплексу	Аттестация за первый семестр – базовый комплекс аэробики. Итоговая оценка за семестр

Преподаватель, основываясь на целях и задачах проекта, предлагает критерии оценки проектной работы (табл. 2). Знание студентами критериев оценивания вначале выполнения проекта повышает их мотивацию и роль каждого участника в реализации проекта.

Таблица 2

Критерии оценки проектной работы

Критерии оценки проектной работы (командная оценка)				
Критерии	Оценки			
	5	4	3	2
Техника выполнения базового комплекса	Выполнение трех обязательных пункта без ошибок.	Выполнение всех пунктов с 30% ошибок.	Выполнение всех пунктов с 50 % ошибок.	Выполнение всех пунктов более 50 % ошибок.
Синхронность	Соблюдена на протяжении всего выступления	Соблюдена на протяжении 70 % времени выступления	Соблюдена на протяжении 50 % времени выступления	Соблюдена на протяжении менее 50% времени выступления
Артистизм (высокий эмоциональный уровень всех участниц, на протяжении всего времени выступления)	Соблюдено 100 %	На протяжении 70% времени выступления	На протяжении 50 % времени выступления, не все участницы.	На протяжении менее 50% времени выступления, не все участницы.

Одним из этапов реализации проекта является организация участников проекта. Для вовлечения всех участников проекта в его успешную реализацию внутри каждой группы студентов формируются малые группы, внутри которых распределяются обязанности и сферы ответственности каждого (табл. 3).

Таблица 3

Матрица ответственности

МАТРИЦА ОТВЕТСТВЕННОСТИ			
Танцевальная группа 6-12 человек (аэробика).			
Распределение сфер ответственности по организационным вопросам.			
1 рабочая группа (2-3 человека)	2 рабочая группа (2-3 человека)	3 рабочая группа (2-3 человека)	4 рабочая группа
Группа поддержки – реклама выступления, видео фото съемка, болельщики.	Подбор музыкального сопровождения (выбор, обрезка, минусовка).	Подбор костюмов и макияжа.	Проведение классных часов; определение количества человек
Каждая группа выбирает капитана и его помощника для координации действий и соблюдения сроков выполнения работ на еженедельной основе.			

Вывод: Применение технологии проектного обучения делает учебный процесс творческим и более увлекательным для студентов: самостоятельно собирается материал по теме, формируется определенный уровень образованности в области физической культуры, закладываются основы для самообразования, самовоспитания.

Проектно-ориентированный подход по физической культуре в вузе превращает занятие двигательной активности в занятие общеобразовательного направления и ставит его в один ряд с другими основными предметами, повышая заинтересованность и мотивацию к обучению студентов в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Метод проектов на уроках физической культуры. Электронный ресурс. <https://infourok.ru/metod-proektov-na-urokah-fizicheskoy-kulturi-858518.html>
2. *Алешин А.В.* Управление проектами: фундаментальный курс: учебник/ А.В. Алешин, и др., под ред. В.М. Аньшина, О.М. Ильиной; Нац. исслед. ун-т «Высшая школа экономики». – М.: Изд. Дом Высшей школы экономики, 2013. – 620 с.

PROJECT-ORIENTED APPROACH TO THE CLASSES OF PHYSICAL CULTURE IN THE UNIVERSITY

Sirotnina S.G., Tsybulko, O.V. Vishnyakova, N.P.

(Al-Farabi Kazakh National University, Almaty, Kazakhstan)

Abstract. This article describes the possibilities of applying a project-oriented approach to the physical culture classes. A variant of the organization of classes with aerobics groups is proposed.

Keywords: physical culture, project method, students

РЕФЕРАТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – ЛИЧНОСТНОЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ

Вишневский В.И., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.

*(Московский автомобильно-дорожный государственный
технический университет, Москва, Россия)*

Аннотация. Описываются применяемые подходы к руководству реферативными исследованиями выполняемыми студентами технических вузов по предмету «Физическая культура».

Ключевые слова: учебная дисциплина «Физическая культура» в вузе, гуманитарные науки, реферативные исследования, личностное развитие.

Предмет «Физическая культура» входит в качестве базовой дисциплины в гуманитарный компонент Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, представляющего собой совокупность требований, обязательных при реализации основных образовательных программ бакалавриата по всем направлениям подготовки (специальностей) и профилей. Наряду с другими гуманитарными дисциплинами «Физическая культура» ориентирована на становление, формирование личности учащихся, на приобщение их к гуманистической культуре, на развитие максимально возможного числа базовых общекультурных и профессиональных компетенций личности в процессе ее становления в образовательном процессе вуза для обеспечения успешной жизнедеятельности личности во всех ее сферах [1].

На личностное развитие молодых людей нацеливает и Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования 3+ (ФГОС ВО 3+), где наряду с «Физической культурой и спортом» введены «Элективные курсы по физической культуре», требующие личностно-ориентированного подхода к процессу физического воспитания студентов. Реализации такого подхода способствует то место «Физической культуры» и количество выделяемых ей учебных часов в цикле гуманитарных дисциплин, утверждающих приоритет общечеловеческих ценностей в жизни молодых людей.

Особо актуальным является пропаганда и утверждение общечеловеческих ценностей в технических вузах, где кафедры технического цикла являются выпускными и в которых главенствующее место занимают естественные и технические науки, изучающие природу и явления, разрабатывающие и осваивающие новую технику, новые технологические процессы и т.п., а гуманитарные науки явно недооцениваются. На недооценку гуманитарных наук обращает внимание этнологи, антропологи, культурологи и др.

Явную недооценку гуманитарных знаний показывает анализ реферативных работ, выполняемых студентами автомобильно-дорожного вуза по дисциплине «Физическая культура». Подавляющее число студентов испытывают трудности в написании рефератов по «Физической культуре», демонстрируют очень низкий уровень аналитической работы, не умеют отделить главного от второстепенного, часто в своем повествовании отходят от выбранной темы реферата и т.п. Привыкнув к расчетным работам, требующих краткости, лаконичности в получаемых исследовательских результатах по естественным и техническим наукам, подавляющему числу студентов не хватает умений теоретического осмысления и обобщения знаний о человеке, обществе, культуре, междисциплинарного подхода при рассмотрении поставленной проблемы. Многие студенты рефераты пишут по одному или двум интернет ис-

точникам и, нередко, не раскрывают полностью тему реферата. Подавляющее большинство студентов не делают ссылок на авторов и источники.

Чтобы изменить отношение студентов к написанию рефератов по предмету «Физическая культура», чтобы повысить значимость для студентов не только написания реферата, но самой дисциплины и гуманитарных знаний в целом, в автомобильно-дорожном вузе к каждой теме реферата разработано ее обоснование. В задании к реферату описывается актуальность темы, проблемная ситуация с акцентом на ее общественное значение, формулируется цель реферата, направленная на решение представленной проблемы, ставятся задачи, способствующие достижению поставленной цели, рекомендуется соответствующая литература. К заданию по написанию реферата указывается, что поставленные задачи должны являться главами реферата, а в выводах нужно представить результаты решения каждой поставленной задачи. Такое детальное и четкое описание логики реферативного исследования помогает студентам не уйти на частности, не акцентировать внимание на деталях, а способствует полному раскрытию выбранной темы.

Особое внимание при написании реферата обращается внимание студентов на корректное отношение к анализируемым литературным источникам и обязательность на них ссылок. До сведения студентов доводится, что все реферативные работы проходят проверку на антиплагиат и если не соблюдается определенный процент собственного текста, то выполненная работа не засчитывается.

Выполненную реферативную работу студент присылает в электронном виде преподавателю на корректировку (нередко по много раз). По лучшим реферативным работам студентам предлагается подготовить презентацию и выступить с докладом на кафедральной научно-методической конференции.

Такой подход к реферативным работам студентов подымает не только престиж дисциплины «Физическая культура» и авторитет преподавателя курирующего реферативное исследование, но и в целом значимость гуманитарных наук, что в целом способствует личному и образовательному развитию студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Формирование компетенций бакалавра технического вуза по дисциплине «Физическая культура»: учеб. пособие / В.И. Вишнеvский, В.Л. Щербакoва, Е.Н. Платoнова. – М.: МАДИ, 2013. – 68 с.

ABSTRACT RESEARCH ON THE SUBJECT «PHYSICAL CULTURE» – PERSONAL AND EDUCATIONAL DEVELOPMENT OF STUDENTS OF TECHNICAL UNIVERSITIES

Vishnevskiy V.I., Shcherbakova V.L., Platonova E.N.

*(Moscow Automobile and Road Construction State Technical university,
Moscow, Russia)*

Abstract. This article describes the approaches used to guide the abstract research carried out by students of technical universities in the subject «Physical Culture».

Keywords: educational discipline «physical culture» at University, humanities abstracts, studies, personal development.

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Елхова С.С., Малянова Е.Ю.

*(Северо-Западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова (СЗГМУ им. И.И. Мечникова), Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются подходы к организации учебного процесса по физической культуре в медицинском университете применительно к здоровьесбережению.

Ключевые слова: компетентность, здоровьесбережение, физическая культура, здоровье, студенты, медицинский университет.

Актуальность. Как будущим специалистам в области медицины и здравоохранения, студентам медицинского университета необходимо овладеть знаниями о правилах здорового образа жизни, об основах валеологии, лечебном, оздоровительном и профилактическом воздействии средств физической культуры на организм человека. Кафедра физической культуры в медицинском вузе является активным участником этого процесса.

Цель исследования – определение состояния здоровья студентов СЗГМУ им. И.И. Мечникова по результатам ежегодного медицинского осмотра студентов 1 курса, проведенного в осеннем семестре 2017-2018 учебного года.

Организация исследования. В медицинском осмотре на базе поликлиники СЗГМУ им. И.И. Мечникова приняло участие 925 первокурсников. Практически здоровыми студентами признано 309 человека, 614 студентов имеют различные отклонения в здоровье. Некоторые студенты имеют по 2 и более заболеваний.

Заболевания распределились: нарушение зрительной функции – 150 человек; хирургические патологии – 247 человек; ЛОР патологии – 198 человек; гинекологические патологии – 169 человек; терапевтические патологии – 128 человек; стоматологические патологии – 213 человек.

Обсуждение результатов исследования. Результаты медицинского осмотра студентов свидетельствуют о необходимости изменения социального, медицинского и образовательного подходов, формирования мотивации у студентов к ведению здорового образа жизни.

Современное образование в качестве основы выдвигает компетентностную подготовку специалистов, получивших знания и умения, в частности, в области физической культуры, и применяющие их на практике для здоровьесбережения путем создания безопасных, комфортных условий для жизни, адаптации к опасностям и снижения их значимости, росту защищенности жизни человека.

В рамках физкультурного образования, здоровьесберегающую деятельность можно характеризовать как интеграцию всех компонентов образования (воспитания, обучения и развития), обуславливающую деятельность образовательных организаций по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

На современном этапе развития российского образования компетентностный подход ориентирует студентов не столько на приобретение знаний, сколько на умение их активного и самостоятельного овладения, использования их, определяя готовность и способность осуществлять деятельность целесообразно и грамотно с точки зрения здоровьесбережения.

Здоровьесберегающая компетенция – субъективное состояние личности, отражающее способность выбирать из большого числа вариантов программ двигательной активности индивидуально-ориентированный, и готовность применять систему знаний и умений области физической культуры в своей профессиональной деятельности по направленному использованию ее средств для сохранения и укрепления индивидуального здоровья. Поскольку готовность является предпосылкой к эффективной деятельности, соответственно, ведя речь о сущности и содержании готовности учащихся, необходимо принимать во внимание, что здоровьесберегающая деятельность обусловлена закономерностями жизнедеятельности человека и будет определяться целями и характером решаемых в течение жизни задач, связанных с охраной здоровья. Соответственно, формирование готовности учащихся к здоровьесберегающей деятельности в условиях образовательного процесса должно быть связано с развитием способностей, интересов и склонностей личности, с ее непосредственными жизненными планами и ценностными ориентациями в отношении здоровья. Важно понимать, что каждый компонент здоровья может иметь различную степень развитости и, следовательно, определяет возможность различного уровня сформированности в целом одной и той же компетенции.

Обучающиеся в медицинском университете, обладая более высоким уровнем знаний по медицинским наукам (сформирована частная (узкоспециализированная) здоровьесберегающая технология – медицинская – технология профилактики заболеваний, коррекции и реабилитации соматического здоровья, санитарно-гигиенической направленности), в дальнейшей профессиональной деятельности должны использовать физкультурно-оздоровительные технологии – возможности оздоровительной физической культуры, применять естественные ее ценности. Специалисты в области медицины, кроме традиционного медикаментозного лечения, могли бы давать рекомендации по использованию средств физической культуры, как для здорового, так и для больного организма, уверенно назначать своим пациентам физические упражнения, четко составлять программу индивидуального двигательного режима пациентов с необходимыми средствами физической культуры и в соответствии с особенностями и патологиями пациентов [1].

Для формирования здоровьесберегающей компетенции в рамках дисциплин «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» в медицинских вузах необходимо: проводить просветительскую работу о возможностях взаимосвязи физического, психологического и духовного здоровья человека; обеспечивать оздоровительный эффект у студентов в образовательном процессе по физической культуре при условии координации, дифференциации, индивидуализации их физического воспитания; осуществлять интегрированный подхода к формированию здорового образа жизни студентов; поддерживать информационную среду, направленную на мотивацию студентов к здоровому образу жизни; развивать в университетском пространстве моду на здоровый образ жизни, спортивный стиль жизни [4].

Вывод. Здоровьесберегающая компетентность – субъективное состояние личности, практическая готовность студентов к здоровьесбережению на базе сформированных физической культурой знаний и умений по сохранению и укреплению как индивидуального, так и общественного здоровья, формированию здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кононов В.А. Теоретические основы оздоровительной физической культуры. – СПб.: Из-во ГБОУ ВПО СЗГМУ им. И.И. Мечникова, 2014. – 24 с.
2. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К. Смирнов. – М.: АРКТИ, 2006. – 320 с.

3. Физическая культура: учебник / ред. М. Я. Виленский: 2-е изд. – М.: Изд-во КНОРУС, 2013. – 424 с.

4. Повышение эффективности процесса преподавания дисциплины «Физическая культура» в медицинском вузе в области прикладной физической культуры (ОФК и ЛФК) / Е.О. Явдошенко, В.А. Кононов // Актуальные проблемы физической культуры студентов медицинских вузов г. Санкт-Петербурга: сборник материалов II-й межвузовской научно-практической конференции / под редакцией Е.О. Явдошенко. – СПб., 2016. – С. 51 – 54.

THE FORMATION OF HEALTH-COMPETENCE OF STUDENTS OF MEDICAL UNIVERSITY

Elhova S.S., Malyanova E. Yu.

*(North-Western State Medical University named after I.I. Mechnikov,
Saint-Petersburg, Russia)*

Abstract. The article deals with the approaches to the organization of the educational process in physical culture at the medical University in relation to health care.

Keywords: competence, health care, physical culture, health, students, medical University.

ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЙ КОМПЛЕКС «ИМПУЛЬС» И ЕГО ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПАРАОЛИМПИЙСКИХ И СУРДОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА

Усманова Е.А., Кузнецов А.А., Ванямова Е.С., Зимин А.С.

*(Казанское училище олимпийского резерва, Республиканская
детско-юношеская спортивная адаптивная школа, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описан программно-аппаратный комплекс «Импульс» и его внедрение в учебно-тренировочный процесс для подготовки профессиональных спортсменов параолимпийских и сурдоолимпийских видов спорта.

Ключевые слова: учебно-тренировочный процесс, вибробраслет, слабослышащие, глухие, слабовидящие.

Распоряжением Правительства Российской Федерации №1101-р от 7 августа 2009 г. утверждена «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года», которая раскрывает основные направления государственной политики в сфере физической культуры и спорта, включая повышение конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене.

Актуальной проблемой является усиление глобальной конкуренции в спорте высших достижений. Завоевание высших спортивных наград – одна из самых предпочтительных возможностей для страны заявить о себе на международном уровне. На фоне социальных и экономических катаклизмов общества идет увеличение количества общественных организаций, спортивных клубов, кружков, секций и других образовательных учреждений для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Наш аппаратно-программный комплекс «Импульс» разработан для образовательных учреждений (специализированные адаптивные детско-юношеские спортивные школы, федерации, школа высшего спортивного мастерства, центр спортивной подготовки и другие юридические организации, занимающиеся дополнительным образованием для лиц с ограниченными возможностями здоровья).

Аппаратно-программный комплекс «Импульс» создан для повышения эффективности процесса спортивной подготовки на основе применения современных научно-обоснованных технологий получения объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, уровне специальной физической, технической, тактической, подготовленности и соревновательной деятельности, выработки предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса для лиц с ограниченными возможностями здоровья. Он поддерживает и облегчает обучение выполнению движений спортсменов с ограниченными возможностями здоровья с особым упором на технику, ритм и частоту движений задаваемых через вибробраслеты, закрепленные на конечностях.

Уникальный специализированный комплекс в учебно-тренировочном процессе позволяет оценивать морфо-функциональные возможности организма, уровень их общей и специальной подготовленности с учетом специфики тренировочно-соревновательной деятельности в различных видах спорта. А также корректировать учебно-тренировочный процесс и вести статистический учет: регистрацию времени прохождения серии дистанций, ЧСС во время и после прохождения дистанции, как одного спортсмена, так и группы спортсменов (до 100 человек), что невозможно сделать с помощью простого секундомера. Программное обеспе-

чение так же позволяет воспроизводить записанные движения с задержкой по времени с любой скоростью, чтобы провести качественный визуальный анализ биомеханики движений выполняемых спортсменом. Комплекс работает полностью автоматически, обеспечивает плавный процесс обучения и не требует от пользователя никакого взаимодействия. Мы разработали данный комплекс, основываясь на учебно-тренировочном процессе глухих, слабослышащих и слабовидящих пловцов и глухих, слабослышащих тхэквондистов, но его можно применять и в других видах спорта. При работе с глухими и слабослышащими спортсменами это очень актуально, так как координация у них при выполнении упражнений нарушена. Они сбиваются с ритма, тем самым нарушают целостность движений. Браслет поможет сформировать навык высшего порядка и довести движения до автоматизма, что очень важно в спорте высших достижений. Так же комплекс поможет провести:

- оценку динамических характеристик движения
- оценку скоростно-силовых показателей в тестах
- оценку специальной работоспособности
- биомеханический анализ техники движений
- оценку техники гребка движения рук и толчка/удара работы ног

Использовать данный аппаратно-программный комплекс «Импульс» будет в учебно-тренировочном процессе в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования «Республиканская детская юношеская спортивная адаптивная школа» г.Казани, а так же в Казанском училище олимпийского резерва. Организуя учебно-тренировочный процесс тренеру необходимо помнить о наиболее важных психических процессах, формирующихся в ходе учебно-тренировочного процесса. У слабослышащих, глухих и слабовидящих спортсменов это чувство слабо развито. К ним мы относим следующие:

Восприятие. В спорте особенно важны пространственно-временные, без которых немислим анализ движений, и специализированные мышечно-двигательные восприятия. Это – чувство дистанции, времени, ориентирование на ковре у тхэквондистов и в воде у пловцов, чувство положения тела, свободы движений, чувство удара, внимание, боевое мышление, быстрота реакции. Они должны быть тесно взаимосвязаны между собой и влиять друг на друга.

Чувство дистанции – умение тхэквондиста точно определять расстояние до противника, В тхэквондо (ВТФ) чувство дистанции проявляется в двух формах – при атаке и при защите. Так, для спортсмена контратакующей манеры ведения боя характерно чувство дистанции, связанное с защитными действиями. На разных дистанциях это чувство у тхэквондистов не одинаково. В бою на средней и ближней дистанциях для оценки расстояния до противника основное значение приобретают мышечно-двигательное восприятия. На дальних дистанциях это чувство зависит от уровня развития зрительного восприятия, быстроты реакции. У пловцов необходимо чувствовать дистанцию до бортика и до дорожки особенно у слабовидящих пловцов.

Чувство времени определяется особенностями протекания физиологических и психических процессов в организме. Уравновешенность процессов возбуждения и торможения создает предпосылки для удержания от несвоевременного движения. Некоторые тхэквондисты обладают отличным чувством времени и умеют выбрать момент атаки тогда, когда противнику уже не в состоянии избежать удара. Благодаря развитому чувству времени, тхэквондист в состоянии оценить длительность раунда, перерыва, отдельных временных интервалов боевых действий и рационально расходовать силы. Слабослышащие пловцы испытывают проблемы с чувством ритма, тем самым плохо ориентируются в различных режимных зонах плавания.

Ориентирование на додзянге. Ведя напряженный бой, маневрируя, атакуя, контратакуя противника и защищаясь от его ударов, тхэквондист должен уметь в любой момент определить свое положение на додзянге относительно его углов и сторон: атаки намного эффективнее, если противник в это время находится в неудобном положении (например, в углу). У пловцов аналогичное ориентирование на дорожке.

Чувство положения тела. Во время боя спортсмен постоянно ищет удобное исходное положение для атак, защит и контратак. Умение контролировать положение своего тела по отношению к противнику создает предпосылки для успешных боевых действий. Во время тренировки соревновательной скорости слабовидящий спортсмен должен чувствовать скорость спаринг партнера (соперника по дорожке).

Чувство свободы движений. Одна из отличительных черт мастерства тхэквондиста – умение не напрягаться излишне, в сложных условиях держаться свободно и непринужденно.

Чувство удара. Важнейшим качеством тхэквондиста является чувство удара, связанное с восприятием быстроты и учетом момента соприкосновения ударной поверхности с целью. Тхэквондист должен научиться наносить удары различной силы, быстроты и длины и из разных исходных положений. Наиболее сложно научиться сильным, акцентированным ударам. Тхэквондист должен быть уверен в том, что своим ударом потрясет противника. Нокаутирующий эффект удара зависит от умения нанести удар в момент, когда противник его не ожидает, от точности удара, силы удара, места попадания. Кроме того, удар должен быть нанесен той частью тела, которая обеспечивает наибольшую жесткость.

Внимание. Внимание – это направленность и сосредоточенность психической деятельности на каком-нибудь предмете. Наиболее важные свойства внимания – интенсивность и устойчивость. Тхэквондист должен быть предельно внимательным во время боя. Тренер следит за случаями падения интенсивности, концентрации и устойчивости его внимания. Без обостренного внимания трудно правильно воспринимать и перерабатывать информацию, продуктивно мыслить, своевременно реагировать на смену тактической обстановки и контролировать свою деятельность. Поддержание высокого уровня внимания требует больших расходов нервной энергии. Когда организм утомляется, интенсивность внимания снижается вследствие охранительного торможения. Устойчивость внимания определяется тем, что направленность психической деятельности не переключается на объекты, отвлекающие от решения основной задачи. В тхэквондо (ВТФ) требуется умение максимально сосредоточить свое внимание на одном объекте – противнике. Следует отметить, что все упражнения для развития быстроты реакции одновременно улучшают внимание тхэквондиста, так как требуют распределить внимание на двух, практически одновременных моментах: появлении раздражителя (удара противника) и начале собственного ответного действия.

Боевое мышление. Мышление спортсмена характеризуется тесной связью с восприятиями и представлениями. Необходимым условием успешного решения тактических задач (тактического мышления) является наблюдательность, зрительная память и воображение спортсмена. Ведь для достижения победы на додзянге необходимо умело применять наиболее целесообразные методы борьбы, находить оптимальные в данных условиях способы и приемы (неожиданные для противника удары и защиты). Создавать ситуации, выгодные для себя и невыгодны для него и т.д. В этом случае творческое мышление реализуется в тактической деятельности тхэквондиста и, таким образом, приобретает важнейшее значение для успеха в состязании. Выбор имеющихся в распоряжении вариантов поведения – это и есть предмет оперативного мышления.

Быстрота реакции. Каждому спортсмену присущ определенный тип двигательной реакции, связанный с характерным для него распределением внимания: психологи различают реакции сенсорного, моторного и нейтрального типа.

При сенсорном типе реакции внимание тхэквондиста в основном сосредоточено на том, чтобы разгадать замыслы противника и предусмотреть его действия. В этом случае спортсмен часто упускает возможность своевременно атаковать, защищаться и контратаковать. Тхэквондисты, имеющие моторный тип реакции, сосредотачивают внимание в основном на собственных ударах или защите, а не на согласовании своих действий с действиями противника и его замыслами. В результате этого они поспешно и часто не вполне обдуманно атакуют и преждевременно защищаются. При нейтральном типе реакции внимание спортсмена распределено как на собственных действиях, так и на действиях противника, вследствие чего тхэквондист своевременно переходит от атаки к защите и контратаке. Как было сказано ранее, для тхэквондиста характерны сложные реакции, что значительно усложняет, но вместе с тем и разнообразит тактику. Все это достигается в процессе длительных и упорных тренировок и наш комплекс разработан в помощь тренерам, работающим с такими спортсменами для достижения результата.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абдурахманов А.И.* Педагогическая диагностика в процессе становления спортивного мастерства борцов вольного стиля: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.И. Абдурахманов. – Л., 2007. – 24 с.
2. *Акопян А.О.* Скоростно-силовая подготовка в видах спортивных единоборств / А.О. Акопян, В.А. Панков. – М.: Советский спорт, 2013. – 68 с.
3. *Аркадьев Б.А.* Тактика футбольной игры / Б.А. Аркадьев. – 3-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и Спорт, 2012. – 168 с.
4. *Бирюкович А.А.* Функциональные пробы сердечно-сосудистой системы у детей школьного возраста (8-14 лет) / А.А. Бирюкович // Функционально-адаптационные возможности детей и подростков. – М., 2004. – С. 37 – 38.
5. *Большакова, М.Д.* Рост и развитие детского организма / М.Д. Большакова // Гигиена детей и подростков. – М., 2006. – С. 28 – 64.
6. *Букатин А.Ю., Лукашин Ю.С.* Хоккей. – М.: Физкультура и спорт, 2000. – 182 с., ил. – (Азбука спорта)
7. *Король В.М.* Возрастные особенности взаимодействия функций внешнего дыхания и кровообращения при интенсивной мышечной деятельности / В.М. Король // Возрастная морфология и физиология. – М., 2007. – С. 386.
8. *Пучков Н.Г.* Воспитание индивидуального мастерства. – СПб.: «Издательский Дом «Нева», 2002. – 287 с.
9. *Сальникова Г.П.* Физическое развитие школьников: учебное пособие для студ. пед. уч. завед. / Г.П. Сальникова. – М.: Просвещение, 1998. – 302 с.
10. *Ситдигов Ф.Г., Шайхелисманова М.В., Ситдигова А.А.* Функциональное состояние симпат-адреналовой системы и особенности вегетативной регуляции сердечного ритма у младших школьников // Физиология человека. 2006. № 6. С. 22–27.
11. *Шевченко В.А.* Генетика человека: учебник для студентов вузов. – М.: ВЛАДОС, 2002. – 240 с.
12. *James E. Loehr* The New Toughness Training for Sports: Mental Emotional Physical Conditioning from One of the World's Premier Sports Psychologists. – USA, 1995. – 224 p.

13. Mihaly Csikszentmihalyi Finding Flow: The Psychology of Engagement with Everyday Life (Masterminds Series). – Basic Books, 1998. – 192 p.
14. Susan Jackson, Mihaly Csikszentmihalyi. Flow in Sports: The keys to optimal experiences and performances. – 192 p.
15. http://studme.org/1506091329485/meditsina/nagruzka_kak_faktor_funktsionalnoy_rabotosposobnosti

**HARDWARE-SOFTWARE COMPLEX «IMPULSE»
AND ITS INTRODUCTION INTO THE EDUCATIONAL-TRAINING
PROCESS FOR THE PREPARATION OF PROFESSIONAL ATHLETES
OF PARAOLYMPIC AND SURDOLYMPYC SPORTS**

Usmanova E.A., Kuznetsov A.A., Vanjamova E.S., Zimin A.S.

(Kazan School of Olympic reserve, Adaptive sports school, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes hardware-software complex «Impulse» and its implementation in the training process for the preparation of Paralympic and Surdolympyc sports.

Keywords: educational-training process, vibro bracelet, hearing impaired, deaf, visually impaired.

ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В ПЛЯЖНОМ ТЕННИСЕ

Давыдова Е.Ю.

*(ФГБОУ ВО «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»,
Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о пляжном теннисе, организационные условия его развития, менеджмента в данной спортивной дисциплине, а так же пути повышения количества занимающихся путем решения предложенных задач.

Ключевые слова: пляжный теннис, менеджмент, управление, развитие.

Введение. Пляжный теннис один из самых молодых и очень перспективных пляжных видов спорта. Его отличительной от обычного тенниса, особенностью, в первую очередь, является песчаное покрытие, которое позволяет совершать фантастические прыжки и акробатические этюды во время игры. Также, пляжный теннис это спортивная дисциплина, за развитие которой в России, отвечает Национальная Федерация тенниса. В мире за развитие этой дисциплины отвечает Международная Федерация тенниса.

Цель исследования. Проанализировать развитие пляжного тенниса определить и научно обосновать организационные условия развития менеджмента в пляжном теннисе.

Для определения организационных условий развития менеджмента в пляжном теннисе был рассмотрен процесс управленческого труда менеджера на профессиональном турнире «Командный Чемпионат мира по пляжному теннису». На основании анализа содержания управленческого цикла, а также проведенного анализа литературных источников, основными функциями менеджера в пляжном теннисе являются: планирование, организация, контроль, мотивация, маркетинг и координация.

На основе выявленных организационных условий были поставлены следующие задачи:

1. Раскрыть современный этап развития профессионального пляжного тенниса как объекта менеджмента, проанализировав статистическую информацию по турнирам проходящим в России и мире;
2. Конкретизировать содержание деятельности менеджера как системообразующего фактора развития пляжного тенниса, на примере одного из турниров.
3. Предложить и обосновать изменения для повышения количества занимающихся пляжным теннисом в России с помощью введения организаторами турниров ряда нововведений и изменений.

Методы исследования. При решении поставленных задач использовались следующие методы:

1. Педагогические: анализ отечественных и зарубежных литературных источников, педагогические наблюдения, анализ результатов международных и российских турниров, анализ регламентов и положений Международной и Российской Федераций тенниса (пляжный теннис).
2. Социологические: наблюдение, интервьюирование, экспертное оценивание, анкетирование, личные беседы, опрос.

Результаты исследования

Проанализировав имеющиеся практические и теоретические данные, они были переработаны и представлены в виде таблицы:

**Турниры, в которых принимали участие российские спортсмены
(пляжный теннис) 2011-2017 гг. [2,3]**

	2011	2012	2013	2014	2015	2016	2017	ВСЕГО
Итого	36	60	49	78	122	130	160	636
РПТТ	30	34	26	16	19	32	41	198
ITF	4	20	18	51	86	80	103	362
ITF в России	2	6	5	11	18	18	16	76

Проанализировав количество российских спортсменов, выступающих на официальных турнирах по пляжному теннису, можно отметить, что на начало 2018 года, 1098 мужчин, 768 женщин, 221 юношей и 206 девушек из 85 городов, представляющие 33 региона страны, учитываются в ежемесячно обновляемой классификации Российского пляжного теннисного тура [2, 3].

Подготовка спортивного резерва по пляжному теннису по данным из таблицы и количеству спортивных сооружений в этих субъектах, осуществляется в более чем 25-ти местах для занятий пляжным теннисом (это может быть как общественный пляж, так и спортивное сооружение).

На октябрь 2018 года, в рейтинге ITF один из наших спортсменов занимает 2-ю строчку (до октября самая высокая позиция была 3-ий, на июль 2017 г), у женщин на данный момент 15-ая строчка, самая высокая позиция 9-ая, которая была достигнута в июле 2017. Самые высокие результаты нашей сборной: Победители Командного Чемпионата мира (2016 г), Победители Первенства мира среди девушек до 14 лет (2016, 2017 гг.), Победители Первенства мира среди девушек до 16 лет (2017 г.), Победители Первенства мира среди девушек до 18 лет (2017 г.), Победители Чемпионата мира (Смешанные пары) (2016, 2017 гг.), Победители Чемпионата Европы (Смешанные пары) (2015 г.) [3].

Ниже представлена предложенная организационная структура турнира по пляжному теннису «Командный Чемпионат мира по пляжному теннису» с наиболее высокими экспертными оценками со стороны участников и организаторов.

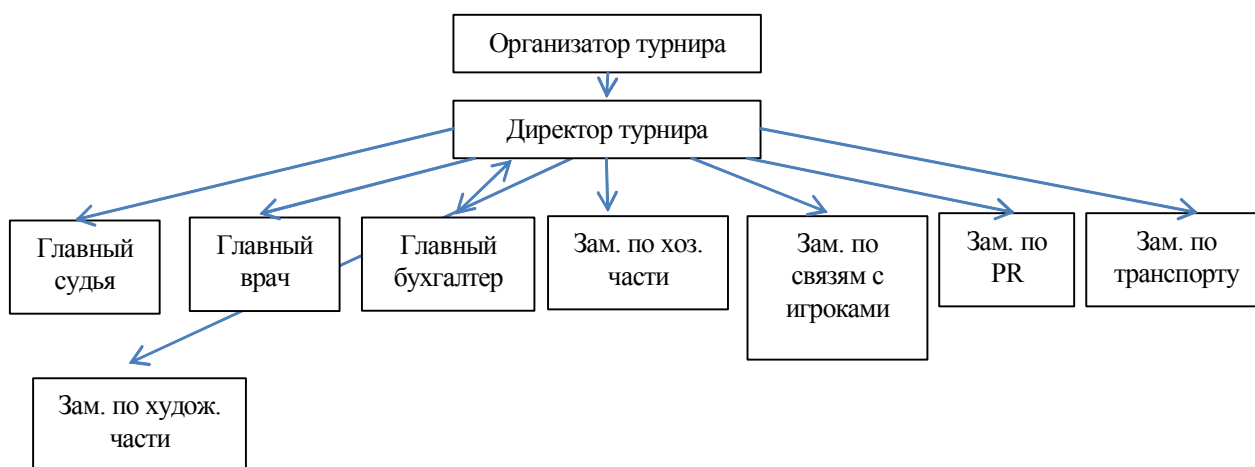


Рис. 1. Организационная структура управления спортивным соревнованием по пляжному теннису

На основании проведенных исследований, а также собранных статистических данных международного календаря, международного и российского рейтинга спортсменов, опросов экспертов, анализа организационных структур были получены данные, позволяющие сделать выводы, приведенные ниже.

Выводы. В результате проведенного исследования были сделаны следующие выводы:

1. Развитие пляжного тенниса в России происходит более высокими темпами, нежели чем в других странах мира и на данный момент находится на этапе развития.

2. Деятельность менеджера на рассмотренном турнире «Командный Чемпионат мира по пляжному теннису» должна включать в себя не только прямую реализацию всех функций менеджмента, а также аккумулировать в себе центральное звено в цепочке связи между организатором соревнований и непосредственными работниками на турнире.

3. Предлагается ввести в Российский пляжный теннисный тур ряд изменений и дополнений:

– Необходимо улучшить пропаганду и популяризацию пляжного тенниса в России, а это увеличит массовость занимающихся и развитие в регионах;

– Необходимо увеличить количество крытых комплексов для занятий в холодное время года;

– Необходимо увеличить доступность специализированного инвентаря для занятий пляжным теннисом для всех желающих;

– Необходимо увеличить научно-методическую деятельность, для подготовки специальных программ обучения для тренерских кадров, подготовки программы и стратегии развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Marco Quarantini Il manual del Beach tennis, Stampa Grafica Editoriale Printing, Bologna 2010

2. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/tournaments/2018-calendar> (Дата обращения: 10.10.2018 15.00)

3. URL: <http://www.tennis-russia.ru/beach/> (Дата обращения: 10.10.2018 20.00)

4. URL: <http://www.itftennis.com/beachtennis/about-beach-tennis/> (Дата обращения 20.09.2018 13.00)

5. URL: <http://btrussia.com/ru/about/history> (Дата обращения 20.09.2018 15.00)

ORGANIZATIONAL CONDITIONS FOR THE DEVELOPMENT OF THE BEACH TENNIS MANAGEMENT

Davydova E. Yu.

*(Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health,
St. Petersburg, Russia)*

Abstract. This article describes general information about beach tennis, the organizational conditions for its development, management in this sporting discipline, as well as ways to increase the number of engaged in solving the proposed tasks.

Keywords: beach tennis, management, management, development.

ЙОГА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Давыдова Н.В, Кузнецова Г.П.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье представлено значение йоги как вида физической культуры, её влияние на организм человека, а также пути повышения мотивации к занятиям йогой среди студентов.

Ключевые слова: йога, здоровье, мотивация.

Актуальность: в наши дни многие люди работают в офисе, ведут малоподвижный образ жизни, что приводит к ухудшению здоровья, пагубно сказывается на фигуре, увеличивает риск стресса. Занятия йогой являются одним из способов решения этих задач.

Целью исследования является: 1. Выявить популярность занятий йогой в студенческой среде; 2. Является ли этот вид физической культуры предпочтительным для студентов? 3. Предпочтительные виды спорта для студентов, не занимающихся йогой и почему.

Задачи: Определить способы мотивации для занятий йогой.

Йога универсальное решение для людей, ведущих малоподвижный образ жизни. Ей можно заниматься и дома и в офисе. Ее преимущество в том, что она подходит для людей с различным уровнем физических возможностей (растяжка, здоровье). Йога позволяет улучшить кровообращение. Позы в йоге называются асанами, они предназначены для нагрузки мышц всего тела, а не только отдельных мышечных групп. Йога развивает гибкость, силу, способность сохранять устойчивое равновесие, улучшает работу сердечно-сосудистой системы, повышает иммунитет, оптимизирует функционирование органов.

Для выявления отношения студентов к здоровому образу жизни, предпочтительным видам занятий физической культурой, популярности йоги в студенческой среде, был проведён социологический опрос среди студентов КНИТУ-КАИ в котором приняли участие 46 человек. Результаты исследования:

1. Вы заинтересованы в занятиях йогой? Да 53,8 %; Нет 46,2 %.

2. Йога интересна по причине: Улучшить здоровье 45,5 %; развитие гибкости 40,9 %; Развитие духа 4,5 %; Не заинтересован 9 %.

3. Вам интересно: йога в зале с преподавателем 56,5%; йога по видеокурсу 8,7 %; йога самостоятельно 34,8 %.

4. Сколько раз в неделю, вы готовы заниматься йогой? 1 раз в неделю 20,8 %; 2 раза в неделю 50 %; 3 раза в неделю 8,3 %; Никогда 20,9 %.

5. В каком составе чаще всего вы занимаетесь Йогой? Индивидуальные 50 %; Групповые занятия в маленькой группе (3-5 человек) 29,2 %; Групповые занятия в средней группе (6-12 человек) 20,8 %.

6. Если вы занимаетесь йогой, то какое воздействие она оказала на ваш организм? Улучшилось самочувствие 25 %; Гибкость стала лучше 20 %; Ничего не изменилось 25 %; Не занимаюсь йогой 30 %.

7. Какие достоинства или недостатки вы отметите в занятиях йогой? Не знаю 46,2 %; Долгий результат 7,7 %; Травма опасно 7,7 %; Сложно 7,7 %; Гибкость 15,4 %.

8. Если вы занимаетесь йогой, то помогла она вам развить дыхание? Да 68,8 %; Нет 31,2 %.

9. Вы работаете или учитесь в настоящее время? Только учусь 57,7 %; Работаю и учусь 42,3 %.

10. Укажите ваш пол: Мужской 50 %; Женский 50 %.
11. Каким бы видом спорта вы хотели бы заниматься, если не занимаетесь йогой? Футбол 20 %; Волейбол 20 %; Баскетбол – 2 %; Теннис – 1%; Плавание – 3 %; Тренажерный зал 40%; Шейпинг – 4 %; Ничем – 10 %.
12. К 11 вопросу, сколько раз в неделю вы бы хотели заниматься? 2 раза в неделю 60 %; 3 раза в неделю 20 %; 6 раз в неделю 20 %.
13. Придерживаетесь ли вы здорового образа жизни? Да 60 %; Нет 40 %.
14. Где бы вы предпочли заниматься? В зале 60 %; Дома 20 %; На улице 20 %.
- Для выявления способы мотивации для занятий йогой тем же респондентам были заданы вопросы: 1. Создание личной установки на конкретный результат «да» – 67,8 % «нет» – 32,2 %. 2. Популяризация йоги в средствах массовой информации «да» 74,3 %, «нет» 25,7 %. 3. Сделать памятку с простейшими упражнениями и разместить на видном месте – «поддерживают» – 80 % респондентов; «не поддерживают» – 20 %. 4. Является ли стимулом для занятий, размещение своей фотографии в позе йоги? дома – «да» 57 %, «нет – 43 %;
- Выводы:** 1. Большинство студентов заинтересованы в занятиях йогой, наибольший интерес вызывает у девушек, при регулярной нагрузке (занятиях йогой) улучшается самочувствие развивается гибкость, укрепляется здоровье. Кто не заинтересован в занятиях йогой предпочитают занятия в тренажерном зале и на свежем воздухе (футбол и волейбол): 40 %, студенты ведут здоровый образ жизни: 60 %. Предпочитают занятия в спортивном зале: 60 %
2. Мотивацией к занятиям йогой является желание получить: стройную фигуру, гармонию, научиться контролировать свое тело, развитие работы всех мышц в теле, управлять дыханием.

YOGA AS A FORM OF PHYSICAL CULTURE

Davydova N.V., Kyznecova G.P.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article presents the importance of yoga as a type of physical culture, its influence on the human body, as well as ways to increase the motivation to practice yoga among students.

Keywords: yoga, health, motivation.

ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Фаляхов А.К., Беляков К.Ю.

*(Казанский Государственный Энергетический Университет, (КГЭУ),
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описывается, каким образом можно и нужно оказывать влияние на студентов, чтобы привить им симпатии к физической культуре и повысить их мотивацию к занятиям спортом.

Ключевые слова: физическая культура, студенты, преподаватель, мотивация, здоровый образ жизни.

Физическая культура — часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическая культура и спорт являются важным инструментом поддержания и восстановления здоровья населения, способствуют повышению качества человеческих ресурсов национальной экономики. Но зачастую, особенно в студенческие годы, люди не увлекаются спортом, их не заботит собственное здоровье, и поэтому они перестают посещать занятия физической культуры и тем более заниматься ей самостоятельно. Следовательно, стоит ввести какие-то поправки в образовательную программу в ВУЗах, а также повысить квалификацию преподавателей. Следующие правила могут вывести предмет физической культуры на новый уровень:

1) Ввести в вузах теоретические разделы изучения дисциплины (лекции и может быть коллоквиумы). Студенты (не все), делая какие то упражнения на практических занятиях по ФК, не осознают зачем они это делают. Практика без теории слепа.

2) Для преподавателей ФК раз в год нужно делать аттестацию (по проверке знаний) с показом образцовых уроков по различным темам и в различных условиях с различным количеством обучаемых.

3) Ввести занятия по ФК в весеннее время и ранней осенью (в хорошую погоду и без дождя) на улице, используя оздоровительные силы природы.

Также для привлечения студентов, преподавателей и сотрудников вуза к занятиям физической культурой и к ведению здорового образа жизни одним из способов является внедрение спортивных уголков и городков в подразделениях вуза: уголки можно на этажах в общежитиях, также на кафедрах и в подразделениях ВУЗа, а городки на территории общежитий. Надо проводить обязательные соревнования между студентами общежитий по игровым видам спорта и соревнований между командами общежитий других вузов.

В спартакиаду между вузами необходимо внести отдельные коррективы. Во-первых, проводить соревнования следует с привлечением болельщиков, которые в будущем могут создавать фан-клубы команд ВУЗов, тем самым повышая внимание и интерес к спорту. Во-вторых, убрать из спартакиады отдельные виды соревнований, не пользующихся популярностью среди студентов. Ведь иначе можно только помешать повышению мотивации к занятиям спортом у студентов.

Таким образом, мы считаем, что следуя правилам, описанным выше, можно привлечь внимание студентов к занятиям спортом, а также повысить их мотивацию для посещения предмета физической культуры и самостоятельным тренировкам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Губернский Ю.Д., Калинина Н.В. Социально-гигиенический мониторинг жилой среды. Гигиена и санитария, 2004. – № 5. – С. 15 – 17.
2. Губернский Ю.Д., Калинина Н.В. Актуальные вопросы жилой среды и пути их решения. Гигиена и санитария, 2007. – № 5. – С. 8 – 10.
3. Каратаев О.Р., Новиков В.Ф. Летучие галогенорганические загрязнения воды спортивно-оздоровительных плавательных бассейнов. Вестник Казанского технологического университета. – 2012. – Т. 75. – № 79. – С.113 – 115.
4. Малышева А.Г., Растяников Е.Г. Гигиеническая оценка использования озона для очистки загрязненного табачным дымом воздуха помещений. Ж. Гигиена и санитария. – 1993. – № 7. – С. 64 – 68.
5. Малышева А.Г., Растяников Е.Г. Гигиеническая оценка трансформации веществ при озонировании воздушной среды помещений. Гигиена и санитария, 1993. – № 6. – С. 52 – 68.
6. Малышева А.Г. Закономерности трансформации органических соединений в окружающей среде. Ж. Гигиена и санитария, 1997. – № 3. – С. 5 – 9.
7. Малышева А.Г., Растяников Е.Г., Беззубов А.А., Козлова Н.Ю., Луцевич И.Н., Кубланов Е.Е. Оценка реальной опасности химического воздействия городской среды на здоровье населения. Гигиена и санитария. 2007. – № 6. – С. 17 – 20.
8. Чубирко М.И., Пичужкина Н.М., Масайлова Л.А., Харченко И.А. Гигиенические проблемы жилых и общественных зданий. Гигиена и санитария, 2007. – № 5. – С. 10 – 12.
9. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. – М.: Изд-й центр «Академия», 2000. – 480 с.

IMPROVING THE MOTIVATION OF STUDENTS FOR THE PHYSICAL CULTURE CLASSES

Falyakhov A.K., Belyakov K. Yu.

(Kazan State Power Engineering University, (KSPEU), Kazan, Russia)

Abstract. This article describes how you can and need to influence students in order to instill in them sympathy for physical culture and increase their motivation to play sports.

Keyword. physical education, students, teacher, motivation, healthy lifestyle.

ПРИМЕНЕНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА «CONCERT 2» В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ

Оларь Д.М., Галяутдинов Р.Р.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье исследуется эффективность проведения соревнований на гребном тренажере, представлен сравнительный анализ задействованных в академической гребле мышечных групп с другими видами спорта.

Ключевые слова: гребной тренажер, академическая гребля, соревнования по академической гребле.

Введение. Академическая гребля – циклический вид спорта. Спортсмены, сидя в лодках, гребут вёслами, в отличие от гребли на байдарках и каноэ, преодолевают дистанцию спиной вперёд. Данный вид спорта широко распространен и имеет популярность в Америке, Австралии, Новой Зеландии и Румынии, и большинстве странах Западной Европы [1].

Цель исследования. Изучить эффективность гребного тренажера в тренировочном процессе и в соревнованиях. Проанализировать нагрузку на мышечные группы в академической гребле с аналогичными показателями в других видах спорта.

Исследование. Академическая гребля не пользуется большой популярностью, данный вид спорта развивается только в нескольких российских вузах, которые находятся рядом с водоемом, где имеется возможность проводить тренировочные занятия и соревнования. В академической гребле, как в виде спорта, задействуется почти 95% мышц всего тела человека.

Из-за недоступности данного вида спорта для большинства студентов существует альтернатива в виде тренажера-эргометра «Концерт 2», при занятиях на котором в точности имитируется гребок. «Концерт 2» считается по праву самым лучшим гребным тренажером: его оригинальная конструкция обеспечивает максимальную эффективность занятий и не несет никакой опасности для тренировок.

При выполнении упражнений, для создания нагрузки применяется сопротивление воздуха, что позволяет спортсмену полностью определять интенсивность и объем тренировки. Тренажер подходит для любого человека, неважно в каком он возрасте и физическом состоянии. Имитация гребли задействует основные группы мышц пресса, плечевого пояса, бедер, спины, благодаря чему достигается максимальный эффект в повышении выносливости организма и по сжиганию жира [2].

В зимнее время года Федерация Гребного Спорта России проводит соревнования на тренажерах-эргометрах, что стало неотъемлемой частью физической подготовки каждого гребца-академиста.

Стандартная дистанция в данных соревнованиях равна 2 км. Для неподготовленного студента прохождение этой дистанции занимает в пределах восьми минут, а опытный гребец справляется в среднем за 6,20 – 6,40 минут. За 2 км выполняется около 180-220 гребков, каждый из которых задействует одновременно следующие группы мышц: прямые мышцы бедра, портняжные, икроножные мышцы ног, прямые мышцы живота, широчайшие мышцы спины, трапециевидные мышцы спины, передние дельтовидные мышцы, двуглавые, трехглавые мышцы плеча и множество других. За дистанцию сжигается до 12 ккал на 1 кг массы тела спортсмена, что больше, чем при интенсивном беге на лыжах. В таблице представлено сравнение групп мышц, задействованных в различных видах спорта.

Сравнение групп мышц, задействованных в различных видах спорта

Вид спорта/группы мышц	Бег	Плавание	Бег на лыжах	Велосипед	Академическая гребля
Икроножные мышцы	Основная	Вспомогательная	Основная	Основная	Основная
Мышцы бедра	Основная	Вспомогательная	Основная	Основная	Основная
Мышцы брюшного пресса	Вспомогательная	Координирующая	Вспомогательная	Основная	Основная
Мышцы предплечья	Вспомогательная	Основная	Основная	Координирующая	Основная
Мышцы груди	Вспомогательная	Основная	Вспомогательная	Координирующая	Вспомогательная
Мышцы плеча (дельтовидная)	Координирующая	Основная	Основная	Вспомогательная	Основная
Мышцы спины (широчайшая/трапециевидная)	Координирующая	Основная	Вспомогательная	Координирующая	Основная
	Координирующая	Основная	Основная	Координирующая	Основная
Ягодичные мышцы	Основная	Вспомогательная	Основная	Основная	Основная

Классификация ролей мышц:

1. Основная – главная задействованная мышца, используемая в данном виде спорта.
2. Вспомогательная – работает в помощь основным мышцам.
3. Координирующая – задействованы в качестве опорно-двигательной координирующей системы.

Вывод. Таким образом, академическая гребля один из самых продуктивных видов спорта по критерию нагрузки на основные мышечные группы. Физическая нагрузка при проведении тренировочных занятий и соревнований на гребном тренажере-эргометре аналогична нагрузке при гребле в лодке на водоеме.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Оксфорд против Кембриджа. Как студенческий спорт собирает четверть миллиона зрителей, URL: <https://www.sports.ru/tribuna/blogs/londoneye/765719.html> (дата обращения: 12.10.2018).
2. «Гребной тренажер «Concept2». URL: <http://concept2.com> (дата обращения: 12.10.2018).

THE USE OF ROWING SIMULATOR «CONCEPT 2» IN THE ACADEMIC ROWING

Olar D.M., Galyautdinov R. R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article examines the effectiveness of the competition on a rowing simulator, presents a comparative analysis of muscle groups involved in academic rowing with other sports.

Keywords: student competitions, student sports, event organization, research.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»

Юсупов Ш.Р., Михайлов С.Б.

(ФГАОУ ВО Казанский (Приволжский) Федеральный университет; ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. Данная статья посвящена использованию электронных образовательных технологий в КНИТУ-КАИ на примере использования электронного курса «Физическая культура и спорт» на базе образовательной платформы Blackboard.

Ключевые слова: электронные технологии в образовании, физическая культура и спорт, интерактивные технологии.

Использование информационных технологий на сегодняшний день является одним из основополагающих и эффективных подходов к обучению и совершенствованию педагогических методик. Это не только способствует повышению мотивации обучающихся, в силу позитивного воздействия интерактивности и наглядности, но и повышает результативность образовательного процесса. Современный преподаватель ВУЗа понимает необходимость применения информационных технологий в образовательной деятельности и активно использует все актуальные возможности с целью лучшего освоения обучающимися своего предмета.

В КНИТУ-КАИ им. А.Н. Туполева преподаватели и студенты активно используют электронные технологии в своей работе. Это касается не только электронного документооборота, ведения личного кабинета преподавателями и обучающимися, но и, непосредственно, самого образовательного процесса. Так, у преподавателей и студентов есть возможность использования электронной образовательной платформы Blackboard. Благодаря данной платформе, преподаватель имеет возможность разместить свой курс в электронном виде. Данная форма предполагает размещение не только общей информации: рабочей программы, методических указаний, аннотаций, но и лекций, заданий к самостоятельной работе студентов. Так же, данная платформа позволяет вести совместную работу студентов и преподавателей через форумы и чаты, что представляется удобным для использования в любой точке доступа к интернету.

Авторы рассмотрели применение информационных технологий на примере курса «Физическая культура и спорт» в КНИТУ-КАИ. Данный курс активно используется преподавателями и студентами с 2016 года. Курс прошел электронную экспертизу и получил положительное экспертное заключение на использование в образовательном процессе.

Курс «Физическая культура и спорт» в вузе согласно ФГОСЗ+ представляет собой теоретическую дисциплину объемом 72 часа, из которых 18 часов – лекции, 54 часа отведено на самостоятельную работу. Электронный курс «ФКиС» включает в себя рабочие программы курса по всем направлениям подготовки, представленным в вузе, лекционный материал, вопросы для самоконтроля, ссылки на необходимую литературу, дополнительные материалы. В каждой из 9 тем включены лекция, видеоматериалы по теме, контрольные вопросы к теме, литература к теме, а также тренировочный тест. Это позволяет обучающемуся более подробно ознакомиться с пройденной темой и проработать те моменты, которые он мог упустить во время лекции, или, возможно, мог пропустить лекцию по состоянию здоровья.

Основное преимущество использования данного электронного курса состоит в возможности использования принципа интерактивности. Преподаватель и студент могут связаться друг

с другом через чат или форум. Так, к примеру, преподаватель на своем курсе может разместить объявление о необходимости пройти то или иное задание, сроки сдачи текущего и промежуточного контроля, место и время приема рефератов и индивидуальных заданий.

Учитывая тот факт, что лекции по дисциплине «Физическая культура и спорт» читаются в потоках всем студентам 1 курса очного и заочного отделений, использование электронного курса значительно упрощает процедуру организации текущего контроля и промежуточной аттестации. В КНИТУ-КАИ текущий контроль освоения дисциплины «Физическая культура и спорт» представляет собой прохождение теста текущего контроля и написание реферата. Промежуточный контроль включает прохождение итогового тестирования и выполнение индивидуального задания (для получения максимальной оценки по курсу).

Для организации текущего и промежуточного форм контроля преподаватель размещает в системе Blackboard пул из вопросов по теме. И далее, из этого пула в случайном порядке формируются вопросы по всем пройденным темам. В назначенный день студенты приходят в специально оборудованные компьютерами помещения, где могут пройти данные тестовые испытания. Случайная выборка вопросов позволяет избежать списывания. Преимущество состоит в том, что преподаватель видит в центре оценок уже готовый результат, что сокращает его временные затраты на проверку результатов тестов, а также исключает человеческий фактор в оценке.

Использование форумов позволяет в интерактивном формате студенту обсудить свое индивидуальное задание или тему реферата. Примерные темы рефератов и индивидуальных заданий так же размещены в системе.

В настоящее время преподавателями некоторых спортивных направлений дисциплины «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» активно используются и внедряются электронные технологии, в том числе был создан электронный курс на базе образовательной платформы Blackboard. Преподаватели рассматривают не только формат размещения видео-уроков освоения различных техник выполнения тех или иных упражнений, но и к примеру, обратную связь, когда обучающиеся присылают свои видеоотчеты по выполнению тех или иных практических заданий. Первыми преподавателями, использовавшими данные технологии стали преподаватели спортивного направления «Фитнес».

Таким образом, использование электронной платформы Blackboard значительно упрощает образовательный процесс по дисциплине «Физическая культура и спорт», делает его более интересным, разнообразным и доступным, так как студенты имеют доступ к курсу с любого гаджета, в том числе с самого обычного смартфона. Особенно данный формат работы удобен в работе со студентами заочного отделения.

USING ELECTRONIC EDUCATIONAL TECHNOLOGIES IN TEACHING THE «PHYSICAL CULTURE AND SPORTS» DISCIPLINE

Yusupov Sh.R., Mikhailov S.B.

*(Federal state Autonomous Educational Institution of Higher Education
«Kazan (Volga region) Federal State University», Federal State Budgetary
Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical
University named after A.N. Tupolev-KAI»; Kazan, Russia)*

Abstract. This article is devoted to the use of electronic educational technologies in KNRTU-KAI using the example of using the e-course «Physical Culture and Sport» based on the Blackboard educational platform.

Keywords: electronic technologies in education, physical culture and sports, interactive technologies.

С Е К Ц И Я 3

СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)

Гилев Г.А.^{1,2}, Владыкина В.В.¹, Сальников А.А.², Чернов Ю.И.²

*(Московский педагогический государственный университет, Московский
политехнический университет, Россия, Москва)*

Аннотация. Показана преимущественная эффективность построения тренировочного процесса специальной физической подготовки при реализации методических принципов сопряженности и вариативности, с акцентом на устранение слабых звеньев в выполнении пловцом гребковых движений.

Ключевые слова: спортсмены, специальная физическая подготовка, сопряжённость, вариативность, организация.

Введение. Главной причиной бурного роста результативности в плавании на протяжении многих десятилетий следует назвать интенсивный поиск новых путей в совершенствовании организации учебно-тренировочного процесса. Успехи отдельных российских пловцов на международной спортивной арене неразрывно связаны с использованием передовых подходов к тренировочному процессу, высоким уровнем показателей их общей и специальной физической подготовленности. Анализируя возможности повышения скорости продвижения пловца как производной величины от технических и скоростно-силовых параметров его действий, мы непременно приходим к проблеме выявления оптимумов этих параметров. Обширный экспериментальный материал, представленный в работах отдельных авторов, показывает, что для совершенствования двигательной деятельности спортсмена в избранном виде спорта необходимо использовать упражнения, координационная структура которых соответствует координационным особенностям основного соревновательного упражнения [1 и др.]. Это соответствие присуще упражнениям, выполнение которых одновременно с развитием физических качеств совершенствует и спортивную технику, то есть отвечает принципу сопряженного воздействия [2 и др.].

Проблема вариативности подразумевает применение оптимального чередования упражнений, в процессе выполнения которых преодолеваются большие или меньшие сопротивления, имеющие место в условиях соревновательной деятельности или равные им. В использовании принципа вариативности просматривается возможность не только создания условий формирования ритмо-скоростной структуры основного соревновательного упражнения и наполнения этой структуры силовым содержанием, но и совершенствования энергообеспечения при выполнении физических нагрузок. Вместе с тем, определение оптимальных параметров тренировочных нагрузок и их сочетание в тренировке с коррекцией их в зависимости

от индивидуальных особенностей спортсмена остается далеко не исследованным. Именно в этом заключается один из главных акцентов научной актуальности исследуемой проблемы и ее новизны.

В качестве рабочей гипотезы мы предположили, что реализация специальной физической подготовки пловцов с использованием методических принципов сопряженности и вариативности на этапе их спортивного мастерства повысит целенаправленность планирования тренировочных нагрузок, более полный индивидуализированный подход, что в конечном итоге реализуется в улучшении их соревновательной деятельности.

Экспериментальные результаты педагогических исследований и наблюдений в большей части получены в процессе научно-методического обеспечения подготовки сборных команд пловцов Московского педагогического государственного университета и Московского политехнического университета. В исследовании приняли участие 20 пловцов студентов от 1-го спортивного разряда до КМС. Пловцы были разделены на равные по результативности и по показателям общей и специальной физической подготовленности группы. В первую группу (КГ) входили 10 пловцов, у которых объем и интенсивность тренировочной нагрузки были равные с пловцами экспериментальной группы (ЭГ). Тренировочный процесс специальной физической подготовки у спортсменов КГ и ЭГ планировался и проходил, с использованием методических принципов сопряженности и вариативности. В ЭГ в отличие от контрольной пловцы выполняли тренировочную нагрузку с акцентом на устранение слабых звеньев в их специальной физической подготовленности. Коррекция тренировочных нагрузок осуществлялась по результатам тестирования реализации силового и скоростного потенциала в структуре гребковых движений рук. Тем самым определялись слабые звенья выполнения гребкового движения (силовые или скоростные возможности).

Спортсмены контрольной группы при выборе тренировочной нагрузки ориентировались на модельные среднестатистические характеристики специальной физической подготовленности сильнейших пловцов России, соответственно способам плавания и дистанциям. Разделение на группы было проведено с целью сравнительного анализа влияния организации тренировочного процесса с применением принципов сопряженности и вариативности на результативность соревновательной деятельности у пловцов контрольной и экспериментальной групп.

Продолжительность педагогического эксперимента охватило часть подготовительного, предсоревновательный и соревновательный периоды подготовки полугодового макроцикла. Параметры соревновательной деятельности пловцов фиксировались до начала и по окончании педагогического эксперимента.

Результаты и их обсуждение. Результаты проведенного педагогического эксперимента по результативности преодоления соревновательной дистанции, и показателям специальной физической подготовленности пловцами контрольной и экспериментальной групп представлены в таблице.

Таблица

Изменение показателей специальной физической подготовленности и результативности пловцов в процессе проведения педагогического эксперимента ($M \pm \sigma$, доверительная вероятность 0,9)

Группа	Период	Максимальная величина тяги в воде на привязи (усл. ед.)	Средняя величина макс. усилия в гребковом движении (усл.ед.)	Результат на дистанции (%)
Контр.	До эксп.	17,6 $\pm$ 1,2	11,2 $\pm$ 0,5	100
	После эксп.	19,1 $\pm$ 0,9	12,1 $\pm$ 0,4	102,3
Эксперим.	До эксп.	17,4 $\pm$ 1,3	11,3 $\pm$ 0,4	100
	После эксп.	19,8 $\pm$ 1,0	12,7 $\pm$ 0,5	104,5

Как явствует из таблицы, величина максимальной силы тяги при плавании на привязи в конце эксперимента по отношению к его началу увеличилась у спортсменов обеих групп. В контрольной группе это выразилось величиной 8,5%, а в экспериментальной, где нагрузки планировались с учетом отстающих звеньев в реализации гребковых движений, – 13,7 %, т.е в 1,6 раза больше.

Величина максимального усилия в гребковом движении рук при преодолении соревновательной дистанции с внедрением в процесс специальной физической подготовки принципов сопряженности и вариативности достоверно увеличилась в КГ на 8,0 %, а в экспериментальной группе на 12,3 %. У пловцов ЭГ увеличение максимального усилия в гребковых движениях рук составило более чем в 1,5 больше по сравнению с испытуемыми КГ. Зафиксированные изменения в динамике выполнения гребковых движений по завершении педагогического эксперимента положительно отразились на результативности преодоления соревновательной дистанции. Пловцы КГ улучшили свои результаты в среднем на 2,3 %, тогда как у спортсменов экспериментальной эта величина составила 4,5 %, почти в 2 раза больше чем у пловцов КГ.

Резюме. Анализ полученных результатов позволяет заключить о целесообразности использования принципов сопряженности и вариативности в процессе специальной физической подготовки спортсменов. Эффективность организации тренировочного процесса значительно возрастает, судя по результативности соревновательной деятельности пловцов экспериментальной группы, зафиксированной по завершении педагогического эксперимента, в случае планирования тренировочной нагрузки с учетом ликвидации слабых звеньев в скоростно-силовой подготовленности гребковых движений рук пловца.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранов В.А. Реализация дифференцированного подхода в учебно-тренировочном процессе пловцов на этапе начальной подготовки / В.А. Баранов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2011. – № 11. – С. 196 – 200.
2. Гилев Г.А. Использование сочетаний упражнений различной интенсивности в тренировочном процессе пловцов / Г.А. Гилев, Н.Е. Максимов // Вестник спортивной науки. – 2011. – С. 12 – 14.

THE EFFECTIVENESS OF THE CONSTRUCTION OF THE SPECIAL PHYSICAL TRAINING OF SPORTSMEN (ON THE EXAMPLE OF SWIMMING)

Gilev G.A.^{1,2}, Vladykina V.V.¹, Sevostyanova A.S.¹

(¹Moscow State Pedagogical University, ²Moscow Polytechnic University, Russia, Moscow)

Abstract. The primary efficiency of creation of training process of special physical training at realization of the methodical principles of associativity and variability, with emphasis on elimination of weak links in performance by the swimmer of fungal movements is shown.

Keywords: athletes, special physical training, associativity, variability, organization.

ЗНАЧЕНИЕ И СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ НА БАЗЕ СТАВРОПОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

Иохвидов В.В., Сарма О.В.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются способы организации спортивных секций в образовательных учреждениях на примере педагогического института в городе Ессентуки.

Ключевые слова: спортивные секции, тренер, организация, образовательное учреждение, соревнования.

Учебно-тренировочная работа в спортивных секциях занимает важное место жизни каждого учебного заведения. Прежде всего, это связано с тем, что осуществляется психологическая и физическая разгрузка учеников после долгих занятий, также происходит взаимодействие в коллективе, благодаря чему идёт выработка таких альтернативных качеств, как взаимопомощь и конкурентоспособность [3]. Если студент иногородний, то для него занятия в спортивных секциях позволяют восполнить дефицит общения, который образовался вследствие переезда от заботливых родителей и друзей детства. Создавать спортивные секции рекомендуется, по таким видам спорта, которые с лёгкостью могли бы повысить уровень умственной и физической работоспособности студента, укрепить его здоровье, а также более всех обеспечить разностороннюю физическую подготовку [2]. Все эти качества можно выделить у таких видов спорта, как гимнастика, плавание, легкая атлетика, спортивные игры и лыжный спорт.

Однако, чаще всего, учебные группы спортивных секций организуются именно по тем видам спорта, для которых в образовательном учреждении имеется определённая материальная спортивная база, а также возможность обеспечить тренировки квалифицированным тренерским составом.

Руководить и заниматься подготовкой спортсменов к соревнованиям должен специалист имеющий высшее или среднее физкультурное образование. Для занятий с новичками допускаются преподаватели являющиеся квалифицированными спортсменами по данному виду спорта не ниже I спортивного разряда и имеющие специальную курсовую подготовку.

Все вышеперечисленные требования можно прекрасно продемонстрировать на примере Ставропольского Государственного Педагогического Института (филиал в г. Ессентуки), который осуществляет работу секций по следующим видам спорта: баскетбол, волейбол, футбол, лёгкая атлетика, атлетическая гимнастика, аэробика, спортивные танцы и айкидо. Также вуз обладает профессиональными педагогическими кадрами, такими как заслуженный тренер (Карпетов Г.И.) и мастера спорта (Черкасова И.В., Красильников А.Ю., Коваль Л.Н., Карпетов Г.И.) – многие годы осуществляющие успешную профессиональную подготовку студентов.

Рассуждая о спортивных секциях нельзя не сказать о важности самих соревнований. Ведь без них нет физического воспитания спортсменов, да и самого спорта, как такового тоже нет. Во всех образовательных учреждениях система спортивных соревнований построена по принципу «от простого к сложному». Возьмём, к примеру, Ставропольский Государ-

ственный Педагогический Институт (филиал в г. Ессентуки), в нём проходят мероприятия от внутривузовских зачетных соревнований в учебной группе, на курсе (зачастую по упрощенным правилам) к межвузовским и выше, до международных студенческих соревнований.

Спортивные мероприятия, которые носят внутривузовский характер включают в себя зачетные соревнования внутри учебных групп, учебных потоков на одном курсе, состязание между курсами отделений и между самими отделениями. На начальном этапе в соревнованиях может принимать участие каждый спортсмен вне зависимости от уровня его спортивной подготовки [1].

В межвузовских же соревнованиях (первенствах республики, края, области, района, города) участвуют сильнейшие студенты-спортсмены, либо лично, либо в составе сборных команд. Межвузовские соревнования могут носить различные цели и задачи, однако в основном их характер сводится к выявлению спортивного преимущества вуза, а также установление личных контактов между будущими профессиональными коллегами.

Успехи любого студента становятся не только их личным достижением, но и достижением всего учебного заведения. Ведь призовые медали и награды повышают престиж высшего учебного заведения и способствуют большему набору первокурсников. Студенты-спортсмены России удачно выступают и на официальных международных стартах, например, в 1994 г. в Лиллехаммере за сборную России выступало около 75 % студентов.

Не лишним было бы отметить спортивные мероприятия, проведенные филиалом за 2017 – 2018 год. Это и соревнования по лёгкой атлетике, и личное первенство по армспорту среди юношей и девушек, проведение личного первенства по настольному теннису, по мини-футболу, волейболу, баскетболу, стритболу, по жиму штанги лёжа на горизонтальной скамье и так далее. За прошедший учебный год было завоёвано множество призовых мест. В Кубке Главы города Ессентукский филиал занял 1 место, также он вырвал первенство на Чемпионате города по стритболу и баскетболу, а также футболу, шахматам, волейболу, настольному теннису, лёгкой атлетике и плаванию.

В связи с чем перед началом нового учебного года абитуриенты подали большее количество заявок на поступление по направлению «Физическая культура», чем в прошлом году. Поэтому, справедливо было бы отметить, что по мере развития и укрепления спортивных достижений вуза растёт и его популярность среди населения.

Спорт волнует и будоражит сердца не только самих участников, но и зрителей, которые с удовольствием бы поучаствовали в соревнованиях, но в силу обстоятельств не могут этого сделать. Студенческий спорт открыт для всех, для новичков и не профессионалов, которые только встали на путь учения. С каждым годом в России прослеживается положительная динамика развития студенческого спорта, но до сих пор существует ряд проблем, решив которые наша страна выйдет на новый международный уровень и сможет стать в этом направлении ещё более перспективнее.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Акишин Б.А. Опыт организации спортивно-ориентированного физического воспитания в вузе // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4. – С. 17 – 18.
2. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Теория и практика физической культуры, 1998. – № 2.
3. Иохвидов В.В. Особенности познавательной деятельности в повышении эффективности урока Вестник Челябинского государственного педагогического университета. – 2015. – № 8. – С. 35 – 39.

THE VALUE AND WAYS OF ORGANIZING SPORTS SECTIONS ON THE BASIS OF THE STAVROPOL STATE PEDAGOGICAL INSTITUTE

Iohvidov V.V., Sarma O.V.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article deals with the ways of organizing sports sections in educational institutions on the example of the pedagogical Institute in Essentuki.

Keywords: sports section, coach, organization, educational institution, competitions.

СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Мавликиева А.Р., Бикбов Р.Р.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: в данной статье рассмотрены основные принципы развития студенческого спорта в нашей стране и пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: Студенческие спортивные клубы, студенческий спорт, мотивация, здоровье.

С каждым годом число людей, занимающихся спортом в Российской Федерации неуклонно растет. Толчком к развитию студенческого спорта стало то, что Казань выиграла право на проведение Всемирной летней универсиады – 2013. Начиная, с 2008 года началось строительство крупных спортивных объектов, которые в дальнейшем составили базу наследия Универсиады и были переданы крупным вузам Казани.

Сегодня занятие физической культурой и спортом в студенческой среде осуществляются по двум формам организации: через обязательные занятия по физическому воспитанию в вузах и средних учебных заведениях, а также через учебно-тренировочные занятия в секциях и сборных командах. В высших учебных заведениях доступно более 60 видов спорта, наиболее массовыми из которых являются баскетбол, бокс, волейбол, гимнастика, лыжный спорт, плавание, футбол. В стране созданы и осуществляют деятельность студенческие лиги по нескольким видам спорта, основными из которых являются баскетбольная (АСБ), футбольная (НФСЛ) и хоккейная (МХСЛ). Нужно отметить, что студенческие лиги и сборные команды вузов могут служить в дальнейшем переходным мостиком в профессиональный спорт [2]. В настоящее время в России при поддержке Президента РФ В.В. Путина создана спортивная студенческая структура – ассоциация студенческих спортивных клубов (АССК). Основная цель ассоциации – развитие массового студенческого спорта, организация соревнований и мероприятий, направленных на популяризацию спорта и здорового образа жизни в вузах.

Студенческие спортивные клубы, которые создают в своих вузах сами студенты, являются отличной возможностью показать себя. Задача АССК России заключается в преодолении сложностей, с которыми могут столкнуться спортивные клубы, а также в налаживании эффективного взаимодействия клубов друг с другом и с внешней средой. Студенческий спортивный клуб вправе создавать команды по различным видам спорта для участия во внутривузовских, региональных и всероссийских спортивно-массовых соревнованиях. Однако спортивные клубы имеются лишь в ряде ведущих российских вузов.

Наряду с этим, государством разработаны различные программы по развитию спорта в России, а также стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 г. В области студенческого спорта показатели «Стратегии» наиболее высоки. Доля обучающихся и студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, к 2020 г. должна возрасти до 80 % [1]. Вовлечению студентов в физкультурно-спортивную деятельность способствует эффективная организации внутренней и внешней спортивно-массовой работы в учреждениях высшего профессионального образования. Еще одним средством вовлечения студенческой молодежи в занятия спортом и популяризацию здорового

го образа жизни является всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» – (ГТО).

Таким образом, роль государства в создании условий по развитию студенческого спорта в Российской Федерации значительно возросла. Предстоящие и настоящие преобразования привлекут все больше студентов к занятиям физической культурой и спортом, а это приведет к росту достижений и новым победам наших студентов-спортсменов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. N 1101-р от 7 августа 2009 г. URL: <http://www.minsport.gov.ru/> (дата обращения: 25.12.2015)

2. *Королев Г.Н.* Особенности построения тренировочного процесса со сборными командами на примере студенческих команд КНИТУ-КАИ / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // Проблемы современного педагогического образования. – 2017 – № 57-6. – С. 251 – 259.

STUDENT SPORTS CLUBS AND STUDENT SPORTS IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Mavlikieva A.R., Bikbov R.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract: This article describes the basic principles of the development of student sports in our country and ways to increase motivation for sports among students.

Keywords: Student sports clubs, student sports, motivation, health.

МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ

Дмитриева И.С., Штырц В.В.

*(Уральский Федеральный Университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, (УрФУ), Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена проблеме управления спортивной подготовкой в студенческих спортивных клубах. В ней рассмотрены понятия модели управления спортом, ее признаки и критерии и показатели эффективности процесса спортивной подготовки.

Ключевые слова: спортивная подготовка, спортивный клуб, модель управления.

Одной из основных задач стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 г. является совершенствование подготовки спортсменов высокого класса для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене. Эта задача предполагает модернизацию студенческого спорта [2].

Цель исследования заключается в теоретическом обосновании модели управления студенческим спортивным клубом по виду спорта легкая атлетика.

Методы исследования: анализ литературных источников, опрос специалистов, выборочный мониторинг параметров деятельности спортивных клубов в г. Екатеринбурге.

Результаты исследования и их обсуждение:

Процесс спортивной подготовки в высшем учебном заведении может организовываться в виде создания спортивных клубов. Систему спортивной подготовки по легкой атлетике в спортивном клубе можно представить как модель управления.

Модель управления спортивной подготовкой подразделяется на управляющую, управляемую и обеспечивающую подсистемы [1]. Осуществлением подготовкой спортсменов занимается управляющая подсистема. В ее состав входят спортивные клубы. В обеспечивающую подсистему входят материально-техническое снабжение, медицинское обеспечение, эксплуатация спортивных объектов и т.п.

Модель управления спортивной подготовкой обладает следующими условиями.

Организационные условия предъявляют требования:

1. К нормативно-правовому регулированию. К ним относят программы подготовки в легкой атлетике для групп спортивного совершенствования и групп высшего спортивного мастерства; календари и правила соревнований; единую Всероссийскую спортивную классификацию; положения о государственных органах управления физкультурой и спортом в высшем учебном заведении, уставы спортивного клуба; государственные нормативы по налогам, акцизам, пошлинам [3].

2. К кадровому регулированию – уровень квалификации тренерского состава лиц должен соответствовать следующим требованиям: на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет [3].

3. Требования к материально-технической базе и инфраструктуре спортивного клуба: наличие беговой дорожки; наличие места для прыжков, наличие места для метания и дорожки для разбега; наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского кабинета; обеспечение оборудованием и

спортивным инвентарем, экипировкой; обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием; осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку [3].

4. Финансово-экономическое обеспечение: спортивные клубы осуществляют свою деятельность как за счет собственных средств, так и за счет специальных средств, выделяемых высшим учебным заведением; содействие федеральных органов исполнительной власти и органов местного самоуправления [3].

Методические условия – рекомендации по проведению тренировочных занятий, к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований; по планированию спортивных результатов; по организации психологической подготовки; рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок; требования к организации и проведению врачебно-педагогического контроля и антидопинговых мероприятий [3].

Практические условия: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовок; стабильность и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на соревнованиях; сохранение здоровья спортсменов [3].

Информационные признаки – наличие сильных и слабых сторон управления спортивным клубом.

Ниже представлены критерии и показатели для оценки эффективности модели управления спортивной подготовкой на основе критериев успешности развития физической культуры и спорта по В.А. Фетисову [4].

Таблица

Критерии и показатели для оценки эффективности модели управления спортивной подготовкой

Критерии:	Показатели:
Спортивные соревнования	Уровень результатов на соревнованиях
Состояние здоровья спортсменов	Заболеваемость, динамика заболеваемости
Спортивная подготовленность	Количество выполнивших нормативы
Успеваемость студентов	Средняя оценка по всем показателям
Духовное, эстетическое состояние населения	Общий уровень культуры
Здоровый образ жизни и качество жизни населения	Какое место спорт занимает в жизни человека и т.п
Подготовленность молодежи к службе в рядах вооруженных сил	Число допризывников, годных и не годных по состоянию здоровья
Отсутствие спортсменов на тренировках из-за болезней, травм и т.д.	Количество дней, пропущенных по нетрудоспособности
Сохранение мотивации к спорту	Уровень настроения

Выводы. Использование комплексной и интегративной модели управления спортивной подготовкой позволит создать эффективную систему отбора перспективных спортсменов, подготовить спортсменов высокого класса и как следствие повышение конкурентоспособности Российского спорта на международной арене.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Обожина Д.А.* Управление физкультурно-спортивной организацией : учеб. пособие [Текст] / Д.А. Обожина. – Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2017. – 76 с.

2. Российская Федерация. Закон. О физической культуре и спорте в Российской Федерации [Текст]: федер. закон: [принят Гос. Думой 16 ноября 2007 года: одобрен Советом Федерации 23 ноября 2007 г.]. – [4-е изд.]. – М. : Ось – 89, [2010]. – 46 с

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта легкая атлетика [Текст]. – Введ. 24. 04. 2013. – М.: Госстандарт России: Изд-во стандартов, 2013. – 25 с.

4. *Фетисов В.А.* О критериях и показателях развития физической культуры и спорта в зарубежных странах [Текст] / В.А. Фетисов. – М.: Советский спорт, 2005. – 80 с

MODEL OF MANAGEMENT OF SPORTS TRAINING IN STUDENT SPORTS CLUB

Dmitriyeva I. S., Shtyrts V.V.

*(Ural Federal University of the first President of Russia B.N. Yeltsin, (URFU),
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article is devoted to the problem of managing sports training in student sports clubs. It examines the concepts of the model of sports management, its signs and criteria and indicators of the effectiveness of the process of sports training.

Keywords: sports preparation, sports club, model of management.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ВУЗЕ

Пестряев Д.А.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье произведен теоретический анализ информационного обеспечения деятельности спортивного клуба Чувашского государственного университета им. И.Н. Ульянова.

Ключевые слова: информационное обеспечение, спортивный клуб, университет.

Актуальность. На сегодня спорт занимает одно из ведущих мест в современном обществе и является фактором национального сплочения и укрепления международного сотрудничества. Спорт это активная сфера деятельности человечества. В частности, она характеризуется сочетанием профессиональной, оздоровительной и досуговой деятельностью, в основе которой лежит физкультурно-спортивная деятельность. Спорт в рамках журналистских практик становится организованной системой, наделенной смысловым разнообразием. Следовательно, возрастание роли спортивной коммуникации в современном обществе очевидно. Тем не менее, многие вопросы, касающиеся профессионального информационного обеспечения, остаются нерешенными [2].

Отсюда вытекает **цель** нашего исследования: изучить, как поставлено информационное обеспечение спортивных мероприятий проводимых спортивным клубом в Чувашском государственном университете им. И.Н. Ульянова.

Материал и методика исследований. Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова явился опытно-экспериментальной базой исследования. В работе были использованы материалы спортивного клуба, опубликованные на официальном сайте вуза. В процессе исследования применялся теоретический анализ и обобщение материалов.

Результаты исследований. Теоретический анализ выявил, что в меню навигации по сайту имеется ссылка на раздел по физической культуре и спорту, где указана информация по спортивному клубу [1].

В подразделе «Спортивная жизнь» публикуются сведения о спортивных достижениях на различных уровнях соревнований студентами вуза, которые обновляются своевременно.

Так же есть подразделы «Спортивные секции»; «Календарный план спортивных мероприятий» и «Результаты спартакиад».

Было установлено, что информационное обеспечение спортивных мероприятий проводимых спортивным клубом в Чувашском государственном университете им. И.Н. Ульянова решает основные задачи:

- нахождение информации по спортивным новостям;
- ознакомление с результатами проводимых соревнований;
- удобная навигация по сайту;
- общедоступность информации.

Созданное информационное обеспечение отвечает требованиям и содержит удобный интерфейс, облегчающий работу на сайте.

Вывод. Анализ спортивных публикаций на сайте вуза показывает, что деятельность спортивного клуба имеет высокий уровень информационной поддержки. Существующая информационная система упрощает нахождения информации о спортивных секциях и их расписание, тренерах и спортсменах, предстоящих и прошедших соревнованиях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.chuvsu.ru/>
2. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 07 августа 2009 г. № 1101-р) / Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.

INFORMATION SUPPORT OF THE ACTIVITIES OF THE SPORTS CLUB AT THE UNIVERSITY

Pestryaev D.A.

(Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. In this article the theoretical analysis of information support of Chuvash state University sports club's activity is presented.

Keywords: information support, sports club, University.

ТРАДИЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА КНИТУ-КАИ КАК ФАКТОР ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВУЗА

Скорба С.В.

Научный руководитель: Шагбанова Ю.Б.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье традиции рассматриваются как важный элемент корпоративной культуры организации. На примере деятельности студенческого спортивного клуба КНИТУ-КАИ традиции представляются как важный фактор позиционирования вуза.

Ключевые слова. Позиционирование, традиция, корпоративная культура, студенческий спортивный клуб.

Высшее учебное заведение (вуз) в современном коммуникативном пространстве – это живой организм, который включает разные структурные подразделения, где происходят учебные, научные, бизнес и иные процессы. Образовательный рейтинг вуза отражает не только научные, учебные, культурные достижения преподавателей и студентов, а также определяется развитием корпоративной культуры. Наиболее важным ее компонентом являются традиции, которые служат образцом порядка, отношений, поведения, деятельности, принадлежащие к наследию компании и охраняемые общественным мнением. Они создают регулятивную систему отношений в организации, позволяющую создать прочный, устойчивый трудовой коллектив. [1] Кроме того, являются мощным источником и фактором позиционирования вуза, в целом.

В Казанском национальном исследовательском техническом университете им. А.Н. Туполева (КНИТУ-КАИ) функционирует одно из мобильных студенческих подразделений, как студенческий спортивный клуб. Своей деятельностью он наработал традиции, которые передаются из поколения в поколение, позволяют создать образ о вузе, в целом. Прежде всего, можно отметить исторический контекст его создания. Спортивный клуб был организован в далеком 1953 году. Свое стремительное развитие он начал в 2013 году, когда первым среди подобных подразделений вузов Республики Татарстан вошел в состав Ассоциации студенческих спортивных клубов России под названием студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант». Об исторических данных знают студенты, преподаватели и сотрудники вуза. Это стало основой для формирования традиции уважения к деятельности этого структурного подразделения. Тем более, важно учесть, что носителями традиций могут быть простые люди, известные медийные личности. Так, одним из почетных выпускников КНИТУ-КАИ является депутат Государственной Думы Бариев Марат Мансурович, который присутствует на различных мероприятиях нашего вуза, спортивных, в том числе. [2] Можно отметить еще одного почетного выпускника КНИТУ-КАИ – Харисова Эмира Ренатовича, председателя молодежного физкультурно-спортивного общества «Буревестник» Республики Татарстан, который окончил вуз в 1995 году. Эмир Ренатович не раз посещал мероприятия спортивного клуба, на которых отмечал, насколько в нашем вузе богатая спортивная история и как важно, что современное молодежное поколение сохраняет её традиции.

Кроме этого, хотелось бы отметить, что традиции этого клуба связаны со спортивными достижениями и победами. Так на протяжении уже многих лет каждый год спортивный клуб

проводит ряд традиционных мероприятий, например, Кубок Ректора по стритболу, который насчитывает участие, в общей сложности, 90 команд. Также, комплексную спартакиаду КНИТУ-КАИ по 14 видам спорта, которая много лет объединяет ребят со всех институтов вуза.

Традиционным стало участвовать в конкурсе «Лучший студенческий спортивный клуб года». С момента запуска этого конкурса, спортивный клуб КНИТУ-КАИ входил в топ-10 лучших клубов, а в 2017 году занял второе место и одержал победу в номинации «Лучшая работа по популяризации здорового образа жизни, физической культуры и спорта в вузе».

За такими большими достижениями стоит целая команда, где каждый отвечает за свое направление. Студенческий спортивный клуб «КАИ-Зилант» в конце каждого года проводит награждение для всех активистов спортивного клуба. Это активная и во многом определяющая традиция для всех активистов, так как нет ничего важнее в работе, чем признание твоего труда и твоих побед.

В целом, традиции являются важным фактором позиционирования вуза, которое может сочетаться с коммуникационным сопровождением, осуществляемым через информационную поддержку, рекламные средства, средства наружной рекламы, интернет-коммуникации, рекламно-информационную продукцию, проведение массовых мероприятий и т.п. [3]

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Корпоративные традиции. <http://www.jobgrade.ru/> (Дата обращения 16.10.2018].
2. http://нсфл.рф/news/nachalo_bez_syurprizov_v_kazani_startoval_turnir_pervoy_gruppy/ (Дата обращения 16.10.2018].
3. *Шагбанова Ю.Б.* Коммуникационное сопровождение продвижения радиостанции как субъекта медиандустрии (на примере радиостанции «ДФМ Казань») // Вестник экономики, права и социологии. ООО Информационно-аналитический центр Эксперт 2015. – № 3. – С. 275-277.

TRADITIONS OF STUDENT SPORTS CLUB KNRTU-KAI AS A FACTOR OF POSITIONING UNIVERSITY

Skorba S.V.

Supervisor: *Shagbanova Yu.B.*

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In this article, traditions are viewed as an important element of the organization's corporate culture. On the example of the activities of the student sports club KNRTU-KAI, traditions are presented as an important factor in the positioning of a university.

Keywords: positioning, tradition, corporate culture, student sports club.

УДК
**СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПЕРСОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН**

Шитова И.В., Раузетдинова Г.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрен вопрос о развитии спорта в Республике Татарстан, в частности, спортивных сооружений, спортивных клубов и их влияние на формирование спортивных команд по видам спорта, достижение лучших результатов. Также рассматривается вопрос подготовки организаторов спортивных мероприятий.

Ключевые слова: спортклуб, студент, личные достижения, спортивные мероприятия.

Последние годы развития Республики Татарстан характеризуются особым вниманием Правительства республики к решению социальных вопросов. Одним из приоритетных направлений социальной политики Республики Татарстан является развитие спорта и формирование здорового образа жизни, поддержание и совершенствование физической подготовки специалистов в ВУЗах.

Так 2009 год был объявлен годом спорта и здорового образа жизни в Республике Татарстан, в котором было проведено свыше 40 культурно – спортивных мероприятий, направленных на продвижение физической культуры и спорта в молодежные массы. В том же 2009 году в городе прошёл I Всероссийский спортивный форум «Россия — спортивная держава», целью которого были развитие физической культуры и спорта, международное спортивное сотрудничество, а также пропаганда здорового образа жизни в стране. Работали на форуме около 1 400 человек, в том числе и 300 иностранных гостей.

2010 год, по результатам голосования в Цюрихе, Россия получила право проведения чемпионата мира по футболу в 2018 году, а Казань вошла в список отечественных городов, которые проводили на своих площадках матчи в рамках чемпионата мира, а также цикл матчей предшествующих проведению спортивного мероприятия в 2017 году, «Кубок конфедераций».

2013 год, впервые в постсоветской России, в Казани прошла XXVII Всемирная летняя Универсиада, которая, по заявлению президента Международной федерации студенческого спорта (FISU) Клода-Луи Гальяна, стала лучшей за всю историю проведения всемирных студенческо-молодёжных спортивных соревнований.

2015 год, Казань была местом проведения одного из самых мульти спортивных и зрелищных в мире 16-го чемпионата мира по водным видам спорта (Акватики), который проводился под эгидой Международной федерации плавания (FINA).

С 2017 года в Казани впервые в России проведены отдельные этапы чемпионата мира по легкой спортивной авиации RedBullAirRace.

Кроме того, в городе проводятся множество чемпионатов и первенств Татарстана, России, Европы и мира, матчи Лиги Чемпионов УЕФА по футболу, постоянно проводятся татарстанские и всероссийские спартакиады, несколько ежегодных международных «домашних» чемпионатов и кубков. Есть предложения о проведении в городе летних Олимпийских игр.

Организация спортивно-массовой работы, общего физического воспитания и наблюдения за общим состоянием здоровья студентов включена в первоочередные задачи руковод-

ства КНИТУ-КАИ. На базе университета действуют студенческие клубы: спортивный клуб КНИТУ-КАИ, хоккейный клуб «Титан», автомобильный клуб «Олимп» и др. Так, начиная с 2010 года, сборные команды КНИТУ-КАИ регулярно учувствуют в соревнованиях различного уровня (межвузовских, республиканских, международных) по следующим видам спорта: футбол в НСФЛ, в Чемпионате студенческой лиги РТ, в Чемпионате России; мини-футбол в Чемпионате студенческой лиге, в Чемпионатах г.Казани, Республики Татарстан, России; баскетбол в Чемпионате АСБ, в Чемпионате МСБЛ, в Чемпионате СБЛ РТ; бокс в Чемпионате РТ, во Всероссийских соревнованиях и турнирах; легкая атлетика в Чемпионате РТ, во Всероссийских первенствах и Чемпионатах; волейбол в Чемпионате студенческой лиге РТ; хоккей в Чемпионате студенческой лиге РТ, в Чемпионате ПФО и России.

Систематические тренировки сборных команд КНИТУ-КАИ позволили не только подняться в высший дивизион соревнований в отдельных видах спорта, но и удерживать звания победителей, ежегодно улучшая свои результаты. Это сборные команды: по баскетболу, по футболу, по хоккею, по гандболу, по бейсболу.

Кроме того, студенты и преподаватели КНИТУ – КАИ приняли участие в традиционных спортивных мероприятиях: «Лыжня России-2018», «Профсоюзная молодежная лыжня – 2018». В мероприятиях участвовали свыше 200 студентов и преподавателей института.

Руководство КНИТУ-КАИ совместно с представителями студенческого совета института обсуждали вопросы создания команды для участия в турнире по мини-лапте; привлечения волонтеров, из числа студентов ВУЗа, в качестве контролеров-распорядителей (стюардов) для работы на матчах Чемпионата мира по футболу FIFA2018 в Росси, которые прошли на стадионе «Казань Арена».

С целью популяризации занятий спортом и формировании здорового образа жизни среди широких масс студентов в рамках спортивных мероприятий спортклуба КНИТУ-КАИ на спортивных базах КСК КАИ «Олимп» проводятся Спартакиады первокурсников, филиалов, авиавузов России, Комплексная Спартакиада. Студенты участвуют в проекте «От студзачета к знаку отличия ГТО», в благотворительных забегах КАИ и во многих других соревнованиях. Практически каждый студент причастен к общему спортивному процессу и осознает, что его труд и спортивные достижения принимаются во внимание – это повышает как самооценку студента, так и его мотивацию к дальнейшему занятиям спортом.

Получение человеком высшего образования предполагает развитие его как личности, будущего руководителя, наставника. Данные качества формируются у студентов в процессе участия в организации и проведении спортивных мероприятий, воспитывают у них чувство ответственности за свою работу и вырабатывают у студентов аналитический и критический взгляд на качество, время и организацию выполнения любой цели и задачи.

Исходя из выше изложенного, делаем вывод, что студент, профессионально занимающийся спортом, имеют высокий спрос и массу возможностей для реализации своих амбиций, как в стенах родного университета, так и в обществе в целом и спорт является эффективным инструментом персонального развития специалистов в Республике Татарстан.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бароненко В.А.* Здоровье и физическая культура студента: учебное пособие / В.А. Бароненко. – М.: Альфа-М, ИНФРА-М, 2012. – 336 с.
2. *Физическая культура и физическая подготовка: учебник* / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.

SPORT AS AN EFFECTIVE TOOL OF PERSONAL DEVELOPMENT OF SPECIALISTS IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Shitova I.V., Razetdinova G. A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the development of sports in the Republic of Tatarstan, in particular, sports facilities, sports clubs and their impact on the formation of sports teams in sports, the achievement of better results. It also addresses the issue of training the organizers of sports events.

Keywords: sports club, student, personal achievements, sporting events.

ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ

Головина В.А., Сучков С.И., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
(РХТУ), Москва, Россия)*

Аннотация: В статье рассматриваются вопросы программного обеспечения кафедр физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура и спорт, студент, здоровье.

Одним из показателей успешности страны является состояние здоровья граждан, что в свою очередь определяет продолжительность их жизни. Тем не менее данные статистики и исследователей указывают на низкий уровень физической подготовки подрастающего поколения и их состояние здоровья. Такое положение можно объяснить неполноценным физическим воспитанием, а некоторые авторы называют это явление «деградацией подрастающего поколения» и его увлечение компьютерными играми. В результате во многих вузах отмечается тенденция увеличения студентов (особенно поступающих), имеющих специальную медицинскую группу, которая составляет 20 – 30 % от общего контингента.

Рассмотрим меры, предпринимаемые руководством государства в решении указанной проблемы. В 2007 году вышел Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации». В 2010 году Президент РФ Д.А. Медведев объявил о намерении отзыва лицензии вуза в случае отсутствия должного количества спортивных сооружений. В 2012 году Министерство спорта, туризма и молодежной политики было преобразовано в Министерство спорта, и функции по молодежной политике, указом Президента РФ, перешли в Министерство образования и науки (Департамент государственной политики в сфере высшего образования). Но не все задуманное сбывается. Вопрос о строительстве спортивных сооружений был отложен по неизвестным причинам. Да, в этот период шла подготовка к Олимпийским играм в Сочи. И тем не менее, в последнее время строятся и вводятся в строй современные ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы). Но к сожалению, практически во всех ФОКах спортивные занятия проводятся на основе платных услуг.

Перевод вопросов физического воспитания и массового спорта в Минобрнауки (2012 г.) оказал на наш взгляд не совсем положительный результат: был ликвидирован отдел, занимающийся учебным процессом по дисциплине «физическая культура» с передачей данных функций в Департамент молодежной политики, который совместно с РССС проводит большую воспитательную работу по развитию спорта. Проводятся многочисленные слеты, праздники, показательные выступления в которых принимает участие активная часть молодежи. Тем не менее, остается часть студентов с ослабленным здоровьем и категория, не интересующаяся занятиями спортом. Некоторые авторы еще два года назад в своих публикациях отмечали, что «существующие приказы и постановления Минобрнауки РФ, направленные на реализацию положений Закона о физической культуре РФ, касающихся студенчества, в большинстве случаев не реализуются на местах, в частности почти повсеместно отсутствует мониторинг, и почти полное отсутствие контроля со стороны Минобрнауки».

Касаясь данного высказывания необходимо вспомнить, что в недалекие времена существовали: Научно-методический Совет при Министерстве; Московский комитет физической культуры и спорта, которые регулярно, в течении многих лет, проводили смотры конкурсы на

лучшую постановку учебной и спортивной работы в вузах; проводили несколько раз в году, совместно с профсоюзными и общественными организациями, совещания с руководителями кафедр как по спортивной, так и по учебной работе с приглашением представителя Министерства. А сегодня собираются представители кафедр в основном для обсуждения положения Московских студенческих спортивных игр и результатов этих игр. И к большому сожалению без представителя Министерства, так как в штатном расписании департамента отсутствует должность специалиста, отвечающего за учебную дисциплину «физическая культура и спорт».

В настоящее время многие специалисты поднимают вопрос о мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом. Существующая программа состоит из базовой части (72 часа) и элективных дисциплин (328 часов). Основная масса студентов занимается в группах общей физической подготовки в силу объективных причин. Многие студенты, пассивно относящиеся к этим занятиям, желали бы заниматься одним из видов спорта. А это зависит от имеющихся в данном вузе количества спортивных сооружений или их арендованных баз. К сожалению, в программу обучения не входят такие виды спорта как лыжные гонки и плавание, которые ранее считались основными при сдаче норм ГТО, и по этим видам проводилось обучение и подготовка к выполнению данных норм. Соответственно, большинство вузов имели свои лыжные базы и средства на аренду бассейна. А о значимости этих видов спорта постоянно высказываются специалисты в своих публикациях.

Из всего выше высказанного можно предположить насколько трудно руководству кафедры физвоспитания построить учебный процесс (разнообразив его) и повысить спортивное мастерство в культивируемых видах спорта. А для этого заведующему кафедрой придется повседневно отстаивать, доказывать и выпрашивать средства для успешной работы. В 80-е годы Министерством проводились сборы по повышению квалификации заведующих кафедрами физического воспитания, и среди многих поговорок выделялась одна – «основная задача заведующего кафедрой это воспитание ректора».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев Г.А., Михайлова Е.А., Севостьянова А.С., Каткова А.М., Дерипаско Т.Н. О проблемах физического воспитания молодежи. Материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ, Казань, 24 – 27 ноября 2016 г. – С. 21 – 22.
2. Акишин Б.А., Юсупов Р.А., Головина В.А., Акулова Т.Н. Особенности организации учебного процесса по физической культуре в вузе по новому федеральному стандарту. Культура физическая и здоровье. – № 4 (64), 2017 – С. 89 – 91.
3. Федеральный закон «О физической культуре и спорту в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // «Собрание законодательства РФ», 10.12.2007. – № 50, ст. 6242.

OPPORTUNITIES FOR ORGANIZING PHYSICAL CULTURE AND SPORT IN UNIVERSITIES

Golovina V.A., Suchkov S.I., Akulova T.N.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article deals with the issues of software of the departments of Physical education.

Keywords: physical culture and sport, student, health.

РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Прокопенко Г.И., Ошейко В.В., Горяинов А.П.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматриваются роль и значение физической культуры в жизни студентов, а также влияние физической культуры на сохранение и укрепление здоровья, развития и совершенствования психофизических способностей и качеств студенческой молодежи.

Ключевые слова: спортивные секции, тренер, организация, образовательное учреждение, соревнования.

Физическая культура – это такой процесс, представляющий собой итог человеческой деятельности, средством и методом физического совершенствования человека для выполнения социальных обязанностей. Физическая культура объективно служит важным условием развития активной жизненной позиции. Обучения физическими упражнениями имеют высокую воспитательную роль – содействуют укреплению дисциплины, повышению чувства ответственности, формированию настойчивости в достижении установленной цели. Регулярные занятия физической культурой и спортом могут помочь людям абсолютно всех возрастов более эффективно применять собственное свободное время, а также способствуют отказу от подобных социально и биологически вредных привычек, как использование алкогольных напитков и курение [1].

Всем известно, что постоянные занятия физической культурой и спортом задерживают процесс старения, поддерживают хорошее состояние здоровья, формируют бодрый дух и оптимальное настроение. Соблюдение гигиенических и санитарных норм, формирование в студенческих группах подходящих психологических условий, стимулирование массовых занятий физической культурой, точная организация рабочего времени – необходимые требования здорового образа жизни.

Огромную роль в создании здорового образа жизни младшего поколения имеет осознанное отношение к занятиям физической культурой и спортом. В основу преподавательских воздействий, содействующих обеспечению развития важных качеств и индивидуальных особенностей, должно быть положено развитие у учащихся мотивации к физической деятельности, установки на совершенствование, воспитание и саморазвитие в спорте [2].

Проблема сохранения и поддержания здоровья молодежи считается приоритетной задачей в воспитании, от решения которой зависит не только лишь состояние здоровья отдельного человека, но и жителей государства в целом.

В ряде исследований определено, что у учащихся, включенных в регулярные занятия физической культурой и спортом и проявляющих в них довольно значительную активность, вырабатывается определенный стереотип режима дня, увеличивается уверенность поведения, прослеживается формирование «престижных установок, высокий жизненный тонус. Они в большей мере коммуникабельны, выражают готовность к совместной работе, радуются социальному признанию, меньше боятся критики, у них прослеживается наиболее значительная эмоциональная стабильность», выдержка, им в большей степени свойственен оптимизм, энергия, среди них больше настойчивых, решительных людей, способных повести за собой

команду. Данной группе учащихся в большей степени присущи чувство долга, честность, дисциплинированность. Они благополучно взаимодействуют в работе, требующей постоянства, усилия, свободнее вступают в контакты, наиболее изобретательны, среди них больше попадаются лидеры, им проще удается самоконтроль.

Эти данные подчеркивают основательное положительное влияние регулярных занятий физической культурой и спортом на характерологические особенности личности студентов.

Физическое воспитание в институте проводится в течении всего периода обучения студентов и осуществляется в разнообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собою общий процесс физического воспитания студентов [3].

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом содействуют лучшему усвоению учебного материала, дают возможность повысить общее время уроков физическими упражнениями, стимулируют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с тренировочными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия гарантируют оптимальную непрерывность и результативность физического воспитания. Данные занятия могут прокладываться во внеучебное время по заданию педагогов либо в секциях.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988. – 207 с.
2. Виленский М.Я. Двигательная активность студентов в режиме учебно-трудовой деятельности, быта и отдыха // Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 3. – С. 60 – 64.
4. Лубышева Л.И. Социология физической культуры и спорта: учеб. пособие. – М.: Изд. центр «Академия». – 2001. – 240 с.

THE ROLE AND IMPORTANCE OF PHYSICAL CULTURE IN THE LIFE OF STUDENTS YOUTH

Prokopenko G.I., Osheiko V.V., Goryainov A.P.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. This article discusses the role and importance of physical culture in the life of students, as well as the impact of physical culture on the preservation and strengthening of health, development and improvement of psychophysical abilities and qualities of students.

Keywords: sports section, coach, organization, educational institution, competitions.

СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ

Ксенофонтов К.С., Титова Е.Б.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о студенческих спортивных клубах, их влияние на развитие спорта, а также методы физической подготовки студентов.

Ключевые слова: физическая культура, АССК, здоровье, мотивация.

Важной ступенью развития студенческого спорта в России стало создание в 2013 году Ассоциации студенческих спортивных клубов (АССК), когда инициативу молодых и перспективных ребят поддержал президент РФ Владимир Путин.

Спортивный клуб КНИТУ-КАИ был организован в 1953 году. С 2013 года СК КНИТУ-КАИ первым среди ВУЗов Республики Татарстан вошел в состав Ассоциации Спортивных клубов России и с 6 июня 2015 года, является членом Общероссийской молодежной общественной организации «Ассоциации спортивных клубов России». Одна из основных задач АССК – развитие массового спорта среди студентов и оздоровление нации. «Дело в том, что профессионально, на уровне сборных страны, спортом занимается небольшой процент молодежи, – отмечает исполнительный директор АССК Вячеслав Морозов. – Что делать с остальными, кто неравнодушен к спорту, но если и попадет когда-то на Олимпиаду, то только в качестве болельщика? Как раз для них и существуют студенческие спортивные клубы, которые становятся тем местом, где человек, который когда-то занимался, например, футболом либо хочет освоить эту или какую-то другую дисциплину, может прийти и собрать команду таких же любителей и участвовать в нашем чемпионате либо организовать собственные соревнования между клубами».

Деятельность нашего спортивного клуба (СК КНИТУ-КАИ) направлена на оздоровление и физическое развитие обучающихся. Перед членами клуба стоят общие интересы, цели и увлечения, которые объединяют их в определенном роде занятий. Наш спортивный клуб, занимается подготовкой и тренировкой, как отдельных студентов, так и спортивных команд в целом. Организаторы клуба и преподаватели кафедры физической культуры и спорта (ФКиС) направляют свою деятельность на физическое воспитание, направленное на совершенствование форм и функций организма обучающихся, на формирование двигательных навыков, умений, связанных с ними знаний, а также на воспитание физических качеств. Физическое воспитание связано и с другими сторонами воспитания – нравственной, эстетической, производственной, трудовой. Безусловно, воспитание является неотъемлемой частью в развитии студентов-спортсменов, подготавливает их к преодолению трудностей, которые возникают в будущем.

В состав спортивного клуба входит более 30 сборных команд (мужских и женских) по различным видам спорта: армспорт, бадминтон, бокс, борьба, волейбол, легкая атлетика, плавание, футбол и т.д. Ежегодно СК КНИТУ-КАИ и кафедра ФКиС организуют среди студентов спортивные мероприятия: комплексная спартакиада среди институтов/факультетов, спартакиада филиалов, первокурсников и иностранных студентов, Кубок Ректора КНИТУ-КАИ по стритболу, волейболу и т.д.

Спортивное воспитание, это одна из главных задач поставленная перед СК КНИТУ-КАИ, целью которой является дать знания, умения и навыки и развить необходимые качества и способности, которые формируют мировоззрение студентов.

Существуют различные методы воспитания студентов:

1. Регламентированного упражнения. Суть которого заключается в четко прописанной программе, точности нагрузки студента и использование условий, облегчающих действия занимающихся;

2. Игровой. «Сюжетная» организация игры, организуемая с замыслом, предусматривающим достижение определенной цели. Игровой сюжет обычно заимствован из реальной жизни. Но игровой сюжет может создаваться и специально, исходя из потребностей физического воспитания или конкретных задач» того или другого занятия, или как условная схема взаимодействия играющих.

3. Соревновательный. Основная черта этого метода – соперничество. Фактор соперничества, создающий особый эмоциональный и физиологический фон, значительно усиливающий усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Однако, этот метод требует особой подготовки.

С помощью этих методов и выявляются настоящие студенты спортсмены. Также стоит отметить, что существуют различные формы физического воспитания. Физическое воспитание в высших учебных заведениях проводится на протяжении всего периода обучения или карьеры студентов спортсменов и проходит в различных формах, взаимосвязанных между собой, дополняющих друг друга и, представляющих собой единый процесс физического воспитания студентов спортсменов. Основной из них являются сами учебные занятия, проводимые в высшем учебном заведении. Они заранее планируются в учебных планах по всем специальностям. Другой формой, но не менее важной, а особенно для спортсмена является самостоятельная подготовка студента. Различные походы в фитнес-залы, пробежки по утрам, туристические походы, способствующие улучшению освоения учебного материала, ускорению физического развития. Вкупе с учебными занятиями организованные самостоятельные занятия, обеспечивающие оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во вне учебного время по заданию преподавателей или в секциях, спортивных клубах. Особенно важными для студентов спортсменов являются массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия, направленные на широкое привлечение студенческой молодёжи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Эти мероприятия, проводятся в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, спортивных сборов.

В целом можно отметить, что обучая спортивным навыкам в процессе физического воспитания студентов, преподаватель физической культуры, тренер секции, руководитель спортивного клуба выполняют задачи, такие как: сформировать и довести до определенной степени совершенства необходимые двигательные умения, навыки и связанные с ними знания. При этом основным предметом обучения являются рациональные двигательные действия, включающие систему взаимосвязанных движений. Безусловно, спорт, различные физические упражнения должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь. Физическая культура и спорт, играют огромную роль в жизни каждого человека, способствуют его здоровью и развитию. Интерес к спорту, приводящий к здоровому поколению людей, готовых постоять за себя, своих близ-

ких, за свою Родину. Так же способствует и развитию культуры населения, что особенно важно в наше время. Подводя итоги, роль спортивных клубов в воспитании и подготовке спортсменов студентов ВУЗ крайне велика, эту роль сложно взять в какие-либо рамки, потому что она оказывает влияние на все сферы жизни студента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://nauchforum.ru/studconf/gum/xli/15579>

STUDENT SPORTS CLUBS AND STUDENT SPORT IN EDUCATIONAL INSTITUTIONS

Ksenofontov K.S., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information about student sports clubs, their impact on the development of sports, as well as methods of physical training of students.

Keywords: physical culture, ASSC, health, motivation.

С Е К Ц И Я 4

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

УДК 796

ИННОВАЦИОННОЕ ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Гилев Г.А.,^{1,2} Клусов Е.А.,² Румянцева С.В.,² Яловенко С.В.¹

(¹Московский педагогический государственный университет, Москва, Россия;

²Московский политехнический университет, Москва, Россия)

Аннотация. Проведенное исследование показало, что в достижении успеха в физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, большое значение имеет выполнение вне сетки учебного расписания ежедневных упражнений, подобранных с учетом диагноза заболевания.

Ключевые слова: студенты, инвалиды, здоровье, физическая реабилитация, процесс.

Введение. В статье обосновывается возможность повышения эффективности процесса физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и физической подготовки инвалидов в случае, если они к учебным занятиям, проводимых по расписанию высшего учебного заведения (вуза), дополнительно на основе самоподготовки объемом от 2-х до 4-х часов в неделю выполняют физические упражнения, направленные на подготовку к выполнению нормативных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее комплекс ГТО). Реализация Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования по физической культуре не обеспечивает в должной мере перевода по медицинским показателям студентов специальной медицинской группы (СМГ) в подготовительную или основную медицинские группы (ПМГ и СМГ соответственно). Лишь небольшая доля студентов СМГ не более 1,5 – 2 % (например, в среднем по данным вузов г. Москвы) за время учебы в высшем учебном заведении переводятся в ПМГ. В то время как численность студентом СМГ в целом в период обучения имеет тенденцию к увеличению.

Причины имеющих место негативных явлений, связанных со здоровьем студентов, следует искать в организации процесса физического воспитания. Общеизвестно, что одним из важнейших условий построения процесса реабилитации, является выполнение физических упражнений, подобранных с учетом функционального развития органов и систем организма, приводящих к отклонению в состоянии здоровья [1, 2, 3 и др.].

Целью исследования явилось обоснование возможности повышения эффективности физической реабилитации студентов СМГ и физической подготовки студентов инвалидов при выполнении ими вне сетки учебного расписания подготовительных упражнений для выполнения отдельных нормативов комплекса ГТО.

Методы и организация исследования включали: анализ и обобщение научно-методической литературы; опросные методы; педагогические наблюдения; тестирование; педагогический эксперимент; математические методы обработки результатов.

Со студентами контрольной группы (КГ), проводились занятия в соответствии с учебным расписанием. Использовались упражнения лечебной физической культуры (ЛФК) и методы их выполнения при конкретном (индивидуальном) отклонении в состоянии здоровья, реабилитационные мероприятия в соответствии с примерной программой по физической культуре для высших учебных заведений, утвержденной МИНОБРНАУКИ.

В отличие от них студенты экспериментальной группы (ЭГ) дополнительно к учебным занятиям по расписанию самостоятельно по заданию и ежемесячным контролем преподавателей выполняли подготовительные упражнения для выполнения нормативов комплекса ГТО, доступных занимающемуся. Недельный объем самостоятельных занятий был в пределах двух-четырех часов.

Педагогический эксперимент проводился на протяжении 3-х лет с 2014-15 по 2016-17 учебный год, в котором приняло участие 132 человека (ЭГ – 72 студента; КГ – 60 студентов).

Результаты и их обсуждение. Проведенный анализ тестирования физической подготовленности студентов ЭГ по завершению педагогического эксперимента выявил существенный достоверный рост у них результативности относительно данных, зафиксированных в начале эксперимента. По заключению медицинских осмотров за период проведения педагогического эксперимента 63 % студентов ЭГ переведены в подготовительную или основную медицинские группы. Студенты инвалиды из числа ЭГ значительно повысили свои показатели физической подготовленности. Многие из них успешно выполнили отдельные нормативы комплекса ГТО.

У студентов КГ, по завершении педагогического эксперимента только у 35% из их числа зафиксированы положительные сдвиги в отдельных показателях физической подготовленности и функциональных возможностей. Эти положительные изменения в целом по КГ оказались статистически недостоверными. За время проведения педагогического эксперимента лишь 5% студентов КГ по заключению врачебных осмотров переведены в подготовительную группу. У студентов инвалидов КГ показатели физической подготовленности остались в основном без изменения.

Применение физических упражнений, направленных на выполнение нормативов ГТО, в своей совокупности ставили студентов ЭГ в условия активного участия в лечебно-восстановительном процессе. Как показали наши наблюдения, осмысленное участие студентов в планировании и выполнении подготовительных упражнений комплекса ГТО повышает их интерес к регулярным занятиям физической культурой, включая занятия лечебной физической культурой.

Самостоятельное выполнение физических упражнений вне сетки учебного расписания студентами ЭГ послужили не только для улучшения состояния их здоровья, восстановления пораженной системы, но и средством оздоровления всего организма, повышения его резервных возможностей. Свидетельством этого являются достоверные положительные изменения уровня физической подготовленности и функциональных возможностей, зафиксированные в начале и по завершении педагогического эксперимента.

Отметим, что комплекс ГТО служит для контроля за уровнем физического состояния групп населения, но не ориентирует на рост физической подготовленности в случае выполнения нормативов комплекса. В этой концепции актуальной для студентов является не только выполнение нормативов комплекса ГТО, но и решение задачи повышения результативности в каждом упражнении комплекса ГТО. В этом случае у студентов, как показала наша практика, возникает мотивация разностороннего роста физической подготовленности.

Закключение. Проведенное исследование показало возможность повышения эффективности физической реабилитации студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и физической подготовленности студентов инвалидов при использовании ими вне сетки учебного расписания подготовительных упражнений, подобранных с учетом заболевания, для выполнения нормативов комплекса ГТО. Занятия по физической культуре со студентами СМГ в рамках учебного расписания высшего учебного заведения не достаточно эффективны для их физической реабилитации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов: учебник / Г.А. Гилев, А.М. Каткова. – М.: МПГУ, 2018. – 336 с.
2. Гилев Г.А. Физическая и функциональная подготовленность студентов специальной и основной медицинских групп / Г.А. Гилев, С.К. Романовский // Культура физическая и здоровье. – 2015, № 2 (53). – С. 103 – 107.
3. Дартау Л.А. Управление здоровьем студентов в образовательно-воспитательной среде вуза / Л.А. Дартау // Здоровьесберегающее образование. – 2010. – № 4. – С. 85 – 89.

INNOVATIVE CREATION OF PROCESS OF REHABILITATION OF THE STUDENTS HAVING DEVIATIONS IN THE STATE OF HEALTH

Gilev G.A.^{1,2}, Klusov E.A.², Rumyantseva S.V.² Yalovenko S.V.¹

(¹Moscow Pedagogical State University, Moscow, Russia;

²Moscow Polytechnic University, Moscow, Russia)

Abstract. The conducted research has shown that in achievement of success in physical rehabilitation of the students having health deviations, it is of great importance to perform the daily exercises outside the grid of the training schedule, selected according to the diagnosis of the disease.

Keywords: students, disabled people, health, physical rehabilitation, process.

ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Имангулов Р.Р.¹, Имангулов Р.Ш.^{1,2}, Хуснетдинова К.И.²

(¹ Университета управления «ТИСБИ», ² Казанский государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ), г. Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос использования Всероссийского комплекса «Готов к труду и обороне», как способа привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культурой и спортом, поддержанию здорового образа жизни.

Ключевые слова: студенты, комплекс ГТО, физическая культура, здоровье.

В течение последних десятилетий наблюдается тревожная тенденция ухудшения физической подготовленности здоровья молодежи и студентов. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности. Современный этап формирования российского общества, доводится на период преобразования во всех сферах социальной жизни, сопровождается рядом негативных явлений, одним из которых является падение гражданских и морально нравственных ориентиров, особенно среди молодежи страны. Намечилась устойчивая тенденция увеличения заболеваемости, в связи с нездоровым, мало-подвижным, пассивным образом жизни среди молодежи. Это отрицательно влияет на будущую результативность трудовой деятельности молодых специалистов, на перспективы развития в будущем нашей страны. Решение проблемы роста сознательности по отношению к своему здоровью и здоровью будущих поколений есть – это привлечение населения РФ к занятиям физической культурой и спортом (ФКиС), формирование необходимости в поддержании ЗОЖ в течение всей жизни. Культура физическая отдельного человека и всего общества является основным условием для организации и реализации ЗОЖ – это не только основа хорошего самочувствия, но и путь к оздоровлению граждан России [1].

Физическая активность и массовый спорт располагают разносторонней способностью в совокупности разрешать вопросы роста степени здоровья населения, подъема трудоспособного возраста и продолжительности жизни, а также являются результативным способом предупреждения асоциальных проявлений [4]. Одним из решений данных проблем, является всеобщее введение в учебных заведениях всех ступеней образования в процессе организации физкультурно-оздоровительной работы комплекса ГТО «Готов к труду и обороне». Это полноценная программа и нормативная основа физического воспитания населения страны, направленная на оздоровления нации и развитие массового спорта. Комплекс ГТО был введен в 1931 г. и 10 раз изменялся и дополнялся. В конце 1980-х годов популярность комплекса ГТО заметно уменьшилась, частично функцию ГТО по организации массового физкультурного движения выполняли военноспортивные многоборья (военное троеборье, офицерское многоборье, военное пятиборье, современное пятиборье, полиатлон). 24.03.2014 г. был подписан указ РФ № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [5].

Цели воссозданной программы:

- рост результативности применения потенциалов ФКиС в укреплении здоровья;
- воспитание патриотизма;
- создание преемственности физического воспитания среди населения.
- улучшение состояния здоровья в массовом порядке;
- популяризация физкультуры и массового спорта;
- воспитание соревновательного духа;
- формирование нового тренда – здорового образа жизни;
- улучшение системы физического воспитания в школах и ВУЗах;
- возрождение массового детского и школьного спорта;
- увеличение количества любительских спортивных секций.

Задачи программы:

- рост численности граждан, регулярно занимающихся ФКиС в РФ;
- рост степени физической подготовленности, продолжительности жизни граждан РФ;
- развитие осознанной необходимости в регулярных занятиях ФКиС, ведении ЗОЖ;
- увеличение общих знаний граждан о методах, средствах, формах организации самостоятельных занятий ФКиС [2].

Спортивно – оздоровительный комплекс ГТО состоит из 11 ступеней и панирует подготовку к выполнению и непосредственному выполнению населением разного возраста (от 6-70 лет и старше) утвержденных нормативных требований по 3 уровням трудности, соответствующим бронзовому, серебряному и золотому знакам отличия «Готов к труду и обороне» (ГТО). Комплекс ГТО в отличие от спорта высших достижений, который может кардинально изменить социальное положение человека, не сулит никаких выгод. Он несет в себе ценность труда, победы над собой и защиты Отечества, к которым готовит себя человек.

Вывод. Система по подготовке к выполнению нормативов ГТО, дает возможность студенческой молодежи приобщаться к ЗОЖ, базируется на убеждениях добровольности и доступности, оздоровительной и личностно-ориентированной направленности. Изучение истории и этапов становления комплекса ГТО в СССР, позволяет современному поколению взглянуть на жизнь своих сверстников в то время, помогает осознать ценность ЗОЖ, воспитывает патриотизм, вызывает гордость за свою страну, за достижения, которых добились предшествующие поколения и добьются новые поколения Россиян. Немаловажную роль в этой работе играет учет национальных традиций всех регионов РФ, особенно в тех регионах, где большой процент населения проповедует ислам. Согласно переписи 2002 г. мусульмане составляют большинство населения в семи субъектах: Ингушетии 98 %, Чечне 96 %, Дагестане 94 %, Кабардино-Балкарии 70 %, Карачаево-Черкесии 54,6 %, Башкортостане 54,5 %, Татарстане 54 % и т.д. (всего 20 регионов). Проведение полномасштабных мероприятий с участием правительственных структур и представителей мусульманской молодежи вписывается в общую канву государственной молодежной политики по оздоровлению населения РФ [3].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников А.А., Калманович В.Л., Мугаттарова Э.Р., Хайруллин Р.Р. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности // *European Social Science Journal*. – 2017. – № 9. – С. 244 – 248.
2. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс] URL: <http://www.gto.ru/> (Дата обращения: 02.10.2018).

3. Мугаттарова Э.Р., Калманович В.Л., Болотников А.А., Хайруллин Р.Р. Развитие массового спорта в среде мусульманской молодежи // Культура физическая и здоровье. – 2017. – №2 (62). – С. 83 – 85.

4. Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Формирование процесса физического воспитания студентов, направленных на усвоение ценностей здоровья и здорового образа жизни // Искусство и образование. – 2010. – № 8. – С. 17 – 22.

5. Об утверждении Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО): постановление от 11.06.2014 г., № 540 / Правительство Российской Федерации // Администратор образования. – 2014. – № 14. – С. 226.

THE ALL-RUSSIAN COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» AS THE WAY TO ATTRACT STUDENTS TO REGULAR PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAININGS

Imangulov R.R., Imangulov R.Sh., Khusnetdinova K.I.

*(University of Management «TISBI», Kazan State University of Architecture
and Engineering (KSUAE), Kazan, Russia)*

Abstract. This article deals with the use of the all-Russian complex «Ready for labor and defense» as a means of familiarizing students to engage in physical culture and sports, maintaining a healthy lifestyle.

Keywords: students, the all-Russian complex «Ready for labor and defense», physical education, health.

РЕАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖНОГО ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО» В ВУЗЕ

Баранкова Н.И.

*(Альметьевский государственный нефтяной институт,
Альметьевск, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о реализации всероссийского молодежного проекта по вовлечению студентов в подготовку и выполнение нормативов комплекса ГТО и развития массового студенческого спорта в вузе.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, мотивация, комплекс ГТО, «Студзачет».

Подготовка молодежи к выполнению требований и сдаче нормативов комплекса ГТО обеспечивается систематическими занятиями по программам физического воспитания в учебных заведениях, спортивных секциях, группах общей физической подготовки и самостоятельно.

«От студзачета к знаку отличия ГТО» – это всероссийский физкультурный социально значимый проект, представляющий собой комплекс мероприятий по внедрению инновационной, мотивационно-просветительской технологии, а также популяризация среди студенческой молодежи норм здорового образа жизни и физической культуры через потенциал ВФСК ГТО.

Инициатор проекта – ассоциация студенческих спортивных клубов России. Основная цель реализации проекта является вовлечение студентов в подготовку и выполнение нормативов испытаний комплекса ГТО. «Студзачет АССК России» – физкультурный комплекс, предусматривающий выполнение студентами вузов, установленных комплексом ГТО нормативных требований по двум уровням трудности, соответствующим золотому и серебряному знакам отличия.

Проект реализуется в три этапа. В сентябре наш институт принял участие в первом этапе – внутривузовское массовое тестирование по нормативам «Студзачета».

На первом этапе перед нами стояла задача выявить из числа студентов наиболее подготовленных к выполнению нормативов Комплекса ГТО через предварительное тестирование, повышение уровня физической подготовленности студенческой молодежи, формирование осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой, самосовершенствовании, ведении здорового образа жизни.

С точки зрения развития массового спорта и реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса и повышения его социальной значимости, наиболее перспективным партнером государства являются спортивные клубы образовательных учреждений [2].

Студенческий спортивный клуб «Буревестник» АГНИ осуществляет организационную координационную и мотивационную деятельность в образовательном учреждении [1]. Программа тестирования, место и конкретные сроки проведения внутривузовского этапа, испытания (тесты) проекта «Студзачет» АССК России, выполняемые на первом этапе были подобраны на усмотрение преподавателей кафедры и в зависимости от имеющейся спортивной инфраструктуры нашего вуза – два спортивных зала и уличная спорт площадка.

Для получения знака отличия необходимо было выполнить пять нормативов.

1. Тест на быстроту: челночный бег 3х10м, или бег на 30 м, или бег на 60 м, или бег на 100 метров;
2. Силовой тест также предложен на выбор: подтягивание на перекладине, или рывок гири, или сгибание и разгибание рук в упоре лежа;
3. Прыжок в длину с места;

4. Наклон вперед стоя на гимнастической скамье;

5. Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин., или плавание 50 м, или прыжки на скакалке за 30 сек., или стрельба из пневматической винтовки.

Наиболее массовый вариант, который мы использовали – это тестирование всех студентов во время занятий по физической культуре. В состав судейских коллегий по видам испытаний были задействованы преподаватели кафедры физвоспитания, тренера спортивного клуба, имеющие судейскую категорию, а также волонтеры из числа студентов.

Тестирование проводилось в Альметьевском государственном нефтяном институте с бакалаврами очного отделения всех направлений подготовки 1-3 курсов, не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Всего было протестировано 448 студентов из них 312 юношей и 136 девушек.

По итогам наших тестирований было выявлено следующее, что у юношей наибольшее затруднение при сдаче норм ГТО вызвал тест на гибкость, а у девушек тест на быстроту [3].

При подведении итогов и распределении мест среди факультетов АГНИ учитывалось количество участников от факультета. Дополнительно за каждый полученный членом команды золотой знак проекта «Студзачет» начислялось 15 очков, а за серебряный знак – 10 очков.

К участию во втором этапе – региональном допускаются сборные команды вузов, успешно выполнившие нормативы проекта «Студзачет» на первом этапе на золотой знак отличия». В декабре пройдет третий этап – Всероссийский студенческий фестиваль ГТО, где будут соревноваться сборные команды вузов, победившие в общекомандном зачете на региональном этапе.

Таким образом, такое мероприятие, позволяют раскрыть перед студентами многогранность понятия «комплекс ГТО», актуальность и необходимость развития физической культуры и спорта, здорового образа жизни для дальнейшей успешной и счастливой жизни, целесообразность включения выполнения нормативов комплекса ГТО в систему ценностей каждого человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Баранкова Н.И., Камалиева Г.А. Роль спортивного клуба в реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Всероссийская научно-методическая конференция в рамках научной сессии ученых АГНИ «Теория и практика современного профессионального образования». – Альметьевск: АГНИ, 2016. – С. 118 – 122.

2. Баранкова Н.И., Камалиева Г.А. Пути реализации внедрения программы всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне». Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-методической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2016. – С. 346 – 347.

IMPLEMENTATION OF THE YOUTH PROJECT «FROM THE STUDENT TEST TO THE READY FOR LABOR AND DEFENSE COMPLEX' MARK OF DISTINCTION» IN THE UNIVERSITY

Barankova N.I.

(Almetyevsk State Oil Institute, Almetyevsk, Russia)

Abstract. This article describes general information about the implementation of the All-Russian youth project to involve students in the preparation and implementation of the standards of the «Ready for labor and defense» complex and the development of mass university sports in high school.

Keywords: physical culture, health, motivation, «Ready for labor and defense» complex.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Ильин С.Н.

*(Казанский государственный институт культуры (КазГИК), Казанский
государственный архитектурно-строительный университет (КГАСУ),
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье раскрываются особенности и проблемы организации внедрения ГТО в ВУЗах.

Ключевые слова: Физическая культура, студенты, ГТО, спорт.

Готов к труду и обороне! – именно так на протяжении более 80 лет этот девиз призывает все категории населения страны к массовым занятиям спортом. Такой ориентир весьма убедительное свидетельство гармоничного развития всех необходимых качеств: быстрота, сила, выносливость и ловкость. Также человек ставит перед собой определенную цель, которую он хочет достичь, то есть идет рост его положительных личностных качеств.

Но, к сожалению, сегодня необходимо учитывать, что современные дети, подростки, студенты не имеют такого отменного здоровья, чем их предшественники 20-30 лет назад. Это является одной из главных проблем организации внедрения ГТО. Так как официальных данных о состоянии здоровья студентов нет, то опираются в основном на данные подростков или выпускников-старшеклассников. Так по статистическим данным Минздрава за 2017 год лишь 1 выпускник из 10 является абсолютно здоровым (рис. 1).



Рис.1. Статистические данные Минздрава за 2017 год

По данным (с 2005 – 2015 г.) экспертов НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков общее состояние здоровья школьников ухудшилось в 2,4 – 2,7 раза, по сравнению с 1990-ми годами, по частоте встречаемости хронических болезней показатели выросли на 40 – 70 %. А что говорить о студентах, чьи показатели небольших исследований еще хуже школьных.

На сегодняшний день по данным «Стратегии развития физической культуры и спорта Российской Федерации до 2020 года» систематически занимается физической культурой и спортом лишь около 22,5 % населения. Среди учащихся и студентов 52,7 %. То есть получается, что многие студенты хотят, но не могут сдать некоторые дисциплины ГТО по причине каких-то проблем со здоровьем или вообще систематически не занимаются физической культурой и спортом.

Второй важной проблемой внедрения норм ГТО в студенческую жизнь является отсутствие мотивации и слабая популяризация девиза «Готов к труду и обороне!» у молодых людей.

Дело в том, что молодые люди сегодня в основном распоряжаются своим свободным временем не в пользу спортзала, а в пользу небольших подработок. По данным портала для молодых специалистов Сагеет.ru 71% студентов в России совмещают работу с учебой. Связано это с сокращением бюджетных мест и многими экономическими проблемами.

Так же у молодежи не хватает мотивации к любительским занятиям спортом. Если «большой спорт» активно продвигается в нашей стране, то любительское занятие спортом и физкультурой в этом плане отстают от него. В России по данным Министерства спорта Российской Федерации за 2017 год 35,5 % населения занимаются так называемым «спортом для себя», то есть регулярно и систематически занимаются спортом. Вроде бы неплохо, но если сравнить с другими «спортивными державами», то, к сожалению, эти средние показатели, ниже общеевропейских (39,7 %) по данным 2015, которая проводила Европейская комиссия по всему европейскому континенту (рис. 2).

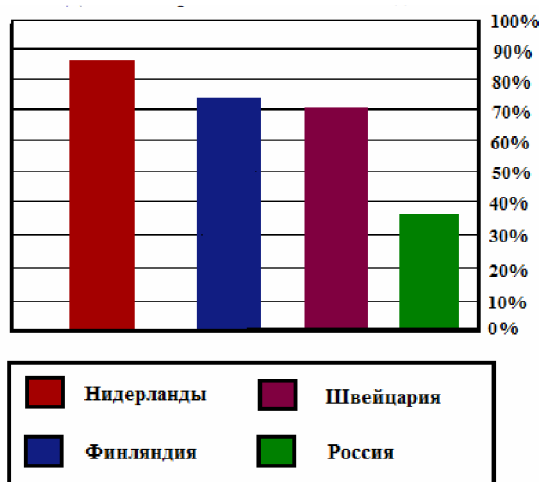


Рис. 2. Данные Еврокомиссии за 2015 год

Третьей проблемой внедрения комплексной подготовки молодежи к труду и обороне является неконкретная система поощрения для сдающих эти нормативы. Конечно, с 2015 года существует «Положение о мерах поощрения обучающихся физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», где прописаны все формы поощрения. Но обязательно ли они к исполнению? В Положении лишь предложены формы поощрения (в виде путевки или бесплатного посещения спортивных залов, бассейнов и т.д.), но не прописаны обязательства к их исполнению. Также не все высшие учебные заведения должным образом прибавляют баллы за успешное прохождение ГТО. Например, при поступлении в Московский Государственный университет имени М.Л. Ломоносова за золотой знак ГТО прибавляется лишь 2 балла к результатам ЕГЭ,

Санкт-Петербургский Государственный экономический университет лишь 1 балл, Казанский (Приволжский) Федеральный университет тоже 1 балл.

Таким образом, для поддержки ГТО необходимы более значимые поощрения для студентов и абитуриентов, ибо намного приятнее сдавать ГТО, зная, что это принесет не только здоровье и уверенность в своих физических возможностях, но и для своей интеллектуальной реализации. Также для таких студентов можно сделать небольшое вознаграждение (небольшая премия или годовая стипендия).

В завершении хотелось бы отметить, что все таки процент сдающих ГТО с каждым годом увеличивается. По данным Министерства спорта РФ с 1 января 2018 года по сентябрь включительно в сдаче нормативов ГТО приняли участие 1,4 миллиона человек. В 2017 году эта цифра была скромнее 1,2 миллиона человек. Тем не менее, предстоит решить ряд проблем и особенностей для улучшения этих показателей. Хочется надеется, что школьники, которые сейчас активно сдают ГТО будут также активно сдавать его будучи уже студентами высших учебных заведений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Проблемы гармонизации и интеграции духовной и физической культуры студентов ВУЗов в образовательной деятельности.// Никонова В.Г., Калманович В.Л., Хайруллин Р.Р. Теория и практика физической культуры. 2008. № 6. – С. 83 – 86.
2. Число желающих сдать нормы ГТО в России выросло на 14% медийный портал Рамблер 01.10. 2018 г. – Режим доступа [<https://news.rambler.ru/other/40927735-chislo-zhelayuschih-sdat-normy-gto-v-rossii-vyroslo-na-14/?updated>]
3. Положение о мерах поощрения обучающихся физкультурно-спортивных организаций, образовательных организаций, выполнивших нормативы и требования золотого, серебряного знаков Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) утверждено Директором Департамента Государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России А.Э. Страдзе и Директором Департамента развития физической культуры и массового спорта Минспорта России М.В. Томилова 21.09.2015 г.
4. Индивидуальные достижения в вузах России 2018 Каталог вузов Vuzopedia[Сайт] 2018 г. – Режим доступа [<http://vuzopedia.ru/individualnye-dostizheniya#98>]

THE ORGANIZATION OF THE IMPLEMENTATION OF ALL RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN HIGHER EDUCATION: FEATURE AND PROBLEMS

Ilyin S.N.

*(Kazan state Institute of culture, Kazan state Architectural
and Construction University, Kazan, Russia)*

Abstract: This article reveals the features and problems of the organization of «Ready for labor and defense» complex in higher education.

Keywords: physical education, students, «Ready for labor and defense» complex, sports.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕКРЕСТНОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ГРУППАХ В ВУЗЕ

Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.

(Владимирский государственный университет, Владимир, Россия)

Аннотация. В настоящей научно-методологической статье отражены положительные изменения двигательных качеств студентов специально-медицинских учебных групп, которые произошли в результате использования перекрестной методики тренировки в процессе учебно-практических занятий по дисциплине «Физическая культура».

Ключевые слова: перекрестная методика тренировки, специальная медицинская группа, бег, прыжки, скорость, подтягивание, отжимание, ЧСС, скоростно-силовая.

Понятие перекрестной методики тренировки в современных методологических источниках [1, 4] – это тренировочные занятия по более чем одному виду спорта в одно время или отработка различных компонентов, например, выносливости, силы, быстроты, гибкости на одном учебном занятии. Далее авторы указывают, что в процессе оздоровительных занятий, которые предусмотрены для специальных медицинских групп можно использовать 7-19 видов двигательных упражнений. Ценность физических упражнений определяется не только их собственными оздоровительными возможностями, но и внешними условиями, от которых зависит удобство их применения, эмоциональностью выполнения упражнений, позитивными или негативными ощущениями в процессе двигательной деятельности. Вышеназванные факторы могут положительно повлиять на качество проводимых учебно-тренировочных занятий со специально-медицинскими группами. Исходя из вышеизложенного, нами была поставлена цель – изучить степень изменения двигательных качеств студентов специальных медицинских учебных групп в результате использования перекрестной методики тренировки в процессе учебных занятий.

Для решения поставленной цели были выдвинуты следующие задачи:

– установить уровень качественного изменения результатов обязательных тестов по определению физической подготовленности студентов специальных медицинских групп в начале первого и в конце третьего годов обучения;

– на основе полученных результатов дать практические и методические рекомендации, которые могли бы способствовать улучшению уровня развития функциональной подготовленности организма студентов из числа занимающихся в специально-медицинских группах.

Далее, по нашему мнению, необходимо изложить примерные двигательные упражнения, которые использовались в процессе учебно-тренировочных занятий после стандартной разминочной части урока:

- бег с высоким подниманием бедра;
- бег с отведением бедра назад и забрасыванием голени;
- прыжки с ноги на ногу, акцентируя отталкивание вперед с активной постановкой маховой ноги;
- бег на скорость;
- упражнения на перекладине – подтягивание или отжимание от пола лежа.

Учебно-тренировочные занятия проводились в сентябре, октябре, мае в условиях стадиона, ноябре, декабре, апреле – в помещении. Беговые и прыжковые упражнения выполнялись на одинаковых дистанционных расстояниях (45 м) после обязательных двигательных упражнений; ЧСС достигала до 140-150 уд/мин.

В проводимых исследованиях приняли участие студенты-юноши Владимирского государственного университета, относящиеся к специально-медицинским группам.

В определении уровня развития общей выносливости организма для студентов специальной медицинской группы нами была выбрана дистанция субмаксимальной мощности – 1500 м – бега на стадионе, на выполнение которой затрачивается до 6,0 мин. [2]. Испытуемые в начале первого года обучения 1500 м выполняли со скоростью 2,4 м/сек, а в конце третьего года они увеличили скорость бега до 4,6 м/сек, прогресс составил 2,2 м/сек. Позитивное изменение свидетельствует о том, что у студентов специальной медицинской группы улучшились аэробные возможности организма, то есть возможность организма максимально использовать аэробный способ энергообеспечения за счет кислородного поглощения во время бега.

Очередным обязательным тестом в определении уровня развития физической подготовленности являлась оценка анаэробной мощности организма. В качестве анаэробной нагрузки студенты выполняли беговые упражнения на 100 м, в процессы которых от организма требуется максимальное использование анаэробного энергообеспечения. Сравнительные показатели свидетельствуют, что студенты данной категории за три года учебы прогрессировали анаэробную работоспособность, которая выражается в технических результатах бега. На первом курсе средний результат равнялся 16,0 сек, на третьем – 14,2 сек, по скоростным параметрам: на первом курсе она была 6,2 м/сек, на третьем – 7,1 м/сек, прогресс скоростных качеств составляет 0,9 м/сек. Нужно отметить, что дыхание и кровообращение организма после выполнения нагрузки анаэробной мощности остаются повышенными на протяжении 25-40 мин. восстановительного периода, о котором педагог должен информировать студентов данной категории.

Тест на силовую подготовленность также является обязательным в определении функциональной подготовленности организма студента. Для измерения силы студента в программе дисциплины «Физическая культура» предусмотрено подтягивание на перекладине, которое определяет физическое качество силовой выносливости организма. Нужно помнить о том, что данное двигательное качество необходимо выполнять в одно и то же время. Так, студенты специальной медицинской группы в начале первого года обучения подтягивались на перекладине в среднем 5,6 раза, в конце третьего – 8,1, прогресс в динамике – 2,5 раза. Незначительный рост в показателях, по нашему мнению, зависит от общего веса мышечной массы, мышечного тонуса, координационной деятельности мышц и др. Но в то же время силовая выносливость способствует проявлению других двигательных качеств как скорость, ловкость, гибкость, выносливость. Использование силовых упражнений, в нашем случае, подтягивание на перекладине, является положительным тонизирующим средством, улучшающим состояние двигательного аппарата и самочувствия [3].

Следующим тестом в установлении уровня развития физической подготовленности организма студента является прыжок в длину с места, который относится к двигательным упражнениям скоростно-силового характера, а по структуре движения – к ациклическим. По данному двигательному тесту студенты специальной медицинской группы показали в начале первого года обучения – 207,0 см, в конце третьего – 214,0 см. Указанные результаты показывают положительную динамику на 7,0 см. Нужно отметить, что в прыжковых упражнениях, особенно во время прыжка с места, нужно обеспечить правильную координацию, взаимодействие двигательного анализатора со зрительным и вестибулярным аппаратами.

Таким образом, на основании полученных результатов в процессе исследовательской деятельности следует сделать следующие практические и методологические выводы:

– использование перекрестной методики тренировки в учебных занятиях со специальными медицинскими группами позволяет одновременное развитие основных двигательных

качеств: выносливость, быстрота, силовая выносливость и скоростно-силовая. При этом развитие экзогенных показателей сопровождается функциональными сдвигами в организме, что подтверждают результаты наших исследований;

– ценность перекрестной методики тренировки состоит в том, что в ней успешно сочетается нормирование нагрузки для специальных медицинских групп, то есть число повторений по каждому двигательному упражнению, включенному в комплекс перекрестной тренировки;

– обязательным условием перекрестной тренировки являются постоянный учет физической нагрузки по показателям ЧСС и регулярная оценка двигательных упражнений по временным параметрам;

– на основании полученных результатов рекомендуем использовать в процессе учебно-тренировочных занятий перекрестную методику тренировки в специальных медицинских учебных группах в вузе.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Афанасьев В.Г.* Перекрестные двигательные упражнения в физическом воспитании студента: Учебное пособие/Владимир: издательство ВлГУ, 2016 – 100 с. – ISBN 978-5-9984-0732-1.
2. *Гиппенрейтер Б.С., Тимофеев Н.В.* Физиология человека. – М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1956, 390 с.
3. *Ратов И.П.* Некоторые итоги разработки системы комплексного контроля в спорте. Теория и практика физической культуры. – 1984. – № 11. – 9 – 12 с.
4. *Уилмор Дж. Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта /Перевод с английского/ – Киев: Олимп. лит. 2001. – 502 с. – ISBN 966-7133-01-X.

THE USE OF CROSS-TRAINING METHODOLOGY IN SPECIAL MEDICAL EDUCATIONAL GROUPS IN UNIVERSITY

Afanasyev V.G., Maltsev V.N.

(Vladimir State University, Vladimir, Russia)

Abstract. This scientific and methodological article reflects the positive changes in the motor qualities of students of special medical educational groups, which occurred as a result of using a cross training method in the course of practical training for the «Physical Education» discipline.

Keywords: cross training method, special medical group, running, jumping, speed, pulling up, push-up, heart rate, speed-strength.

РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ И НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)

Уваров В.А., Новокрещенов В.В.

(Московский государственный университет имени М.В. Ломоносова, Москва, Россия; Удмуртский государственный университет, Ижевск, Россия)

Аннотация. В работе приведены основные подходы научного обоснования содержания и государственных требований (нормативов) к физической подготовленности граждан в комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ключевые слова: комплекс ГТО, содержание, тесты, нормативы, оценка.

Актуальность. 24 марта 2014 года Президент Российской Федерации подписал Указ о введении в стране Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (далее – комплекс ГТО) [1]. Однако, еще за год до его появления, на основании Поручения Президента РФ от 04.04.2013 г. (Пр-756, п. 1а) Министерство спорта РФ приказами № 245 от 6 мая 2013 года и № 562 от 19 июля 2013 года сформировало рабочую группу ученых и практиков для подготовки проекта комплекса ГТО в состав которой вошли и авторы данной статьи. Основной целью исследования рабочей группы стала по поручению Президента разработка научно – обоснованного содержания и нормативных требований на бронзовый, серебряный и золотой знаки отличия в испытаниях с I по XI ступени комплекса ГТО, а также системы для оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта.

Гипотезой исследования явилось предположение о том, что существующие нормативы I–XI ступеней комплекса ГТО не соответствуют современному состоянию физической подготовленности граждан и требуют корректировки, а также, разработки и обоснования системы для оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта. По итогам работы ученых и практиков уже к концу мая 2013 года был подготовлен первый рабочий вариант проекта физкультурно-спортивного комплекса для публичного обсуждения в сети интернет и представления в министерстве спорта России. На тот момент проект носил название «Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса» [2], но, ради объективности, следует отметить, что в процессе работы большинство членов группы называли его просто – «комплекс ГТО», отдавая дань многолетней истории комплекса ГТО в Советском Союзе, его авторитету среди населения на протяжении более 80 – летней истории.

Проект к лету 2013 года имел два уровня трудности – серебряный и золотой знаки отличия, а после общественного обсуждения появился третий – бронзовый. Перечень видов испытаний или тестов, формировался с учетом возможности определения и оценки уровня развития у испытуемых основных физических качеств и жизненно необходимых (прикладных) двигательных умений и навыков с учетом половых и возрастных особенностей человека. Учитывая то, что в современной России никаких массовых испытаний и оценки физической подготовленности населения не применялось более 20 лет, в основу разработки проекта было положено содержание предшествующих, в частности, наиболее научно обоснованных комплексов, введенных в действие в 1972 и 1985 годах, а также результаты научных исследований по разработке физкультурно-спортивного комплекса «Физическое совершенство», проведенных в Республике Мордовия в 2004 г. [3].

Вместе с тем, стало очевидно, что физическая подготовленность современного человека отличается от той, которая имелаась в прошлые годы и, следовательно, нормативы этих

комплексов не могут быть применены в настоящее время, так как с момента исследований по их обоснованию прошло значительное количество времени. Основываясь на изложенном в Министерстве спорта РФ было принято решение об организации в 2014-2015 годах дополнительных исследований уровня физической подготовленности граждан в возрасте от 8 до 70 лет и старше для получения современных данных о физическом состоянии и уровне овладения знаниями и умениями в области физической культуры и спорта у граждан и последующей разработки объективных нормативных требований с применением сопоставительных норм, использование математических моделей которых, было научно обосновано еще в 70-80 годы прошлого века профессором В.А. Уваровым [6].

Организация исследования. Исследование состояло из трех этапов. На первом этапе работы был проведен анализ содержания видов испытаний комплекса ГТО 1985 года, по результатам которого были исключены из проекта неинформативные и трудные для реализации на практике тесты: многоскоки, прыжки в высоту с разбега, подъем переворотом, бег на дистанции 3 и 5 км без учета времени, бег на лыжах 5, 10, 15 км без учета времени, ориентирование на местности, стрельба из малокалиберной винтовки. Кроме того, с учетом необходимости многолетних наблюдений за динамикой физической подготовленности населения на протяжении многих лет жизни, в перечень видов испытаний комплекса ГТО были введены тесты, доступные и пригодные для организации и проведения тестирования испытуемых большинства возрастно-половых групп, которые позволяют каждому человеку следить за динамикой своих результатов и развитием физических качеств, а органам управления принимать решения по оценке актуального состояния уровня физической подготовленности, совершенствованию нормативов и организации физкультурно-спортивной работы. Таким образом была определена группа обязательных тестов и перечень тестов по выбору испытуемых. Критерием для включения теста в число обязательных явилась в соответствии с требованиями теории тестов его максимальная доступность, надежность и информативность в измерении физических качеств: быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости. В группу тестов «по выбору испытуемых» вошли тесты на оценку овладения прикладными навыками в стрельбе, метаниях, прыжках, плавании, туризме, беге на лыжах, кроссовой подготовке.

Далее, с учетом изложенного, чтобы научно обосновать уровни трудности нормативов в обязательных видах испытаний на три уровня трудности, было проведено исследование, которое состояло еще из двух этапов: второй (2014 г.) – исследование физической подготовленности школьников и студентов, отнесенных к I-VI ступеням проекта комплекса ГТО (возраст: от 6 до 24 лет, число испытуемых – 113 тысяч из 11 регионов России); третий (2015 г.) – исследование физической подготовленности взрослого населения, отнесенного к VI-XI ступеням (возраст: 25-70 лет и старше, число испытуемых – 81 тысяча человек из 24 регионов). Общее количество испытуемых за 2 года составило 195 011 человек. Более подробная информация о количестве тестируемых для разработки государственных требований комплекса ГТО опубликована в нашей предыдущей работе по его научному обоснованию. [6]. Батарея тестов с учетом исключенных, а также сквозных тестов состояла из 53 испытаний. Перечень тестов представлен там же [6]. Предложенные тесты в качестве испытаний наиболее часто применяются в практике физического воспитания на уроках, при занятиях различными видами двигательной активности с целью повышения уровня общей физической подготовленности и развития отдельных физических качеств у школьников и студентов. Они доступны лицам обо-его пола и возраста, просты в исполнении, не требуют дополнительного спортивного инвентаря, оборудования и специально обученных специалистов. При тестировании физической подготовленности населения с использованием данных больших выборок важно стандартизировать сбор и обработку информации, поэтому для каждого вида испытаний во всех

ступенях и для каждого пола были разработаны отдельные формы протоколов. Для облегчения процесса их заполнения оператором подготовлены инструкции. При ошибке ввода информации программа автоматически регистрировала данные и давала оператору информацию о необходимости внесения исправлений.

Результаты исследования: Организация работы по тестированию граждан позволила получить результаты физической и прикладной подготовленности более 195 тысяч человек в возрасте от 6 до 70 лет и старше по 373 видам испытаний. Каждый испытуемый в среднем принял участие в 7 тестах. Математико-статистической обработке было подвергнуто более 1,2 млн. результатов, после чего были установлены нормативы на золотой, серебряный и бронзовый знаки отличия, которые вошли в содержание комплекса ГТО как государственные требования к физической подготовленности населения и утверждены приказами Минспорта РФ от 8 июля 2014 года № 575, от 16 ноября 2015 года №1045, от 15 декабря 2016 года № 1283.

При установлении уровней трудности государственных требований в отдельных испытаниях мы руководствовались мнением специалистов (членов рабочей группы), основанным на результатах анализа: современного состояния развития физической культуры и спорта в стране; материально-технических условий для занятий различными видами физкультурно-спортивной деятельности; состояния здоровья и уровня физической подготовленности населения; задач совершенствования физической подготовленности населения на перспективу и других факторов.

Следует отметить, что еще в 1969 году В.М. Зациорский и Н.В. Аверкович [4], анализируя распределение результатов физической подготовленности в массовых испытаниях, нашли во всех случаях статистически существенную положительную асимметрию и сделали вывод, что для анализа спортивных достижений процедуры, разработанные для нормально распределённых величин, следует применять с большой осторожностью. Последующие работы позволили установить, что практически во всех видах испытаний различных возрастно-половых групп населения нормальное распределение результатов отсутствует. Из этого следует, что для разработки нормативов комплекса ГТО (на бронзовый, серебряный и золотой знаки) будет наиболее эффективен метод перцентилей. Поэтому нормативы комплекса ГТО рассчитывались таким образом, чтобы в каждом виде испытаний для соответствующих ступеней комплекса нормативы могли быть посильными и равнотрудными: на бронзовый знак – 70, на серебряный знак – 60, а на золотой – 20 % выполнивших нормативы испытуемых. Постепенное увеличение трудности нормативов позволяет заинтересовать население к планомерному совершенствованию своей физической подготовленности и получению знаков более высокого достоинства.

Поскольку на первом этапе внедрения комплекса ГТО была поставлена задача его максимального продвижения среди различных групп населения, нормативы по некоторым испытаниям не были привязаны к результатам исследования, а установлены без учета времени в беговых видах испытаний; регистрация гибкости осуществлялась касанием пола пальцами или ладонями. С наступлением в 2017 году последнего – третьего – этапа внедрения комплекса ГТО, начиная с испытуемых, отнесенных к VIII ступени комплекса (40 лет и старше), приказом Министерства спорта от 15 декабря 2016 года № 1283 из государственных требований полностью исключены нормативы без учета времени и регистрация гибкости касанием. Регистрация достижений производится только на основе применения метрической системы мер (секунды, минуты, метры, километры, очки, количество повторений). Регистрация достижений на основе метрической системы использована и для испытуемых, отнесенных к I-VII ступеням.

В результате проведенных исследований был сформирован банк данных о современном состоянии физической подготовленности населения на основе данных 195 тысяч испытуемых по 373 тестам, входящим в государственные требования комплекса ГТО с I по XI ступени, и на его основе были разработаны 912 нормативов на бронзовый, серебряный и золотой

знаки. Такой подход к установлению трудности нормативов позволит стимулировать интерес и мотивацию населения к выполнению норм комплекса ГТО и повысит авторитет обладателей золотого знака. Разработка комплекса ГТО проходила в экспериментальном режиме в соответствии с планом мероприятий по этапному внедрению комплекса ГТО, утверждённого Правительством РФ в 2014 году [5] и будет продолжена, так как государственные требования комплекса ГТО на основании Постановления Правительства РФ № 79 от 26 января 2017 года [6] будут пересматриваться каждые 4 года.

Кроме разработки нормативов, на первом этапе внедрения комплекса была поставлена задача разработки и реализации системы для компьютерной оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта у испытуемых – школьников. По итогам проведения первого Всероссийского фестиваля ГТО среди школьников в г. Белгороде (23 – 28 августа 2015 г.), нами был апробирован способ оценки уровня знаний и умений для учащихся, отнесенных к III – IV ступеням комплекса ГТО, основанный на использовании тестов и специально разработанной компьютерной программы с участием тестирования 554 испытуемых, отнесенных к III – IV возрастным ступеням комплекса ГТО. Позднее, 9 сентября 2015 года, указанный способ тестирования и оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта был представлен на заседании комиссии по развитию массового спорта при Общественном Совете Министерства спорта Российской Федерации и получил одобрение членов комиссии [7].

Формирование способа проверки уровня знаний и последующей оценки производилось в следующей последовательности.

1. Формирование структуры и содержания тестового материала по оценке знаний и умений в области физической культуры и спорта. Требования ФГОС по предметной области «Физическая культура» в зависимости от уровня образования в настоящее время утверждены соответствующими приказами Министерства образования и науки Российской Федерации. Испытуемым предлагалось ответить на 10 заданий из 100. Задания подбирались методом случайной выборки по одному – два из каждой темы, определенной Положением о комплексе ГТО. Результаты тестирования в целом оказались подчинены закону нормального распределения. Основываясь на полученном опыте, мы, формируя систему, способы и критерии оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта для школьников, избрали уже проверенный способ оценки – тестирование с помощью компьютерной программы.

2. Разработка базы вопросов, вариантов ответов и ключей для проверки ответов с целью оценки уровня знаний по физической культуре у школьников. При разработке базы вопросов, вариантов ответов и ключей для проверки ответов с целью оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта мы руководствовались результатами научных исследований в области теории и практики создания тестов для системы образования (Майоров А.Н., 2002) и методическими рекомендациями по теории и методике педагогических измерений и композиции тестовых заданий (Аванесов В.С., 1996, 1999; Чельшкова М. Б., 2002, 2005).

По итогам проведенной работы нами был предложен способ проверки и оценки знаний и умений в области физической культуры и спорта для испытуемых, отнесенных к III – IV ступеням комплекса ГТО, которая включает в себя:

- а) содержание знаний и умений в области физической культуры и спорта в соответствии с требованиями Положения о комплексе ГТО;

- б) тестовый материал (база заданий) для оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (всего 100 заданий);

- в) варианты ответов и ключей для проверки ответов по оценке уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта (400 вариантов);

- г) результаты проведенной экспертизы и апробации тестовых заданий для оценки уровня знаний и умений в области физической культуры и спорта;

д) программное обеспечение (ПО) в вариантах локального рабочего места, в том числе с возможностью универсального использования в мобильных полевых условиях, а также сетевой установки с методическими рекомендациями по установке и использованию участниками тестирования.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 24 марта 2014 г. № 172 // <http://www.minsport.gov.ru/documents/orders/29073/>. Загл. с экрана.
2. Концепция Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса // Одобрена решением совместного заседания Межведомственной комиссии по развитию физической культуры, массового спорта и традиционных видов физической активности Совета при Президенте Российской Федерации по развитию физической культуры и спорта и коллегии Министерства спорта Российской Федерации 26.06.2013 г.
3. Актуальные проблемы разработки Государственного физкультурно-спортивного комплекса Российской Федерации: (результаты апробации в Республике Мордовия). Министерство спорта, физкультуры и туризма РМ [отв. ред. Н.А. Смолькин; редколл.: В.А. Уваров и др.] Саранск, 2005. – 124 с.
4. *Зацюрский В.М.* Кибернетика, математика, спорт. М.: Изд-во «Физкультура и спорт», 1969. – С. 16.
5. Постановление Правительства Российской Федерации «О внесении изменений в Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» от 26 января 2017 г. № 79 // <http://www.minsport.gov.ru/documents/orders/30041/>. Загл. с экрана (дата обращения: 26.03.2016).
6. *Уваров В.А. Новокрепцов В.В.* Теоретико-методические основы научного обоснования Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) / Вестник ИжГТУ им. М.Т. Калашникова: – Ижевск: Изд-во ИжГТУ. – 2017. – № 3. – С. 142 – 147. Режим доступа: <http://www.istu.ru/component/jdownloads/viewdownload/3/2809?Itemid=0>. Дата обращения: 15.10.2018.
7. Новокрепцов В. В., Ахмедзянов Э. Р. К проблеме оценки знаний и умений у учащихся общеобразовательных школ (1–11 классы). Режим доступа: <http://www.minsport.gov.ru/2015/doc/Prezentaciya-ocenka-znaniy-yshahixsya.pdf> Дата обращения: 15.10.2018.

DEVELOPMENT OF CONTENT AND STANDARDS OF COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Uvarov V.U., Novokreshchenov V.V.

*(Moscow State University named after M. V. Lomonosov, Moscow Russia;
Udmurt State University, Izhevsk, Russia)*

Abstract. The paper presents the main approaches of the scientific substantiation of the content and state requirements (standards) to the physical fitness of citizens in the «Ready for Labor and Defense» complex.

Keywords: Ready for Labor and Defense Complex, content, tests, standards, assessment.

УДК 61
ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ

Ларионов И.С., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема организации ВФСК ГТО в высших учебных заведениях и неоднозначности реакции студентов на возрождение физкультурно-спортивного движения.

Ключевые слова: ГТО, физическая культура, вуз, физкультурно-оздоровительный комплекс.

Актуальность работы. Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью жизни человека и составляют одну из основ его физического, психического и социального благополучия. Именно поэтому, когда данные статистики стали показывать ежегодное ухудшение здоровья российских граждан, руководство страны приняло решение о возвращении комплекса ГТО как оздоровительного инструмента, доступного лицам любого возраста. Для реализации этой программы начали активно внедрять ВФСК ГТО во все образовательные учреждения, от школ до вузов, что обуславливает актуальность выбранной темы исследования. Однако введение ГТО, как и любой другой процесс, может сталкиваться с некоторыми проблемами, в которых мы и постараемся разобраться.

Цель работы: выявить трудности введения ГТО в высших учебных заведениях.

В соответствии с целью работы были составлены следующие **задачи**:

- изучить теоретический материал, касающийся проблематики организации ГТО в вузах;
- определить основные проблемы внедрения ГТО в высших учебных заведениях;
- определить соотношение студентов, сдающих/не сдающих нормы ГТО;
- выявить основные причины отказа студентов от посещения ГТО.

Методы исследования: изучение научно популярной литературы и тематических сайтов, проведение социологического опроса студентов.

Основная часть. Физическая подготовленность, состояние здоровья и физические качества студентов во многом определяют их работоспособность, сопротивляемость внешним негативным факторам, умение преодолевать возникающие трудности и продолжительность жизни, что непосредственно влияет на их будущую продуктивность и эффективность как специалистов, и предопределяет роль и функции, которые они будут выполнять в обществе. От физического и психического благополучия студентов зависит вклад, который каждый из них может внести в развитие своей страны, её экономики, социальной, политической и духовной сферы общества. По этой причине государство заинтересовано в поддержании достойного уровня здоровья своих граждан и развитии их физических навыков. В связи с удручающей статистикой последних 20 лет, где наблюдается заметное ухудшение состояния здоровья людей всех возрастов и их неудовлетворительная двигательная активность, 24 марта 2014 г. вышел Указ Президента Российской Федерации о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». Данное событие стало началом возрождения некогда популярного общественного движения, призванного сделать жителей нашей страны здоровыми, активными и выносливыми.

Физкультурно-оздоровительный комплекс под старым советским наименованием «ГТО» был возрождён для улучшения здоровья нации, увеличения продолжительности жизни граж-

дан, заложения основы для формирования у людей здорового образа жизни, внесения изменений в систему физвоспитания, выступления катализатором развития школьного и студенческого спорта и увеличения количества спортклубов и спортивных организаций [1].

С 1 сентября 2014 года начался процесс проверки на эффективность недавно введённого комплекса, его тестирование, внедрение и выявление связанных с этим трудностей, который проводился в 12 субъектах Российской Федерации по декабрь 2015 года. После этой необходимой подготовки систему ГТО начали вводить и в остальных регионах страны. С 1 января 2016 года началось активное внедрение физкультурно-спортивного комплекса во всех образовательных организациях, а уже к началу 2017 года сдавать нормативы могли представители всех возрастных групп [2]. Чтобы программу воплотить в жизнь, началось открытие некоммерческих клубов по всей территории страны, которые находятся по месту учебы, работы и жительства. К ним добавляются спортивные комплексы во дворах, где тренироваться можно на открытом воздухе. Деньги на массовое оздоровление нации были выделены из бюджета, оставшегося после олимпиады в г. Сочи. Своеобразным аналогом ГТО стал студзачёт АССК, основная цель которого – это вовлечение студентов в спорт и здоровый образ жизни.

Введение ГТО в высших образовательных учреждениях столкнулось с рядом трудностей и проблем, основные из которых – это требования к ресурсам, необходимым для должной реализации проекта, таким как качественные, удовлетворяющие стандартам спортивные площадки, современный спортивный инвентарь и компетентные судьи. Подобные ресурсы имелись не у каждой образовательной организации, однако сейчас ситуация меняется к лучшему и все большее количество учреждений соответствует выше перечисленным требованиям. Помимо этого, к обязанностям вузов прибавились проведение информационно-просветительских работ и пропаганды, направленной на формирование у студентов осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом совершенствовании и ведении здорового образа жизни, популяризации участия в мероприятиях по выполнению испытаний и нормативов комплекса ГТО; внесение изменений в программы по физической культуре (в части организации самостоятельной работы) для оптимизации учебного процесса и подготовки учащихся к прохождению испытаний ГТО; организация регистрации желающих студентов на Всероссийском интернет-портале комплекса ГТО [3].

Несмотря на трудности по внедрению и организации комплекса ГТО высшие учебные заведения сталкиваются с ещё одной проблемой – низкой посещаемостью студентами этих самых мероприятий. Многие по тем или иным причинам игнорируют призывы преподавателей, агитационные плакаты и информационные лекции, отдавая предпочтение иному времяпровождению.

На базе КНИТУ-КАИ, имеющего студенческий спортивный клуб и спортивные площадки, которые соответствуют всем условиям и стандартам, располагают необходимыми ресурсами, был проведён мониторинг студентов 2-го и 3-го курса. В опросе приняло участие 76 человек, среди которых 40 юношей и 36 девушек. По результатам опроса 95 % юношей (38 ч.) и 97 % девушек (35 ч.) знали заранее о дате проведения ГТО. Из них 53 % (21 ч.) и 44 % (16 ч.) соответственно принимали активное участие на ГТО ежегодно. Из числа тех, что не ходили на ВФСК, 15 юношей и 13 девушек объяснили своё отсутствие нежеланием тратить на это время, а 2 парней и 6 девушек пропустили мероприятие по уважительной причине. В свою же очередь, другая часть опрошенных изъявила своё участие на ГТО желанием показать свои спортивные навыки и физподготовку, узнать свои способности, уровень подготовленности и параметры телосложения, одни шли вслед за друзьями, а другие считали данное мероприятие весёлым времяпровождением.

Согласно результатам опроса, значительная часть студентов (51%) игнорирует проведение комплекса ГТО и предпочитает ему иные формы деятельности. Они считают данное мероприятие бесполезным, не понимая, что оно организует культурно-спортивный и массовый досуг обучающихся, развивает их психофизические качества и формирует потребность в ведении здорового образа жизни. Это значит, что пропаганда физкультурно-спортивного движения среди учащихся недостаточна на текущем уровне и нуждается в усилении.

Вывод. Таким образом, высшие образовательные учреждения при внедрении комплекса ГТО в свою программу обучения часто сталкиваются с нехваткой таких важных ресурсов, как спортивные площадки, спортивный инвентарь и судьи, а также получают сопротивление со стороны большого числа студентов, в связи с их отказом посещать данное спортивное мероприятие. Все эти параметры негативно сказываются на введении и развитии физкультурно-спортивного движения, замедляя его распространение.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Возрождение норм ГТО в России [Электронный ресурс] // VASHSPORT.COM: [сайт]. [2014]. URL: <https://vashsport.com/vozrozhdenie-norm-gto-v-rossii/> (дата обращения 29. 09. 2018).
2. Организация работы по внедрению ВФСК ГТО в школе [Электронный ресурс] // NSPORTAL.RU: социальная сеть работников образования: [сайт]. [2017]. URL: <https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2017/12/10/organizatsiya-raboty-po-vnedreniyu-vfsk-gto-v-shkole> (дата обращения 29. 09. 2018).
3. Организация деятельности регионального центра тестирования ВФСК ГТО по отрасли «Образование» [Электронный ресурс] // МАОУ «СОШ №16» г.Сыктывкара: [сайт]. [2018]. URL: http://syk16.ucoz.ru/index/vfsk_gto/0-196 (дата обращения 29. 09. 2018).

PROBLEMS OF ORGANIZING THE IMPLEMENTATION OF THE ALL RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN UNIVERSITIES

Larionov I.S., Pokrovskaya T.Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article addresses the problem of organizing the All Russia Physical Culture and Sports Complex «Ready for labor and defense» in higher education institutions and the ambiguity of students' reactions to the revival of the physical culture and sports movement.

Keywords: Ready for labor and defense, physical education, university, sports and recreation complex.

ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ

Шмер В.В.

*(Новосибирский государственный университет экономики и управления,
Новосибирск, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлен опыт реализации физкультурно-спортивного комплекса ГТО с учетом особенностей учебно-воспитательного процесса экономического вуза.

Ключевые слова: физическая культура, первокурсники, экономический вуз, комплекс ГТО, анкетирование.

Социально-экономические преобразования, происходящие в России, внедрение современных информационных технологий, предполагают по-новому выстраивать образовательный процесс в высших учебных заведениях, дополняя и совершенствуя традиционные формы и методы обучения.

Студенты, а вслед за ними и преподаватели пытаются идти в ногу со стремительно развивающимися информационными технологиями, которые раскрывают широчайшие возможности в образовательной сфере. Вместе с тем нельзя забывать, что высшей ценностью человека является здоровье [5].

Кафедра физического воспитания и спорта особое внимание уделяет теоретическим знаниям. Впервые, в вариативную часть «элективных дисциплин по физической культуре и спорту», включен раздел лекций по видам спорта, который заканчивается разделом ГТО, необходимость в котором определило анкетирование студентов 1 курса, выборка которых составила 214 человек. Опрос показал, что каждый десятый первокурсник не знает расшифровки комплекса ГТО, а цель комплекса правильно назвали только 56 % студентов. Половина опрошенных, не имеет представления о количестве ступеней и возрастных границ желающих проверить себя по физической подготовленности.

База НГУЭУ является экспериментальной площадкой высшей школы по популяризации ВФСК ГТО, которая работает при поддержке Департамента физической культуры и спорта Новосибирской области. Материально-техническая база вуза имеет в своем распоряжении бассейн с дорожкой 25 м, современный тир с электронным оружием, легкоатлетическую дорожку (балкон) 100 м, на которой удобно дозировать циклические нагрузки и тренажерный зал. Для желающих повысить свои физические показатели и получить квалифицированную консультацию под руководством опытного тренера, работает секция ГТО. Пресса университета регулярно освещает все спортивные мероприятия с участием спортсменов вуза, а студентов сдавших нормы золотого знака ГТО, регулярно отмечают на страницах печатного издания.

В педагогике известно, что на формирование личности влияют три главных фактора: наследственность, среда и воспитание. Если некоторые составляющие кинезиологического потенциала человека можно считать наследственно детерминированным, то роль среды в развитии личности трудно переоценить [3].

Кафедра физического воспитания и спорта, единственная в структуре вуза, которая не только обучает, но и воспитывает.

Преподаватели кафедры физического воспитания и спорта НГУЭУ, стараются соответствовать Российским требованиям, по образовательным стандартам нового поколения, синтезируя науку и практику для повышения качества учебного процесса[1]. Одна из основных задач воспитательного процесса вызвать у молодежи интерес к спортивному стилю жизни, регулярно подкреплять его, ставя новые задачи.

Одним из главных шагов в привлечении студентов к активному образу жизни, можно отнести фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», который проводился в мае 2018 года. Организатором мероприятия стала кафедра физического воспитания и спорта и Управление молодежной политики НГУЭУ. В указанном мероприятии принимали участие не только студенты, но и педагоги кафедры физического воспитания и спорта и представители администрации вуза. Как показывает практика, самый эффективный метод воспитания это личный пример. Выполнение норм ГТО проводилось в три дня, на базе НГУЭУ. Торжественная церемония вручения золотых знаков ГТО проходила в мэрии Новосибирска.

Современный образовательный процесс, его вариативная часть, позволяет студенту выбирать спортивную деятельность по интересам, что способствует осознанному отношению к физической культуре.

Возрастает роль самого студента, который участвует не только в процессе получения знаний, но и в поиске, развитии и трансформации в практические умения и навыки [2].

Занятия с первокурсниками в спортивных группах по избранному виду спорта, где они знакомятся со студентами старших курсов, воспитывает чувство коллективизма и учит работе в команде, уважению к спортивным традициям. Участие в соревнованиях различного ранга, способствует поддержанию хорошей физической формы и использования накопленного арсенала технических умений и навыков, воспитывает морально-волевые качества [4]. Как результат работы коллектива кафедры в пропаганде спортивного образа жизни, следует отметить возросший интерес у студентов к комплексу ГТО, который формирует активный стиль жизни у молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Коршунова О.С.* Формирование знаниево-информационной основы физического воспитания студентов в системе высшего образования /О. С. Коршунова // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов. Материалы III Всероссийской научно-методической конференции с международным участием. Под редакцией Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина. – 2017. – С. 273-275.
2. *Коршунова О.С.* Профессионально-прикладная подготовка в системе физического воспитания студентов /О. С. Коршунова // Интерэкспо Гео-Сибирь. 2016. – Т. 6. – № 2. – С. 142 – 145.
3. *Лубышева Л.И.* Спорт и социализация: от методологии спортизации – к инновационным социокультурным проектам /Л.И. Лубышева //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – № 1-2017. – С. 2 – 4.
4. *Скворцова С.О.* Проблема заинтересованности студентов университета в занятиях физической культурой и спортом / С.О. Скворцова // В сборнике: Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 198 – 200.
5. *Скворцова С.О.* Физическое здоровье студенток специальности «прикладная информатика» / С.О. Скворцова // Омский научный вестник. – 2009. – № 2 (76). – С. 187 – 188.

**EXPERIENCE IN REALIZATION OF THE ALL RUSSIA
PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE»
IN THE ECONOMIC UNIVERSITY**

Shmer V.V.

*(Novosibirsk State University of Economics and Business Administration,
Novosibirsk, Russia)*

Abstract. This article describes the experience of realization of «Ready for labor and defense» complex (GTO complex) sports in view of features of the educational process of economic University.

Keywords: physical culture, freshmen, the economic institution, «Ready for labor and defense» complex, GTO, questioning.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Баграшова В.А., Галимова Э.В.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны основные проблемы внедрения норм ГТО, его положительного влияния на организм человека и необходимость введения в вузах.

Ключевые слова: Физическая культура, ГТО, мотивация, нормы, образовательная среда, спорт.

ГТО – три буквы, которые в советское время, знал каждый человек. Люди, носившие значок ГТО, а их в СССР было немало, были уважаемы, имели определенные льготы и вообще, считались настоящим патриотами своей Родины. Именно они, сильные, ловкие и быстрые, составляли основу будущего нашей страны.

«Готов к труду и обороне»- программа физкультурной подготовки, основополагающая в единой и поддерживаемой государством системе патриотического воспитания молодёжи. Как можно заметить, данный комплекс направлен не только на проверку своих спортивных навыков, но и на гармоничное всестороннее развитие личности, воспитание патриотизма и обеспечения преемственности в осуществлении физического воспитания населения.

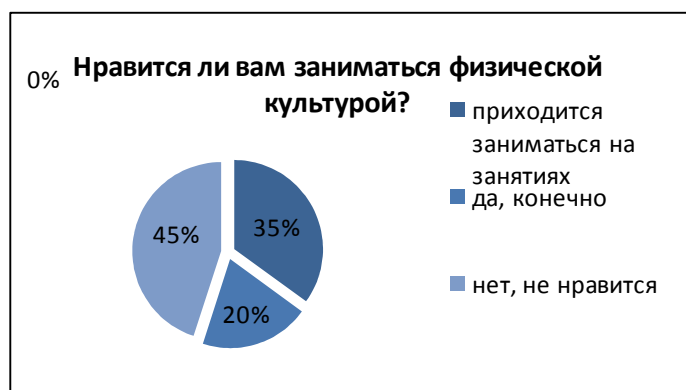
Слово ГТО сейчас очень популярно среди населения. Начиная уже с детских лет, идет активная пропаганда сдачи норм ГТО. Сдать нормативы можно уже с 6 лет. Каждое учебное заведение, в котором проходит сдача, разрабатывает свой план. Для проведения данного мероприятия создаются центры тестирования. Я считаю, это правильно. Практическая польза физических нагрузок очевидна: повышение здоровья, концентрации внимания, улучшение физической подготовленности, достижение гармоничного телосложения, получение удовольствия от двигательной активности. Любовь к спорту, к здоровому образу жизни должна стать основополагающим фактором в развитии детей. Ребенок, вовремя усвоившие эти истины, вырастет и станет основой правильной, здоровой нации страны. В этом ему сможет помочь ГТО. Именно этот комплекс является хорошо организованной системой, включающей в себя 11 ступеней. Каждая ступень характеризуется определенными критериями, учитывающими физический потенциал человека. Также ГТО дает право выбора в сдаче нормативов, то есть сдающий может выбрать тот норматив, в котором он сможет показать наилучший результат или тот, в котором хочет развиваться дальше.

В 1991 ГТО был отменен, а в 2014 г. вновь введен в работу. Вскоре, комплекс появляется во всех высших заведениях. Думаю, что это было сделано не зря. Ведь, именно сейчас наблюдается снижение физической активности студентов в высших учебных образовательных учреждениях. Развитие научно-технического прогресса требует от студентов постоянных умственных и физических затрат. Поэтому социальная программа государства в сфере воспитания студентов нацелена на повышение натренированности и подготовленности учащихся к преодолению любых жизненных трудностей.

Внедрение ГТО в высшие учебные заведения сопровождалось рядом проблем. Во-первых, это недостаточная оснащенность высших учебных заведений спортивными комплексами. Некоторые вузы не имеют таких объектов, например, как спортзал, бассейн. То есть, нет надлежащих условий для занятия физической культурой и сдачи норм ГТО. Данную проблему можно разрешить, если у каждого вуза появится свой спортивный комплекс. Понятно, что это требует больших денежных затрат, поэтому, необходимо заручиться поддержкой госу-

дарства. Оно должно обеспечить дополнительными материальными средствами вузы для комфортно сдачи норм. Ведь, в интересах государства лежит воспитание правильного здорового поколения. Также, оно может предложить арендовать вузам спортивные комплексы для сдачи ГТО. Как уже понятно, разрешение данной проблемы сводится к материальной части. То есть, решить ее сможет не каждый вуз без должной поддержки «свыше».

Во-вторых, в настоящее время, как уже отмечалось, снижается уровень физической активности молодежи. По статистике, юноши и девушки считают физкультуру обязательной учебной дисциплиной и относятся к ней положительно, но желание активно её заниматься присутствует у меньшей доли студентов (рисунок).



Безусловно, такие плачевные показатели связаны с современным образом жизни молодежи, который начинает формироваться еще в детстве. Поэтому, я считаю, важно уже с раннего времени прививать ребенку любовь к здоровому образу жизни. Родители, семья, школа должны способствовать этому. К сожалению, в настоящее время, ценность интернета, гаджетов стала куда выше, чем обычный бег на лыжах, например. Дети вместо того, чтобы по утрам ходить на пробежку, садятся за компьютер и проводят за ним кучу времени. Вскоре это становится уже привычкой, которая перерастает в образ жизни. Не могу сказать, что интернет это зло. Он полезен, если использовать его рационально. По словам врачей, длительное использование компьютера отрицательно влияет на физическое и психическое развитие. Портится осанка, садится зрение, ухудшается концентрация внимания. Все это ведет к снижению мотивации молодежи к спортивной, оздоровительной активности. Для разрешения данной проблемы, нужно проводить беседы со студентами, поощрять дополнительно студентов, сдавших нормы на «отлично» и «хорошо», публично демонстрировать достижения на спортивных стендах, показывать на личных примерах, как сдача норм повлияла на жизнь людей. Также, нужно проводить соревнования в высших учебных заведениях, это повысит «сопернический дух», мотивацию к занятиям спортом.

Подводя итог вышесказанному, могу сказать, что внедрение норм ГТО в вузах необходимо в современных условиях жизни молодежи. Данный комплекс направлен не только на поддержание физической активности студентов, но и на развитие сильной, устойчивой к постоянно меняющимся условиям современной жизни молодежи.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <https://sibac.info/studconf/hum/1/69184>
2. Шапошникова М.В. Оздоровительный потенциал двигательной активности студентов нефизкультурных вузов /М.В. Шапошникова // Теория и практика физической культуры. – 2008. – № 4. – С. 61 – 63.

3. <https://cyberleninka.ru/article/v/problemy-vnedreniya-vfsk-gto-v-sredu-uchascheysya-molodezhi-i-puti-ih-resheniya>

4. Морозова Л.В., Загрядская О.В. Проблема мотивации студентов к занятиям физической культурой и спортом: гендерный подход // Управленческое консультирование. 2014. № 8 (68). URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-motivatsii-studentov-k-zanyati...> (дата обращения: 30.04.2017). Научная библиотека КиберЛенинка: <http://cyberleninka.ru/article/n/problema-motivatsii-studentov-k-zanyatiyam-fizicheskoy-kulturoy-i-sportom-gendernyy-podhod#ixzz4fjURrZ3N>.

ORGANIZATION OF THE IMPLEMENTATION OF THE ALL RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN HIGHER EDUCATION INSTITUTIONS: FEATURES AND PROBLEMS

Bagrashova V.A., Galimova E.V.

Abstract. This article describes the main problems of the implementation of the «Ready for labor and defense» standards, its positive effect on the human body and the need for introduction in universities.

Keywords: physical culture, Ready for labor and defense, motivation, norms, educational environment, sport.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Трусова Л.А.¹, Баченина Е.А.², Хачатурян А.Ю.²

(¹Поволжская академия физической культуры, спорта и туризма,

*²Казанский государственный архитектурно-строительный университет,
Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны особенности, проблемы, организация и пути внедрения ВФСК ГТО.

Ключевые слова: физическая культура, конкуренция, здоровье, мотивация.

Очень важной частью современной социальной политики Российской Федерации было и остается развитие физической культуры, как части общей культуры человека. Особое внимание к этой сфере обусловлено стремлением государства и гражданского общества повысить качество и продолжительность жизни людей и недостаточным участием населения в занятиях физической культурой и спортом [1].

С целью разрешения данного противоречия в 2014 г. Правительством РФ было утверждено Положение о физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО). Цель принятия – повышение эффективности использования возможностей физической культуры и спорта в социально-экономическом развитии страны, укреплении здоровья, повышении благосостояния и качества жизни российских граждан, гармоничном и всестороннем развитии личности, формировании потребности людей в физическом самосовершенствовании, воспитании патриотизма и гражданственности, мотивации к ведению здорового образа жизни [2].

Основная работа по реализации Комплекса осуществляются Министерством спорта Российской Федерации совместно с заинтересованными организациями и органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта [2].

В качестве основных форм подготовки в Положении о ВФСК ГТО указаны:

- образовательная деятельность по физической культуре;
- занятия в спортивных клубах;
- соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний;
- самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в летний оздоровительный сезон и каникулярное время, занятия в тренажёрных залах, фитнес – центрах, спортивных клубах;
- соревнования по видам спорта, совпадающие с видами испытаний;
- самостоятельные занятия трудящихся физическими упражнениями, занятия в спортивных клубах, центрах и иных спортивных объектах по месту жительства, самостоятельные занятия физическими упражнениями, в том числе в местах массового отдыха. [5]

Однако, в силу различных причин, перечисленные формы могут быть не всегда доступны населению. Например, из-за высокой стоимости занятий в специализированных центрах, нехваткой свободного времени, отсутствием спортивных объектов вблизи места жительства и т.д. В связи с этим особое внимание должно уделять общественным организациям, которые способны в значительной мере повысить популярность комплекса ВФСК ГТО и сделать его более доступным для населения.

Именно общественные организации служат отражением основных потребностей и интересов населения, в том числе и в сфере физической культуры и спорта. Деятельность обще-

ственных организаций должна строиться на основании потребностей населения, самостоятельности и свободы. Личная заинтересованность членов общественных организаций является одним из условий эффективной работы таких организаций.

При этом важнейшим фактором адаптации, становления личности и оптимальной сочетаемости в ней социального и биологического являются физкультурно-оздоровительная, физкультурно-спортивная деятельности, овладение которыми обеспечивает сформированность специфического состояния физической культуры личности студента [3, 4]. Основным путем разрешения указанной проблемы является практическое обучение студентов самостоятельному углубленному получению знаний, приобретению индивидуального опыта физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, формированию требуемых для этого навыков на основе управления познавательной деятельностью и созданию соответствующих условий для решения стоящих задач. Все это, наряду с другими факторами, определяет актуальность формирования у студентов умений создавать личностную мотивацию к выполнению требований и норм ВФСК ГТО.

Мотивированный студент становится деятельным в поисках новой информации, новых знаний, в приобретении умений и навыков методического и практического характера. Как результат, в процессе обучения с осознаваемыми мотивами не только усваиваются знания и умения, но и создаются новые, обеспечивающие индивидуальную траекторию физического развития студентов к выполнению требований ВФСК ГТО.

Актуальными проблемами внедрения ВФСК ГТО все еще являются:

1. Совершенствование системы медицинского обеспечения для широких слоев населения – необходимо доработать доступный механизм прохождения соответствующего медицинского осмотра для допуска к сдаче нормативов сдачи норм ВФСК ГТО.
2. Развитие материально-технической базы различных форм собственности с учетом выполнения нормативов и требований Комплекса ГТО на муниципальном уровне.
3. Совершенствование системы межведомственного взаимодействия на региональном и муниципальном уровнях в использовании ресурсов (материальных, кадровых, финансовых) для нужд муниципальных и государственных спортивных организаций.
4. Доступность услуг спортивных объектов – необходимо решить вопрос доступности в муниципальных и государственных спортивных объектах физкультурно-спортивных услуг, в том числе на безвозмездной основе в рамках регулирования муниципального и государственного заданий.
5. Оптимизация системы спортивных соревнований – необходимо создать систему соревнований от районного до общероссийского уровней для всех категорий и социальных групп населения в соответствии с возрастом и уровнем подготовленности.
6. Финансовые ресурсы – необходимо принять финансовые нормативы для обеспечения деятельности по развитию и продвижению ВФСК ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Готов к труду и обороне [Электронный ресурс] URL: <http://www.museumsport.ru>
2. Днепров С.А, Русинова М.П. Нормативы ВФСК как программа индивидуального физического развития россиян // Педагогическое образование в России. – 2014. – № 9. – С. 45 – 49.
3. Макеева В.С. Управление психофизическим состоянием студентов в процессе физического воспитания / В.С. Макеева, С.В. Шавырина // Образование и саморазвитие. – Т. 1. – № 17. – 2009. – С. 225 – 230.

4. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе. – М., 2013.
5. *Полиевский С.А.* Профессиональная и военно-прикладная физическая подготовка на основе экстремальных видов спорта: монография / С.А. Полиевский, Р.Т. Раевский, Г.А. Яма-летдинова. Екатеринбург: Гуманитарный унт, 2013. – 213 с.

**ORGANIZATION OF THE IMPLEMENTATION
OF THE ALL RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX
«READY FOR LABOR AND DEFENSE»
IN THE UNIVERSITIES: FEATURES AND PROBLEMS**

Trusova L.A.¹, Bachenina E.A.², Khachaturian A. Yu.²

*(¹Volga Academy of Physical Culture, Sports and Tourism, ²Kazan State University
of Architecture and Engineering, Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the features, problems, organization and ways of implementation of all Russia physical culture and sports complex «Ready for labor and defense».

Keywords: physical culture, competition, health, motivation.

СЕЛЕКТИВНЫЙ ОТБОР УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА

Гильмутдинов Т.С., Бодягина Н.Н., Любушкин Н.В.

*(РОО Федерация полиатлона Республики Марий Эл,
ФГБОУ ВО Поволжский государственный технологический университет)*

Аннотация. Организация соревнований по многоборьям комплекса ГТО и полиатлона среди учащейся и студенческой молодежи позволяет выявить истинное состояние уровня физической подготовленности. Участие большого количества молодежи в соревнованиях по программам многоборий комплекса ГТО и полиатлона [3] обеспечивает возможность комплексно оценить степень развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости). Выявить генетическую предрасположенность и выбрать вид спорта для дальнейшего совершенствования.

Ключевые слова. ВФСК ГТО, соревнования, программы многоборий, генетическая предрасположенность, селективный отбор, виды спорта, нормативы, таблица оценки результатов, полиатлон, спортивные многоборья комплекса ГТО, спортивное совершенствование, массовый спорт.

Цель исследования: разработка системы селективного отбора двигательно-одаренной молодежи к занятиям отдельными видами спорта на основе организации соревнований по многоборьям комплекса ГТО и полиатлона.

Задачи исследования:

1. Выявить уровень физической подготовленности учащейся молодежи через организацию соревнований по многоборьям комплекса ГТО и полиатлона.
2. Определить генетическую предрасположенность к отдельным, массовым видам спорта входящих в программы многоборий полиатлона и комплекса ГТО.

Методика и организация исследования

В системе начального, среднего и высшего образования остается актуальной проблемой вопрос привлечения учащейся и студенческой молодежи к занятиям отдельными видами спорта: такими, как легкая атлетика, плавание, лыжные гонки, пулевая стрельба, спортивные многоборья, биатлон, др. виды спорта, которые включены в испытания комплекса ГТО. Для решения проблемы в образовательных учебных заведениях Республики Марий Эл были организованы соревнования [1] по многовариантным программам многоборий комплекса ГТО и полиатлона, что позволило эффективно использовать возможности селективного отбора с дальнейшим привлечением к занятиям в отдельных видах спорта к которым проявляется генетическая предрасположенность. Использование 100-очковых оценочных таблиц [2] способствовало определению максимального уровня подготовленности участников соревнований, выявлению генетической предрасположенности и использоваться, как тест для отбора в спортивные секции и выбора вида спорта. Соревнования проводились 4 раза в год в течении 2017-2018 г. на основе многовариантных программ полиатлона и комплекса ГТО от троеборий до семиборий.

В свое время через выполнение норм комплекса ГТО СССР и участие в соревнованиях по многоборьям комплекса ГТО пришли к занятиям спортом многие спортсмены, ставшие в дальнейшем олимпийскими чемпионами и чемпионами мира.

Обсуждение результатов исследования. Определенный интерес представляют сведения полученные о количестве занимающихся отдельными видами спорта по линии Минобразования Республики Марий Эл. Всего культивируется 22 вида спорта с общим охватом 6447 человек. Наиболее популярны среди школьников спортивные игры и единоборства: волейбол – 1178, баскетбол – 882, футбол – 882, спортивная борьба – 637, дзю-до – 444, лыжные гонки – 715, легкая атлетика – 168, художественная гимнастика – 168, шахматы – 303, хоккей – 141.

В 2017-18 учебном году, через участие в соревнованиях по многоборьям комплекса ГТО в сдаче нормативов ВФСК «Готов к труду и обороне» в Республике Марий Эл приняли участие 3282 человека, из них выполнили государственные требования – 67,3 %, на золотой знак – 1059, серебряный – 1013, бронзовый – 434 человека. При этом необходимо отметить низкий уровень 6-8 % участия студентов ССУЗов и ВУЗов.

Организация соревнований по многоборьям комплекса ГТО и полиатлона положительно отразилось в количестве желающих заниматься отдельными видами спорта. Так, например увеличилось количество занимающихся легкой атлетикой на 23 % и достигло 1205 человек, в лыжных гонках на 24 % – 1230 чел., по пулевой стрельбе на 10 %, в многоборьях на 32 % и составило 564 человека. Следует отметить, что среди занимающихся спортивными играми, единоборствами, плаванием и пулевой стрельбой в соревнованиях по многоборьям комплекса ГТО наблюдается низкий процент участия. Практически не принимают участия в соревнованиях занимающиеся спортивной и художественной гимнастикой.

По числу выполнивших нормативные требования на золотой знак ВФСК ГТО, 1-е место занимает полиатлон, на 2-м месте лыжные гонки, далее легкая атлетика. Таким образом, использование ВФСК ГТО и в первую очередь спортивной составляющей на основе полиатлона и многоборий комплекса ГТО позволило решить проблему привлечения учащейся и студенческой молодежи к занятиям отдельными видами спорта и выполнение норм на знаки комплекса ГТО.

В современном комплексе на законодательной основе рекомендовано поощрять сдавших нормы на золотой знак. Абитуриенты получают дополнительные баллы.

В СССР в 1972 году в стране уже было свыше 52 300 000 физкультурников.

В 1972-1975 гг. нормы и требования комплекса выполнили свыше 56 000 000 человек. Пик выступления сборной СССР в Олимпийских играх по завоеванным золотым медалям падает на 1972 и 1976 годы.

Для реализации поставленной проблемы необходимо на наш взгляд принять следующие меры: во всех ВУЗах и ССУЗах Российской Федерации проводить соревнования по многоборьям полиатлона или комплекса ГТО от троеборий до семиборий. 1. Первенства среди федеральных округов по многоборьям полиатлона или комплекса ГТО от троеборий до семиборий. 2. Финальные соревнования на первенство РФ среди победителей и призеров федеральных округов в личном и командном зачетах. 3. К соревнованиям на первенство федеральных округов и РФ допускаются участники выполнившие нормативы на золотой знак ВФСК ГТО. 4. Ежегодно определять рейтинг ВУЗов и ССУЗов выполнивших нормы ВФСК ГТО в процентном отношении к числу обучающихся на основном отделении.

Выводы: 1. Масштабное тестирование учащейся молодежи через соревнования по многоборьям комплекса ГТО и полиатлона обеспечит качественный селективный отбор талантливой двигательной-одаренной молодежи. 2. Выявить генетическую предрасположенность к занятиям отдельными видами спорта. 3. На обучение в спортивные отделения ВУЗов принимать сдавших на золотой знак ВФСК.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гильмутдинов Т.С. Разработка структуры и содержания спортивной части – основной фактор реализации внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи в Российской Федерации / Т.С. Гильмутдинов, В.А. Уваров, Р.Т. Гильмутдинов // Вестник Марийского гос. Ун-та. Сер.: Педагогические науки. Психологические науки. Филологические науки. – Йошкар-Ола, 2016. – С. 5 – 14.
2. Уваров В.А. Основные аспекты обоснования структуры и содержания спортивной части ВФСК ГТО / В.А. Уваров, Т.С. Гильмутдинов // Вестник спортивной истории / ФГБОУ Государственный музей спорта. – М., 2016. – С. 64 – 78.
3. Гильмутдинов Т.С. Многоэтапные соревнования по многоборьям ГТО и политлона – ключевой аспект внедрения ВФСК ГТО и развития массового спорта среди студенческой молодежи / Т.С. Гильмутдинов, Р.Т. Гильмутдинов// Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. Казань, 24-27 ноября 2016 г. / под ред. Р.А. Юсупова, Б.А. Акишина, Т.Ю. Покровской. – Казань. Изд-во КНИТУ-КАИ. 2016. – С. 380 – 383.

THE SELECT OF SCHOOLBOYS AND SCHOOLGIRLS AND STUDENTS FOR PHYSICAL TRAINING AND SPORTS ON THE BASIS OF THE COMPETITIONS ON THE ALL RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» AND POLIATHLON

Gilmutdinov T.S., Bodyagina N.N., Lyubushkin N.V.

*(RPO Federation of Polyathlon of the Republic of Mari El,
FSBEI HE Volga State University of Technology)*

Abstract. The organization of competitions on all-rounds of the GTO complex (Ready for Labour and Defence) and polyathlon among students and young people (schoolboys and schoolgirls) allows us to reveal the real of physical fitness. The participation of a large number of young people in competitions in all-rounds of the GTO complex and polyathlon [3] provides a possibility to estimate the degree of development of basic physical qualities (strength, speed, endurance, coordination and flexibility) and indentify concrete predisposition and choose a kind of the sport for further improvement.

Keywords. All-Russian sports complex «Ready for Labor and Defense» (GTO complex), competitions, all-round , concrete predisposition, select for physical training and sport, kind of sport, standards, results assessment table, polyathlon, sports all-around events of the GTO-complex, sports perfection, mass sports.

ИНТЕГРАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО) В ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ

Самойлов А.А., Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н.

*(Чуваши́йский госуда́рственный университе́т им. И.Н. Улья́нова,
Чуваши́йский госуда́рственный педаго́гический университе́т им. И.Я. Яковлева,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация: В работе обоснованы предложения о необходимости интеграции требований комплекса ГТО с нормативными требованиями рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт».

Ключевые слова: Студенты, нормативы ГТО, тестирование, физическая подготовленность.

Процесс физического воспитания должен быть регламентирован едиными нормами, с учетом их возрастных особенностей [1, 2].

Исходя из этого, рабочая программа по ФК и С должна содержать нормативы, стимулирующие гармоничное развитие физических способностей занимающихся. К этому же призывает и ВФСК ГТО. Значит разработка и апробация единой системы нормативных требований по ФК и С на основе ВФСК ГТО является актуальной проблемой.

Организация занятий по ФКиС должна обеспечивать повышение физической подготовленности молодежи до уровня, позволяющего осваивать нормативные требования рабочей программы.

Цель исследования: провести оценку уровня физической подготовленности студентов на основе нормативных требований рабочей программы и ВФСК ГТО.

Методы и организация исследования: анализ литературы, тестирование, статистический анализ.

В тестировании участвовали 72 студентки университета (основная группа). В тестировании использованы упражнения комплекса ГТО [3]: 1) бег 100 м (сек.); 2) прыжок в длину с места (см); 3) сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз); 4) поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин); 5) наклон вперед из положения стоя (см).

Результаты и обсуждение. При сравнении средних по вузу показателей с нормативными требованиями ГТО видно, что: а) в первый год тестирования показатели в 1 и 4 тестах находились ниже норм ГТО на бронзовый значок, поскольку в школьной программе по ФК требования ниже, чем в нормах ГТО; б) далее во всех трех срезах студентки превысили нормы ГТО на золотой значок в тестах 3 и 5.

Выводы. Таким образом, нормативные требования рабочих программ по дисциплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» следует максимально подвести к требованиям по физической подготовленности ВФСК ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Лях В.И. Программы общеобразовательных учреждений: комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11-х классов / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2004. – 128 с.

2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учеб. для институтов физической культуры / Л.П. Матвеев. – 3-е изд. – СПб.: Лань, 2003. – 304 с.

3. Положение о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» [Электронный ресурс]: постановление Правительства РФ от 11 июня 2014 г. № 540.

INTEGRATION OF THE ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN TRAINING PROGRAM STUDENTS

Samoylov A., Pyanzina N.N. Petrova T.N.

*(Chuvash state University named after I.N. Ulyanov, Chuvash state pedagogical
University named after I.Ya. Yakovlev, Cheboksary, Russia)*

Abstract: The paper substantiates the proposals on the need to integrate the requirements of the all Russia physical culture sports complex «Ready for labor and defense» complex with the normative requirements of the work programs in the discipline «Physical culture and sport».

Keywords: students, «Ready for labor and defense» complex standards, testing, physical fitness.

ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ

Иохвидов В.В., Гадян М.Э.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются методы и способы, чтобы заинтересовывать и мотивировать студентов к подготовке и сдаче норм ГТО. Важно позволить обучающемуся самому осознать необходимость и значимость достижения того уровня физической подготовки, которого требуют ВФСК ГТО.

Ключевые слова: спортивные секции, ГТО, организация, студент, соревнования.

Федеральный закон о возрождении физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) был принят Государственной Думой 25 сентября 2015 года. Высшие учебные заведения получили право тестирования по нормам ГТО.

Мы наблюдаем за тем, как люди по-разному реагируют на сдачу норм ГТО. С одной стороны, введение сдачи данных норм в практику привлекает людей задуматься о спорте, о своей физической подготовке и самое главное – к здоровому образу жизни. Но если смотреть глубже, сдача норм ГТО – добровольна, и это не гарантирует того, что к здоровому образу жизни и к занятию спортом придет каждый гражданин, который ранее не увлекался им.

Нормы сдачи ГТО в дальнейшем планируется ввести для людей всего населения, но важно внедрять их в среду молодежи, особенно в ВУЗы, ведь беречь здоровье необходимо с ранних лет.

Немаловажным аспектом является сама организация внедрения норм ГТО в ВУЗы, ведь цель – привлечение как можно больше людей к активному отдыху и занятию спортом. Поэтому важно создать условия для успешной социализации различных категорий обучающихся с учетом их физического здоровья и, конечно же, учитывать их возрастные особенности [1].

Проведение данного мероприятия следует разделить на несколько этапов:

Первый этап должен включать в себя, в первую очередь, информационную работу, как с работниками высших учебных заведений, так и со студентами, для того, чтобы они имели широкое представление о ГТО и познакомились с целями и задачами данного мероприятия.

Также в первый этап организации внедрения норм ГТО в ВУЗ относится определение состава комиссии по подготовке необходимой документации по Всероссийскому физкультурно-спортивному комплексу «Готов к труду и обороне» и составление плана её работы.

Во второй этап можно включить агитационно–пропагандистскую работу и взаимодействие со СМИ.

Третий этап должен содержать в себе организацию тренировочных тестирований. В большинстве случаев этим занимается преподаватель физической культуры, который имеет специальную подготовку.

Не стоит забывать о том, что при организации внедрения ВФСК в студенческую среду могут возникнуть ряд проблем. Чаще всего первая проблема, которая стоит перед организаторами – это нехватка спортивных учреждений в высших учебных заведениях. Конечно, мы говорим о том, что не хватает спортивных комплексов разного рода: это и плавательные бассейны, и лыжные базы и многие другие. Необходимо позаботиться о строительстве данных комплексов и обеспечить их надлежащее содержание. Вывод можно сделать один – государ-

ство, перед тем, как внедрять Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, должно выделять каждому ВУЗу определенные средства для аренды, строительства спортивных комплексов. Но эти затраты слишком велики и не исключается вероятность того, что спортивный комплекс будет достойным для подготовки студентов к сдаче нормативов [3].

Вторая немаловажная проблема, которая может стать препятствием организации сдачи норм ГТО, по нашему мнению, само мировоззрение ребят, которые поступают в высшие учебные заведения. Ведь мы рассматриваем категорию молодых людей, большинство которых являются совершеннолетними. Исходя из этого, можно предположить, что большинство проблем внедрения ВФСК в Вузы выходят за пределы учебного заведения, а именно в семьях, где воспитывается данная молодежь. Мы часто наблюдаем за тем, как в семьях родители не уделяют должного внимания детям, не общаются с ними на такие темы, как важность ведения здорового и спортивного образа жизни. Но обвинять в этом только семьи, как минимум, неправильно. Подросток большую часть своего времени проводит в общеобразовательном учреждении, но и там не способны уделять каждому учащемуся внимание и чаще всего, всю информацию подростки черпают друг от друга или же из Интернет – ресурсов [2].

Все вышесказанное еще раз позволяет убедиться в том, что студента нужно заинтересовывать и мотивировать к подготовке и сдаче норм. Важно позволить обучающемуся самому осознать необходимость и значимость достижения того уровня физической подготовки, которого требуют ВФСК ГТО, для этого необходима и психологическая подготовка.

Таким образом, современные нормы ВФСК ГТО являются не просто комплексом спортивных мероприятий, но и очень важным шагом для повышения общего уровня здоровья и спортивной подготовки населения страны.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гадельшин Р.М. Комплекс ГТО в системе физического воспитания студентов: история создания и развития [Электронный ресурс]. URL: www.teoriya.ru
2. Комплекс мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» на 2015-2017 годы [Электронный ресурс]. URL: www.gto.ru/document.
3. Иохвидов В.В., Ткаличева В.А. Значение занятий по физической культуре в современном обществе В сборнике: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. 2016. С. 275-277.

THE ORGANIZATION OF THE IMPLEMENTATION OF ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE» IN HIGHER EDUCATION: CHARACTERISTICS AND PROBLEMS

Iohvidov V.V., Gadyan M.E.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses methods and ways to interest and motivate students to prepare and submit the «Ready for labor and defense» standards. It is important to allow the student to become aware of the need and significance of achieving the level of physical fitness required by the «Ready for labor and defense» complex.

Keywords: sports sections, «Ready for labor and defense», organization, student, competitions.

ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Ендубаев Я.А. Ендубаев А.Р.

*(«ГБПОУ Республики Марий Эл «Оршанский многопрофильный колледж
им. И.К. Глушкова»)*

Аннотация. В статье рассмотрены сравнительные результаты сдачи норматива Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в виде испытания «бег на лыжах». Отмечен положительный перенос лыжной подготовки для сдачи нормативов по другим видам испытаний.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс, показатели физической подготовленности, лыжные гонки.

Практика проведения спортивных мероприятий по программе комплекса ГТО показывает, что наибольшую трудность представляет для участников соревнований бег на лыжах. Среди испытуемых VI ступеней Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне», относящейся к категории студенческой молодежи, количество выполнивших нормативы на золотой, серебряный и бронзовый знаки составляет 10-12 %.

Количество уложившихся в нормативы комплекса ГТО V ступени среди обучающихся общеобразовательных школ Республики Марий Эл составило 40 % и более 40 % среди испытуемых IV ступени.

Таким образом большая часть учащихся общеобразовательных школ, особенно средних и высших учебных заведений, предпочитают виду испытаний по выбору бег на лыжах, другие, не требующим определенной подготовки, видам упражнений.

Таблица 1

**Усредненные результаты прохождения дистанции 3 км
мальчиками 13-15 лет
общеобразовательных школ
Медведского муниципального образования
Республики Марий Эл**

№	Общеобразовательные учреждения	Мин.сек
1	Юбилейная СОШ	08,20
2	Нурминская СОШ	12,38
3	Азановская СОШ	13,51
4	Шойбулакская СОШ	11,22
5	Сенькинская СОШ	11,32
6	Кузнецововская СОШ	8,29
7	Конганурская СОШ	08,19
8	Петъяльская СОШ	08,24
9	Аринская СОШ	08,35
10.	Шудумарская СОШ	08,44
11	Верх-Ушнурская СОШ	08,56
12	Ежовская СОШ	08,31

Таблица 2

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (IV ступень)
в испытании «бег на лыжах на 3 км», (мин., сек.)**

Уровень, значок	Мин.сек.
Золотой	16,30
Серебряный	17,45
Бронзовый	18,45

Таблица 3

**Усредненные результаты прохождения дистанции 2 км
девочками 13-14 лет
общеобразовательных школ Медведского муниципального образования
Республики Марий Эл**

№	Общеобразовательные учреждения	Мин.сек
1	Юбилейная СОШ	8,56
2	Нурминская СОШ	10,5
3	Сенькинская СОШ	11,43
4	Кузнецовская СОШ	11,46
5	Медицинская гимназия	10,5
6	Азановская СОШ	11,16
7	Шойбулакская СОШ	15,01
8	Русско-Кукмарьская СОШ	17,13
9	Аринская СОШ	8,35
10	Шудумарская СОШ	8,44
11	Ежовская СОШ	11,16

Таблица 4

**Нормы ГТО для школьников 13-15 лет (IV ступень)
в испытании «бег на лыжах на 3 км», (мин., сек.)**

Уровень, значок	Мин.сек.
Золотой	19,30
Серебряный	21,30
Бронзовый	22,305

Следует отметить, что показатели физической подготовленности по другим видам испытаний комплекса ГТО у занимающихся лыжными гонками превышают среднестатистический уровень [1].

Теория техники спортивного плавания сравнима с техникой передвижения применительно для лыжника по реальным показателям силы давления кисти в любой части траектории гребка, совмещенный с временными параметрам [2].

Следовательно занимающимся лыжными гонками легче освоить и добиться хороших результатов при сдаче норматива комплекса по плаванию. Это особенно, особенно в условиях, когда не всегда имеется возможность занятия в бассейнах.

Анализ двигательной активности спортсменов каратэ показывает наибольшую эффективность использования лыжной подготовки, как элемента воспитания координационных способностей и выносливости. В лыжах и каратэ присутствует идентичная система: руки –

туловище – ноги, поддерживающая согласованность и последовательность работы этих отделов [3].

Поэтому включение вида испытания «бег на лыжах» обязательным видом позволит существенно улучшить количество сдавших нормативы комплекса ГТО на золотые, серебряные и бронзовые знаки.

Из анализа результатов этих соревнований следует:

Включение во Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» вид испытаний «бег на лыжах» как обязательным позволит улучшить уровень подготовленности к сдаче нормативов всех видов комплекса ГТО.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ендубаев А.Р.* Материалы десятой международной школы «Наука и инновация-2015». – Йошкар-Ола: ПГТУ, 2015. Место и значение лыжных гонок во Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне». – С. 293 – 295.
2. *Макаренко Л.П.* Техническое мастерство пловца . – М.: ФиС, 1975.
3. *Алхасов Д.С., Филюшкин А.Г.* Стилевое каратэ: примерные программы для системы дополнительного образования детей: детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва. Алхасов Д.С., Филюшкин А.Г. – М.: Физическая культура, 2012. – С. 140.

SKI TRAINING IS THE BASIS FOR IMPLEMENTATION OF THE NORMATIVE OF THE ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURE AND SPORT COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Endubaev Ya.A., Endubaev A.R.

*(«State budgetary professional educational institution of the Republic of Mari El
«Orshansk Multidisciplinary College named after I.K. Glushkov»)*

Abstract. The article discusses the comparative results of the passing of the standard of the All-Russian physical culture and sports complex «Ready for labor and defense» in the form of a test «skiing». The positive results of ski training for the pass of other types of test standards can be noted.

Keywords: all-Russian physical culture and sports complex, physical fitness indicators, skiing.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВВЕДЕНИЮ ВФСК ГТО

Шестанова А.В., Покровская Т.Ю.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье освещена проблема отношения студентов к введению комплекса ГТО. Определены причины, влияющие на негативное мнение студентов, относительно введения комплекса. Доказана актуальность проблемы. Проведен социологический опрос студентов. Обобщены полученные данные и сделан вывод.

Ключевые слова: физическая культура, ВФСК ГТО, здоровье, мотивация, молодежь, студенты, здоровый образ жизни.

Актуальность: Комплекс ГТО был введен по указу президента в 2014 году. Основной целью являлось улучшение здоровья населения, путем популяризации активного образа жизни, занятия физической культурой и сдачи норм ГТО [2]. Проблема сохранения здоровья населения, а именно молодого поколения, имеет общенациональное и государственное значение, так как от молодежи зависит будущее и перспективы развития всей страны. Поэтому так важно сформировать положительное отношение обучающихся к введению ВФСК ГТО [1].

Цель исследования: Определить отношение студентов к внедрению комплекса ГТО и выявить факторы, влияющие на это отношение.

Задачи: 1. Проанализировать литературу и интернет ресурсы по данной проблеме. 2. Провести анкетирование студентов. 3. Обобщить полученные данные.

Метод исследования: Социологический опрос студентов. Для выявления знаний студентов о том, что такое ГТО и отношение к самому комплексу было использовано анкетирование в традиционной форме, онлайн и устные опросы.

Анкета базировалась на следующих вопросах: 1. Расшифруйте аббревиатуру ГТО. 2. Как вы думаете, для чего введены нормы ГТО? 3. Как вы относитесь к введению ГТО на федеральном уровне? 4. Сдавали ли вы норм? 5. Занимаетесь ли вы спортом?

В мониторинге приняло участие 65 человек в возрасте от 18 до 23 лет. 80 % студентов знают, как расшифровывается аббревиатура ГТО. Существует такое мнение, что ГТО это пережитки прошлого и нужно двигаться к чему – то новому, а слова «труд» и «оборона» устарели. Но все убеждены, что название не важно, важна сама суть.

Больше половины студентов считают нормы ГТО бессмысленным и бесполезным мероприятием, так как не понимают как бег, прыжки и плавание на время один раз в год улучшат их здоровье. 30 % студентов считает, что именно благодаря введению комплекса ГТО решится проблема улучшения общей физической подготовки населения и это послужит достижению высоких спортивных результатов. Молодые люди, которые являются профессиональными спортсменами, считают, что на данный момент популяризация норм ГТО не приносит желаемых результатов и является одним из пунктов списка ненужных затрат. Для изменения этой ситуации нужно преобразовать то, в каком виде находятся нормы ГТО на данный момент. Около 40 % респондентов относятся к нормам ГТО равнодушно, не проявляя ни малейшего интереса, и считают, что есть более важные вещи. 25 % – попросту не понимают их значения и 35 % студентов видят в этом повод для самосовершенствования. 70 % опрошенных сдавали нормы ГТО, но не очень успешно. Нашлись и те, кто считает нормы ГТО невыполнимыми для своего организма.

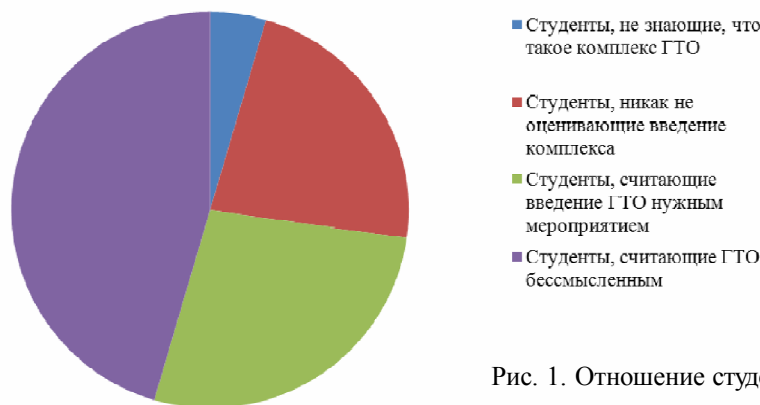


Рис. 1. Отношение студентов к введению комплекса

Проанализировав ответы анкетированных, можно сказать, что отношение студентов к введению норм ГТО не однозначно. Некоторые верят в эффективность введения комплекса и считают, что это поможет оздоровлению населения, но большинство обучающихся думает, что комплекс, в нынешнем его виде, не выполняет главную его функцию. Главным фактором отрицательного отношения к комплексу является отсутствие подготовки к сдаче норм. Студенты просто не могут выполнить некоторые нормы, так как ни в школах, ни в вузах, не ведут подготовку, не объясняют, как лучше выполнить тот или иной норматив. Так же у молодежи отсутствует мотивация к занятию физической культурой и в следствие они не понимают, зачем им сдавать нормы.

Таким образом, можно сделать вывод, что повысить эффективность введения комплекса ГТО можно посредством постоянной подготовки студентов к сдаче нормативов, при этом подходя индивидуально к каждому студенту, так как все имеют разные способности и комплекцию. И не менее важным фактором является мотивация студентов и повышения интереса к занятию физической культурой и ведению здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Иванова Е.В. Некоторые аспекты мотивации физкультурной активности студентов в вузе / Е.В. Иванова // Материалы Всерос. науч. конф. с междунар. участием «Теоретические основы физической культуры». 16 октября 2009 г. – Казань: изд-во ТГГПУ, 2009. – С. 164 –165.
2. Официальный сайт ГТО [Электронный ресурс]. URL: <http://www.gto.ru>. Режим доступа: свободный (дата обращения 10.10.2018).

RELATION OF STUDENTS TO INTRODUCTION OF ALL-RUSSIA PHYSICAL CULTURE AND SPORTS COMPLEX «READY FOR LABOR AND DEFENSE»

Shestanova A.V., Pokrovskaya T.Yu.

(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education «Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI», Kazan, Russia)

Abstract. In article, the problem of the relation of students to introduction of the «Ready for labor and defense» complex is covered. The reasons influencing negative opinion of students concerning introduction of a complex are defined. The relevance of a problem is proved. Sociological survey of students is conducted. The obtained data are generalized and the conclusion is drawn.

Keywords: physical culture, All-russia physical culture and sports complex «Ready for labor and defense», health, motivation, youth, students, healthy lifestyle.

С Е К Ц И Я 5

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ,
ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ
ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**

УДК 796.012.2

ДИНАМИКА ЧУВСТВА РАЗВИВАЕМЫХ УСИЛИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА

Казызаева А.С., Заскалин Д.В.

*(Сибирский государственный университет физической культуры и спорта
(СибГУФК), г. Омск, Россия)*

Аннотация. В статье приводится материал, касающийся проявления специфических координационных способностей пловцов. Определены показатели чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди в координации и по элементам в годичном цикле подготовки. Изучено изменение проявления чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди в годичном цикле подготовки.

Ключевые слова: техника плавания, силовые способности, специфические координационные способности, специализированные восприятия, чувство развиваемых усилий, кроль на груди, квалифицированные пловцы.

Актуальность. Одним из наиболее перспективных направлений технической подготовки квалифицированных спортсменов является совершенствование координационных способностей [1]. Координационные способности занимают ведущую роль в управлении движениями, проявляются в специализированных восприятиях. В плавании наиболее важными для спортсменов являются способности к оценке и регуляции динамических и пространственно-временных параметров движений, которые отражают совершенство таких специализированных восприятий, как чувство развиваемых усилий, времени, темпа, ритма, воды. Высокий уровень специальных и специфических координационных способностей позволяет пловцу рационально использовать имеющийся запас навыков и двигательных качеств, обеспечивать необходимую вариативность движений в соответствии с требованиями, возникающими в конкретных ситуациях тренировочной и соревновательной деятельности [2].

Задачи исследования:

1. Определить показатели чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди.
2. Изучить динамику проявления чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди в годичном цикле подготовки.

Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, динамометрия, методы математической статистики.

В констатирующем педагогическом эксперименте приняли участие пловцы высокой

квалификации в количестве 20 человек (11 мужчин и 9 женщин, 6 из которых имели квалификацию мастер спорта, 10 – кандидат в мастера спорта, 4 спортсмена первого разряда). Эксперимент проводился на базе спортивно-оздоровительного комплекса «Альбатрос» Сибирского государственного университета физической культуры и спорта (г. Омск).

Для изучения чувства развиваемых усилий при плавании кролем на груди с полной координацией движений и по элементам использовалась методика А.Р. Гриня [3]. Для этого с помощью электронного динамометра, который закреплялся на бортике бассейна и соединялся с пловцом через шнур и резиновый амортизатор, регистрировалась максимальная сила тяги. Затем испытуемому предлагалось выполнить три попытки с усилием, составляющим 75 % от максимального. Затем рассчитывалась средняя ошибка (кг) расхождения между заданной и фактической величиной. Чем меньше средняя ошибка, тем лучше чувство развиваемых усилий

Были зафиксированы показатели проявления чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании в координации, с помощью рук и ног. Средняя ошибка при воспроизведении заданного усилия при плавании кролем на груди у мужчин составила: при плавании с помощью рук – $0,80 \pm 0,62$ кг; при плавании с помощью ног – $1,18 \pm 0,49$ кг; при плавании в координации – $0,74 \pm 0,75$ кг. Средняя ошибка при воспроизведении заданного усилия при плавании кролем на груди у женщин составила: при плавании с помощью рук – $0,84 \pm 0,48$ кг; при плавании с помощью ног – $0,34 \pm 0,29$ кг; при плавании в координации – $0,65 \pm 0,20$ кг.

Таблица 1

Проявление чувства развиваемых усилий пловцов при плавании спортивными способами

Показатели	Брасс (Казызаева А.С, 2006)	Кроль на груди (Тарасевич Г.А, 2010)	Собственные данные
Чувство развиваемых усилий при плавании кролем на груди в координации, кг	$0,92 \pm 0,08$	$1,5 \pm 1,3$	$0,80 \pm 0,62$
Чувство развиваемых усилий при плавании кролем на груди при помощи руки, кг	$0,82 \pm 0,08$	$1,8 \pm 1,1$	$1,18 \pm 0,49$
Чувство развиваемых усилий при плавании кролем на груди при помощи ноги, кг	$0,84 \pm 0,06$	$1,6 \pm 0,9$	$0,74 \pm 0,75$

Сравнивая значения изучаемых показателей с данными авторов (табл. 1), проводившими исследования по данной проблеме [4, 5], можно отметить, что:

- чувство развиваемых усилий при плавании кролем на груди в координации у квалифицированных пловцов проявляется лучше;
- чувство развиваемых усилий при плавании с помощью рук – лучше у юных пловцов при плавании способом брасс;
- чувство развиваемых усилий при плавании кролем на груди с помощью ног – лучше в способе кроль на груди у квалифицированных пловцов.

Далее было определено изменение изучаемых показателей на обще-подготовительном и специально-подготовительном этапах подготовительного периода первого макроцикла годичного цикла подготовки. Всего было произведено 4 испытания.

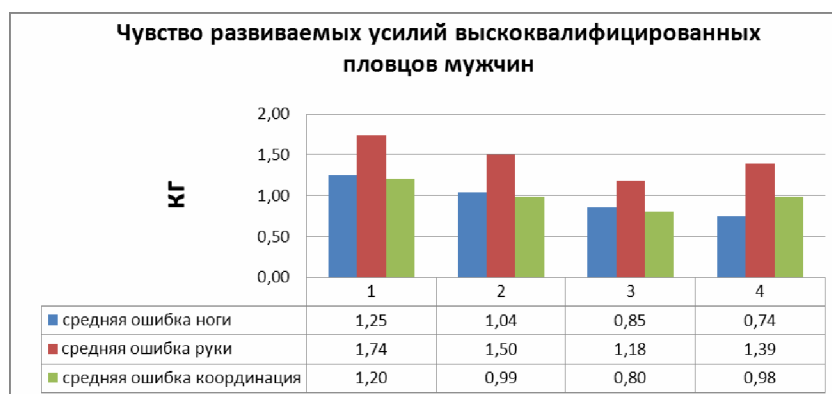


Рис. 1. Динамика чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов (мужчин) в годичном цикле подготовки

Из рис. 1 видно, что чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов мужчин при плавании с помощью ног улучшается от первого к четвертому замеру (с $1,25 \pm 0,58$ кг до $0,74 \pm 0,45$). Чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов мужчин при плавании с помощью рук изменяется неравномерно: улучшается от первого к третьему срезу (с $1,74 \pm 1,38$ кг до $1,39 \pm 0,95$ кг), а затем имеет тенденцию к ухудшению. Чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов мужчин при плавании в координации улучшается от первого к третьему срезу (от $1,20 \pm 1,05$ кг до $0,80 \pm 0,62$ кг), а затем также имеет тенденцию к ухудшению. Возможно, это связано с тем, что в этот период увеличился общий объем нагрузки с 50,8 км до 64,4 км в неделю, развивалась силовая, специальная и общая выносливость.

У женщин средние ошибки воспроизведения силовых параметров при плавании кролем на груди изменялись следующим образом: чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов женщин при плавании в координации улучшается от первого к третьему замеру, а затем наблюдается небольшая тенденция к снижению ($0,89 \pm 0,60$ кг до $0,54 \pm 0,31$ кг).

Чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов женщин при плавании с помощью рук улучшается от первого к третьему срезу ($1,36 \pm 0,52$ кг до $0,65 \pm 0,20$ кг), а затем имеет тенденцию к ухудшению. Чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов женщин при плавании с помощью ног также изменяется неравномерно: улучшается от первого к третьему срезу ($0,81 \pm 0,60$ кг до $0,34 \pm 0,18$ кг), а затем также имеет тенденцию к ухудшению (рис. 2).

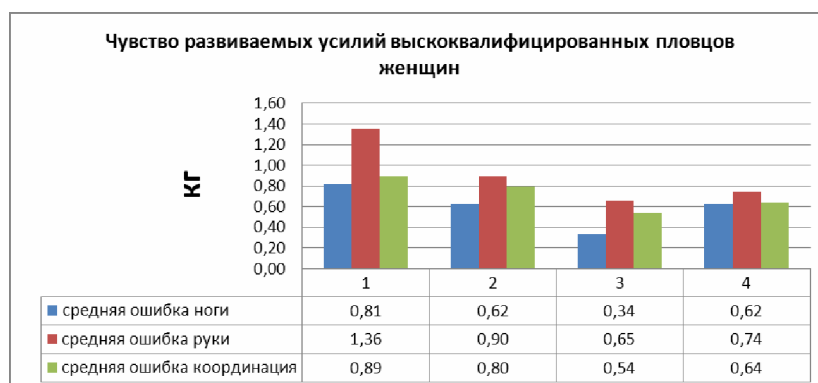


Рис. 2. Динамика чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов (женщин) в годичном цикле подготовки

Таким образом, видно, что кривая изменения ошибок воспроизведения заданных параметров у мужчин и женщин совпадает. Однако женщины воспроизводили задания точнее, абсолютные значения средних ошибок у них были меньше.

Выводы: 1. Определены показатели проявления чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди в годичном цикле подготовки:

– средняя ошибка воспроизведения силовых параметров при плавании в координации у мужчин составила $0,74 \pm 0,75$ кг; у женщин $0,65 \pm 0,20$ кг;

– средняя ошибка воспроизведения силовых параметров при плавании с помощью рук у мужчин составила $0,80 \pm 0,62$ кг; у женщин $0,84 \pm 0,48$ кг;

– средняя ошибка воспроизведения силовых параметров при плавании с помощью ног у мужчин составила $1,18 \pm 0,49$ кг; у женщин – от $0,34 \pm 0,29$ кг

2. Изучена динамика проявления чувства развиваемых усилий квалифицированных пловцов при плавании кролем на груди в годичном цикле подготовки.

– чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов у мужчин, и у женщин при плавании с помощью рук улучшается от первого к четвертому замеру (мужчины – с $1,74 \pm 1,38$ кг до $1,39 \pm 0,95$ кг; женщины – от $1,36 \pm 0,52$ кг до $0,65 \pm 0,20$ кг);

– чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов у мужчин, и у женщин при плавании в координации улучшается от первого к третьему замеру, а затем наблюдается небольшая тенденция к снижению (мужчины – от $1,20 \pm 1,05$ кг до $0,80 \pm 0,62$ кг; женщины – $0,81 \pm 0,60$ кг до $0,34 \pm 0,18$ кг);

– чувство развиваемых усилий квалифицированных пловцов мужчин при плавании с помощью ног улучшается от первого к четвертому замеру (с $1,25 \pm 0,58$ до $0,74 \pm 0,45$); а у женщин улучшается от первого к третьему срезу ($0,81 \pm 0,60$ кг до $0,34 \pm 0,18$ кг), а затем также имеет тенденцию к ухудшению.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бакшеев М.Д. Специализированные восприятия в спортивном плавании: монография / М.Д. Бакшеев, А.С. Казызаева, Г.А. Тарасевич. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2012. – 184 с.

2. Горская И.Ю. координационная подготовка спортсменов: монография / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: Изд-во СибГУФК, 2015. – 220 с.

3. Гринь А.Р. Управление совершенствованием специализированных восприятий при тренировке пловцов высокой квалификации: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А.Р. Гринь – Киев, 1978. – 23 с.

4. Казызаева А.С. Формирование специализированных восприятий у пловцов-бассистов 10-15 лет: дис. ... канд. пед. наук / Казызаева А.С. – Омск, 2006. – 260 с.

5. Тарасевич Г.А. Специализированные восприятия у пловцов-кролистов на этапе базовой подготовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Тарасевич. – Омск, 2010. – 24 с.

DYNAMICS OF FEELING OF DEVELOPED EFFORTS OF QUALIFIED SWIMMERS WHEN SWIMMING CRAWL ON CHEST AT THE PREPARATORY PERIOD OF ANNUAL CYCLE

Kazyzaeva A.S., Zaskalin D.V.

*(Siberian State University of Physical Culture and Sports (SibGUFC),
Omsk, Russia)*

Abstract. In the article the material concerning the manifestation of the specific coordination abilities of swimmers is given. The indices of the feeling of the developed efforts of qualified swimmers are determined while swimming crawl on chest in coordination and by the elements in the annual cycle of preparation. The change in the manifestation of the feeling of the developed efforts of qualified swimmers has been studied while swimming with a crawl on the chest in a one-year training cycle.

Keywords: swimming technique, power abilities, specific coordination abilities, specialized perceptions, a sense of developing efforts, crawl, qualified swimmers.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ

Тюленева А.А.¹, Тазиева З.Н.²

*(¹Казанский государственный архитектурно-строительный университет, ²
Университет управления «ТИСБИ» Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос использования пляжных видов спорта как средства реабилитации и быстрой адаптации к тренировочным занятиям после сессии и каникулярного периода студентов-бадминтонистов.

Ключевые слова: студенты-спортсмены, пляжные виды спорта, реабилитация, адаптация.

Сегодня на становление личности будущего специалиста оказывает большое влияние процесс обучения в высшем учебном заведении (ВУЗе). Постоянно, многократно растущая учебная нагрузка, предъявляет высокие запросы не только к интеллектуальному уровню развитию студента, а также к физическому и психологическому развитию организма. На занятиях физической культуры в высшей школе будущих специалистов обучают сохранению и укреплению здоровья. Важную составляющую роль во внедрении физической культуры среди молодёжи играет студенческий спорт. Правильно организованная система вне учебной спортивной работы в вузах, способствует повышению уровня физической активности молодежи, воспитывает интерес к спорту и здоровому образу жизни. В настоящее время благодаря политике государства, экономическим условиям в стране вузы получили возможность развивать игровые виды спорта ранее широко не применяющиеся в программе физического воспитания, такие как бадминтон [3].

Студенты-бадминтонисты члены сборной Казанского государственного архитектурно-строительного университета (КГАСУ), помимо интенсивной учебы регулярно посещают тренировочные занятия, принимают участие в различных спортивных мероприятиях вуза, города, республики, страны. Когда тренировочный и соревновательный периоды приходится на экзаменационную сессию, физический потенциал спортсменов быстро истощается, что приводит к переутомлению, перенапряжению всех функций организма и иногда к травмам [2]. Постоянно возрастающие требования к тренировочной и соревновательной деятельности бадминтонистов обуславливают необходимость своевременного применения средств восстановления для увеличения работоспособности спортсменов [5]. Восстановление – это процесс, который проходит в организме после прекращения физической или психической нагрузки, заключается в плавном восстановлении всех функций организма к состоянию, которому предшествовала нагрузка. Когда уровень нагрузок не соответствует восстановлению (неадекватность требований), спортсмен входит в состояние тренировочного застоя, следом за этим процессом снижаются все спортивные показатели. Скорость восстановления зависит от уровня нагрузок, чем легче степень перетренированности, тем меньше требуется времени для отдыха и снижения уровня активности тренировок до полного восстановления физического состояния спортсмена. Чем выше степень перетренированности, тем больше времени требуется для восстановления (несколько недель или месяцев), что в свою очередь может вызвать ухудшение физического состояния спортсмена [4]. Восстановление, является ключевым периодом подготовки любого спортсмена, в это время закладываются основы повышения спортивной работоспособности в организме.

Цель исследования. Определить влияние пляжных видов спорта (пляжный бадминтон) в каникулярный период на степень восстановления бадминтонистов.

Методы исследования. В данном исследовании мы проводили наблюдение с июня по август 2018 г. Также проводили интервьюирование (групповую беседу).

Результаты исследования и их обсуждение. В исследовании принимали участие студенты-бадминтонисты всего 22 человека члены сборной команд КГАСУ. Занятия проходили 2 раза в неделю на песчаной площадке реки Казанки. Игры проводились на песчаной площадке как для пляжного волейбола, по правилам пляжного бадминтона.

Проведя наблюдение и интервьюирование, мы определили результаты: 1. У спортсменов игры на открытом воздухе вызвали ощущения отдыха в отсутствии острого соперничества; 2. Спортсменам надо было быстро подстраиваться под изменяющиеся погодные условия (солнце, ветер и т.д.), что в свою очередь активизировался процесс мышления; 3. Существенно повысилась общая физическая нагрузка на организм спортсменов, в связи с преодолением сопротивления песчаного, неустойчивого покрытия спортивной площадки во время игры; 5. на организм спортсменов, также оказывал терапевтическое влияние горячий песок, который был сильно разогрет под солнечными лучами; 6. спортсмены получили большое удовольствие от процесса игры, т.к. отсутствовала возможность получения травм на песчаном покрытии; 7. все спортсмены выказали желание в дальнейшем применять игры в пляжный бадминтон как универсальное средство реабилитации и адаптации к тренировочному процессу после весенней сессии, в период летних каникул.

Вывод. В настоящее время, система высшего образования работает над проблемой перехода от традиционной педагогической парадигмы к системе современного обучения инновационного типа, в основе которого должна быть забота о здоровье студентов, являющихся профессиональным, генетическим, культурным и потенциалом нации. Успешная самореализация будущего специалиста в профессиональной деятельности возможна при условии, сформированности «внутренней личной готовности к непрерывному самосовершенствованию» (в первую очередь в аспекте физической готовности); внутренней личностной ответственности за свое здоровье, умений применения приемов самовосстановления; методик преодоления нежелательных психофизических состояний; умений по восстановлению собственной работоспособности и устранению последствий профессионального утомления [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Болотников А.А., Калманович В.Л., Мугаттарова Э.Р., Хайруллин Р.Р. Физическая подготовленность студенческой молодежи как фактор успешности в будущей профессиональной деятельности / *European Social Science Journal*. – 2017. – № 9. – С. 244 – 248.
2. Мугаттарова Э.Р., Сальникова О.В., Уханов В.Д., Абдрашитова Л.Р. Применение нетрадиционных оздоровительных систем в подготовке спортсменов бадминтонистов в техническом вузе / В сборнике: физическая культура и спорт в системе высшего образования материалы V Международной научно-методической конференции. – 2017. – С. 143 – 147.
3. Мугаттарова Э.Р., Уханов В.Д. История развития бадминтона в казанском государственном архитектурно-строительном университете / В сборнике: физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 337 – 340.

4. Тазетдинов Р.Ф. Анализ состояния физического здоровья студентов на основе показателя максимального потребления кислорода / Р.Ф. Тазетдинов, Г.Г. Тазетдинова, Н.А. Красулина, А.В. Греб // Теория и практика физической культуры. – 2018. – № 6. – С. 102 – 104.

5. Турманидзе В.Г. Современные технологии восстановления бадминтонистов высокого класса на этапе предсоревновательной подготовки и в период соревнований / Омский научный вестник, 2007. – № 5(59). – С. 178 – 182.

THE USE OF BEACH SPORTS IN THE REHABILITATION PROCESS OF STUDENTS-BADMINTON PLAYERS

Tiuleneva A.A., Tazieva Z.N.

(Kazan State University of Architecture and Engineering, Kazan, Russia)

Abstract. This article discusses the use of beach sports as a means of rehabilitation and rapid adaptation to training sessions after the session and the holiday period of badminton students.

Keywords: students-athletes, beach sports, rehabilitation, adaptation.

ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИХ В ВУЗЕ

Иванова С.Ю., Алистренко А.Д.

*(ФГБОУ ВО «Кемеровский государственный университет», Кемерово,
Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о здоровьесберегающих технологиях, их влияние на организм человека, а также способах их внедрения в жизнь студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровьесберегающие технологии, мотивация.

На сегодняшний день государство тратит большие суммы на развитие спорта, о чем свидетельствуют как разнообразные секции, так и целые манежи и спортивные центры. Любительский спорт на данный момент доступен практически каждому. Причиной этому является необходимость оздоровления и потребность к ведению здорового образа жизни населения страны. Как показал проведенный нами литературный обзор, занятия физической культурой и спортом способствуют хорошему самочувствию, долголетию, снижению риска заболеваний и развитию физической работоспособности.

Цель исследования – изучение здоровьесберегающих технологий и возможностей их внедрения в жизнь студентов в процессе их обучения в вузе.

Двигательная активность студента должна учитывать его интересы, желания и функциональные возможности организма. Основными условиями достижения успеха, на наш взгляд, являются самостоятельная двигательная активность студентов и индивидуальный подход.

Основными задачами данного исследования являются:

1. Изучение литературы по данной теме;
2. Выбор наиболее оптимальных для студентов здоровьесберегающих технологий;
3. Поиск возможностей внедрения этих технологий в жизнь обучающихся.

«Здоровьесберегающие образовательные технологии», по определению Н.К. Смирнова, – это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на воспитание у учащихся культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни [1]. В основе этих технологий лежат условия обучения в вузе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания), рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями), соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям студента, а так же необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

Стоит сказать, что здоровьесберегающие технологии делят на несколько видов:

- медико-профилактические;
- физкультурно-оздоровительные;
- технологии обеспечения социально-психологического благополучия студента;
- валеологическое просвещение (Валеология – общая теория здоровья).

Исходя из предлагаемых направлений конференции, мы предпочли рассмотреть максимально детально второй вид технологий. Физкультурно-оздоровительные технологии – это

технологии сохранения и стимулирования здоровья, способствующие предотвращению состояний переутомления, гиподинамии и других дезадаптационных состояний.

Составляющие элементы физкультурно-оздоровительной технологии:

- развитие физических качеств, двигательной активности (динамические паузы, физминутки);

- дыхательная гимнастика;

- профилактика плоскостопия и формирование правильной осанки;

- гимнастика для глаз [2].

Главной целью этой технологии является воспитание привычки к повседневной физической активности и заботе о здоровье. Сразу можно сказать, что список форм организации двигательной активности довольно обширен, от утренней гимнастики до спортивных игр и упражнений. Конечно, не все они подходят обучающимся в вузе.

Если говорить о процессе обучения студентов в вузе, учитывая весь его режим дня, то тут не обойтись без утренней гимнастики и физкультурного досуга. Чем интенсивнее будет эта гимнастика, тем больше пользы будет для организма. Физкультурный досуг может включать в себя как игровые, так и спортивные упражнения в легкой форме. Если же говорить о недельном расписании студента, то тут в максимально свободные от учебной нагрузки или в выходные дни было бы идеальным заниматься избранным видом спорта. В случае если такой возможности нет, или в силу здоровья занятия спортом запрещены, то можно заниматься аэробными упражнениями, такими как: оздоровительный бег, быстрая ходьба, езда на велосипеде, плавание, танцы и т.д. В таком случае организм обучающегося будет получать достаточный объем двигательной активности и будет иметь место положительная динамика.

Если же рассматривать тему доклада как нахождение студента непосредственно в учебном заведении, то тут все намного сложнее. Так как у студента в вузе во время обучения не так много свободного времени и возможностей на двигательную активность (не считая занятий физкультурой), то это сильно сужает спектр возможных форм и видов двигательной активности. Максимально подходящей и простой в применении является гимнастика для глаз, особенно полезная после занятий вследствие утомляемости органов зрения. Доказано, что она позволяет снизить риск ухудшения зрения и возникновения офтальмологических заболеваний. Так же были бы уместны своеобразные физкультминутки, которые приводят в тонус как физическую так и умственную работоспособность, увеличивают концентрацию и внимательность, снимают утомляемость и сонливость. Однако их внедрение проблематично, т.к. их проведение во время занятий должно быть согласовано с преподавателем (иногда преподаватели сами практикуют со студентами такие динамические паузы).

Стоит упомянуть и «пассивное» здоровьесбережение. Примером этому можно привести правильную осанку студентов на занятиях. Неправильная осанка, если ее вовремя не исправить, может стать источником болезней позвоночника и не только.

Говоря более подробно о способах внедрения физкультурно-оздоровительной технологии в жизнь студента во время его непосредственного нахождения в вузе, упираешься в плотный график обучающегося и в общие нормативы учебной нагрузки студента высшего учебного заведения и ее объема. Так как вуз – это профильное обучение, направленное на будущую специальность, добрую половину времени занимают профильные предметы. Урезать их в угоду оздоровления было бы спорным решением, из чего можно сделать только один вывод, что основное время для применения здоровьесберегающих технологий студентов – это их внеурочное время. Студент должен сам искать время, силы и желание на регулярные и стабильные занятия двигательной активностью. Очевидно, что не все студенты находят для себя должную мотивацию, в чем им и надо помочь.

Ожидаемые результаты, которые могут принести здоровьесберегающие технологии, колоссальны: от персонального улучшения здоровья и двигательной активности, до воспитания должного уровня физического развития у молодого поколения, что в свою очередь будет базой для развития общества и страны в целом. Заложив эту базу в молодежи сейчас, она продолжит ее закладывать в более молодом поколении. Банальное занятие оздоровительной физкультурой в течение недели повышает общий фон организма, улучшается настроение, чувствуется прилив сил, приходит ощущение бодрости и свежести. Однако максимальный эффект будет при применении всех видов технологий по сбережению здоровья в совокупности. Особенно нельзя пренебрегать медико-профилактическими, т.к. бывают случаи, когда человеку вследствие болезни противопоказана та или иная двигательная активность.

Таким образом, мы еще раз убедились в актуальности проблемы здоровьесбережения. Все чаще люди заболевают, иммунитет людей слабеет. Причин тому много, от неправильного питания, малой двигательной активности, до банального нахождения в черте города и зачастую изолированности от настоящей природы. Все чаще молодежь предпочитает фастфуд здоровой пище, а домашнее времяпрепровождение уличной прогулке. Именно поэтому так остро стоит вопрос направленного сбережения своего здоровья. Конечно, сходу эту проблему не решить. В силу современной свободы мнений, переубедить человека крайне сложно, особенно студента с уже устоявшимися взглядами на жизнь, однако оттого эта проблема только важнее. В основном все это ложится на совесть студента, не имеющего должной мотивации, а зачастую и должной осведомленности о важности здоровьесберегающих технологий в организации двигательной активности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://studfiles.net/preview/3962813> (дата обращения 23.07.2018).
2. [Электронный ресурс] – Режим доступа <https://studfiles.net/preview/5568415/page:2> (дата обращения 25.07.2018).

HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE ORGANIZATION OF THE MOTOR ACTIVITY OF STUDENTS IN THE PROCESS OF TEACHING THEM IN HIGHER EDUCATION INSTITUTION

Ivanova S. Y., Alistrenko A. D.

(FSBEI HE «Kemerovo State University», Kemerovo, Russia)

Abstract. This article describes general information about health-saving technologies, their effects on the human body, as well as how to implement them into the lives of students.

Keywords: Physical culture, health-saving technologies, motivation.

ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Багаутдинов Р.Р., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается влияние лыжного спорта на развитие физических качеств студентов. Так как лыжный спорт один из наиболее популярных видов спорта в стране, а также широко распространен во всем мире, исследование его особенно важно в силу его положительного влияния на организм человека благодаря характеру двигательных действий.

Ключевые слова: физическая культура, лыжный спорт, здоровье.

В любое время перед образовательным учреждением стоит важная задача – сформировать у молодого человека стремление быть здоровым во всех отношениях. Одним из форм укрепления физических данных у студентов является лыжный спорт [1]. На сегодняшний день эта тема является особенно актуальной. Дело в том, что, работая со студентами, нужно иметь подход практически к каждому, также требуется учитывать и индивидуальные особенности и способности. Те студенты, которые занимаются лыжным спортом, естественно, отличаются своей физической подготовкой от тех, кто не занимается, поэтому на занятиях нужно учитывать индивидуальную нагрузку.

Климат России с ее долгой зимой и высоким снежным покровом словно создан для лыжного спорта. Пользу лыж для оздоровления и физического воспитания высоко оценили в СССР и начали активно их популяризовать. В колхозах, на заводах, среди студентов – везде проходили зимние лыжные праздники. В 1920 году состоялось мужское первенство страны, а год спустя – женское. Развивались и другие разновидности лыжного спорта: прыжки с трамплина, лыжные марафоны, биатлон, горнолыжный спорт и многие другие [2].

Физическая нагрузка при занятиях на лыжах очень легко дозируется как по объему, так и по интенсивности. Это позволяет рекомендовать лыжный спорт как средство физического воспитания для людей любого возраста, пола, состояния здоровья и уровня физической подготовленности. Выполнение умеренной мышечной работы с вовлечением в движение всех основных групп мышц в условиях пониженных температур, на чистом воздухе заметно повышает сопротивляемость организма к самым различным заболеваниям и положительно сказывается на общей работоспособности. Исключительно велико и воспитательное значение передвижения на лыжах. На всех видах занятиях на лыжах успешно воспитываются важнейшие морально-волевые качества, смелость и настойчивость, дисциплинированность и трудолюбие, способность к перенесению любых трудностей [3].

Во время лыжных прогулок усиливается работа почек, потовых и сальных желез. Из организма начинают выводиться накопившиеся токсины и шлаки. При этом человек становится более бодрым, энергичным.

Катание на лыжах рекомендовано людям, которые страдают заболеваниями суставного характера. Размеренные движения помогают разработать суставы, предотвращая развитие осложнений. Также полезен лыжный спорт тем, у кого есть проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Заниматься достаточно всего 2 – 3 раза в неделю, чтобы самочувствие значительно улучшилось.

Полезен данный вид спорта людям с гипертонической болезнью. Уже после часа лыжных прогулок артериальное давление приходит в норму. Особенно полезны занятия на начальных стадиях заболевания. Тогда предупредить возникновение гипертонического криза значительно легче. Катание на лыжах нормализует сон, устраняет депрессию, успокаивает нервную систему.

Все это очень важно для здоровой жизни человека, особенно в настоящее время. Кроме того, происходит укрепление сосудов и сердца, дыхательной системы. Организм приобретает способность сопротивляться различным инфекционным заболеваниям [4].

Таким образом, роль и влияние лыжного спорта на организм человека, как и многих других дисциплин, огромна. Любый спорт формирует у человека цель и помогает ему достичь его. Кто-то стремится стать чемпионом, кто-то натренировать свою силу и выносливость, другие стремятся с помощью ходьбы на лыжах похудеть или укрепить свою волю и морально удовлетворить свой внутренний мир. Самым трудным является только начало и поддержание режима. Но все это возможно достичь, так как результат зависит, в первую очередь, от желания самого человека и от того, на что он способен пойти для достижения этого.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бутин И.М. Лыжный спорт / И.М. Бутин. – М.: Книга по Требованию, 2003. – 192 с.
2. Васильева Л.С. Бухгалтерский управленческий учет. Порядок постановки и основные направления развития / Л.С. Васильева, М.В. Петровская. – М.: Эксмо, 2009. – 400 с.
3. Карман Т. Аэродинамика. Избранные темы в их историческом развитии / Т. Карман. – М., 2001. – 134 с.
4. Лыжный спорт / ред. В.Э. Нагорный. – М.: Физкультура и спорт, 2013. – 256 с.

SKIING AS A PROGRESSIVE FOR AN ACTIVE LIFESTYLE

Bagautdinov R.R., Blokhin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the impact of skiing on the development of students' physical qualities. Since skiing is one of the most popular sports in the country, and also widespread throughout the world, its research is especially important as it has its positive effect on the human body due to the nature of motor actions.

Keywords: physical culture, skiing, health.

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация: На сегодняшний день, скалолазание – один из популярных видов спорта, которым может заниматься любой ребенок и взрослый, независимо от уровня физической подготовки. Скалолазание очень полезно для здоровья, оно включает в себя не только силовую нагрузку, но и кардионагрузку. При занятиях скалолазанием задействовано максимальное количество групп мышц.

Ключевые слова: скалолазание, мышцы, кардионагрузка.

На сегодняшний день молодежь все чаще ищет интересные способы проведения своего свободного времени: катание на велосипедах и роликах, различные батутные центры, прыжки с парашюта, но все большую известность набирает скалолазание. Что же такого в этом виде спорта и на что оно влияет?

Многие называют скалолазание самым гармоничным видом спорта: развиваются и руки, и ноги, и плечи, и спина – в общем все группы мышц. Стоит отметить, что в этом виде спорта сочетаются три дисциплины, такие как, скорость – быстрый подъем на стенку высотой 15 метров; трудность – преодоление максимально сложной трассы максимальной высоты; боулдеринг – максимально сложная трасса на поверхности с отрицательным уклоном.

Обучение и занятия на скалодроме все время начинаются с разминки, в обязательном порядке перед подъемом нужно разогреть буквально каждый сустав и на ногах, и на руках. Самое большое заблуждение всех новичков – пытаться лезть руками. У скалолазов самое главное, что у них есть – это ноги, если не поставить ноги на упор, то преодолеть вершину невозможно. Что касается экипировки, то обязательная ее часть – это страховочная система верхнего типа. Именно она спасет, если скалолаз сорвется. В самой верхней точке веревка проходит через карабин, образуя качели, где с двух сторон находятся спортсмены.

Скалолазание – это вид активного отдыха, способствующий укреплению фактически всех мышц организма [1]. Во время скалолазания все движения являются естественными для тела, поэтому идет равномерная нагрузка на все мышцы рук, ног и спины. Одна тренировка на скалодроме – это лучшая альтернатива тренажерному залу, так как это намного интереснее и эффективнее [2]. В чем же плюсы данного вида спорта и как он влияет на организм в целом? Скалолазание, как и любой другой вид спорта, способствует сжиганию жиров (калорий). Примерно один час скалолазания на какую-либо высоту по короткому маршруту помогает потратить столько калорий, сколько можно было бы сжечь за часовую тренировку на беговой дорожке [3]. Можно сказать, что это одно и то же, но во время скалолазания человек не выполняет однообразную работу: каждую трассу нужно понять, просчитать каждое движение, при этом один и тот же маршрут будет раскрываться по-новому. Также скалолазание способствует развитию сообразительности и координации, выносливости и взаимовыручке, терпимости и скорости реакции. Необходимо отметить, что это отличная кардионагрузка, улучшающая работу сердца [4]. На начальных этапах пульс может подниматься до 160, а то и до 180 ударов в минуту! Здесь, конечно, играет роль адреналин, ведь при подъеме в первый раз всем страшно. Но с каждым разом сердце будет вести себя спокойнее, а значит, будет укрепляться.

Скалолазание достаточно доступный, интересный и, самое главное, полезный вид спорта: им могут заниматься люди практически любой физической подготовленности, он помогает реализовать внутреннее состояние каждого человека, также вырабатывает такие важные качества, как смелость, ловкость, уверенность и здоровье.

Таким образом, скалолазание – это полезно для организма в целом и очень интересно, данный вид спорта считается волевым, в нем часто приходится бороться с трудностями наедине с самим собой, а это большой стресс, к которому не все готовы. Скалолазание развивает и тонизирует мышление и весь внутренний мир человека!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивное скалолазание – [Электронный ресурс] // Режим доступа: http://ru.wikipedia.org/wiki/Скалолазание_спортивное;
2. Антонович И.И. Спортивное скалолазание / Антонович Иван Иосифович. – М.: ФиС, 1978. – 128 с.: ил.
3. Система тренировок Джонни Ламберти. – [Электронный ресурс] // Режим доступа: <http://www.climbs.ru/performance-rock-climbing/more-185>
4. Пиратинский А.Е. Подготовка скалолаза / А.Е. Пиратинский – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 256 с.

CLIMBING AS AN EXTREME HOBBY AND A LIFESTYLE

Shakirtov A.I., Blokhin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Today, rock climbing is one of the popular sports that can be practiced by any child and adult, regardless of the level of physical fitness. Climbing is very useful for health, it includes not only the power load, but also cardio. During climbing maximum of muscles groups are involved.

Key words: climbing, muscles, cardio.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВЕСЬ ДЕНЬ

Шакиртов А.И., Блохин С.А.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация: В статье рассматривается влияние утренней зарядки на организм человека. Утренние физические упражнения способствуют повышению работоспособности, содействуют интенсивной циркуляции крови по сосудам, в результате чего все ткани организма насыщаются питательными компонентами и кислородом.

Ключевые слова: зарядка, бодрствование, оздоровление.

В суете нынешнего мира многим не удастся хорошо отдохнуть за ночь по каким-либо причинам: плохой сон, задержка на работе, вечеринки, перелеты и многое другое. И, безусловно, все сталкивались со сложностью пробуждения по утрам. Специалисты считают, что решить эту проблему очень легко: необходимо делать зарядку по утрам, ведь она способствует подготовке организма от состояния сна к бодрствованию.

Зарядка – это легкие физические упражнения, которые в свою очередь активизируют нервные импульсы, способствующие к пробуждению и благоприятной работе внутренних органов человека [1].

Многие люди знают, что такое зарядка, но немногие понимают в чем ее польза. Начнем с того, что гимнастика по утрам укрепляет сердечную мышцу. Главная задача зарядки с самого утра – перевести состояние организма из спящего режима в режим активный. Ведь в ночное время все системы организма функционируют медленнее. А после зарядки происходит понижение артериального давления, а циркуляция крови улучшается, повышая тем самым и уровень полезного холестерина. Следовательно, у людей, которые регулярно занимаются утренней гимнастикой и спортом, существенно снижается риск заболеваний сердечно-сосудистой системы. Еще один приятный бонус такой гимнастики: если ускоряются все системы в теле, и кровь течет быстрее, значит она лучше снабжает полушария головного мозга, поэтому человеку легче включиться в активную работу с самого утра. Зарядка может улучшить физическое и психологическое состояние: человек становится более спокойным, счастливым и избавляется от стресса. Это изменить жизнь в лучшую сторону: радоваться моменту и замечать маленькие радости. Согласно исследованию ученых, у тех, кто регулярно начинает свой день с физической активности, наблюдается снижение тяги к пище, и обмен веществ работает лучше, плюс спортивные упражнения полезны. Именно поэтому любителям утренних зарядок не доставляет проблем с лишним весом. Зарядка не только подтянет фигуру, что придаст уверенности, но и повысит самооценку. Человек станет больше себя уважать, начнет легче преодолевать трудности.

Польза зарядки по утрам не только в том, что она помогает человеку с легкостью проснуться, но и способствует корректировке фигуры, а также улучшает самочувствие, благоприятно влияет на потенцию, увеличивает либидо и оздоравливает организм в целом.

Зарядка – отличная разгрузка для сердца. В нынешнее время сердечно-сосудистые заболевания встречаются у каждого второго [2]. Причиной того являются сидячая работа, неправильное питание и режим дня. Ежедневная утренняя нагрузка – зарядка – поможет натренировать сердечную мышцу и насытить кровь кислородом, улучшив таким образом кровообра-

щение и активировав работу мозга [3]. Это предотвращает такие заболевания как атеросклероз и образование тромбов, а также замедляет процессы старения. А от того насыщен ли мозг кислородом или нет, зависит память и внимание. Также зарядка необходима лицам женского пола, ведь зарядка корректирует фигуру и способствует быстрому процессу похудения, нормализует цвет лица и упругость кожи.

Начинать зарядку нужно с простых упражнений – это потягивания. Упражнения занимают всего 10 минут, а пользу приносят огромную. Достаточно подобрать десять упражнений – таких, чтобы они задействовали все группы мышц и выполнять в разных позициях: лежа, сидя, стоя. Очень полезно сделать массаж кистей и пальцев рук. Это активизирует кровообращение и работу внутренних органов. Делать зарядку нужно до завтрака, в удобной одежде, в проветренном помещении и желательно под веселую, бодрящую музыку. Каждый человек индивидуален, поэтому нужно подбирать такой комплекс физических упражнений, который будет способствовать улучшению физического самочувствия. Физические упражнения могут заменить множество лекарств, но ни одно лекарство в мире не может заменить физические упражнения.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что утренняя зарядка настраивает на активную работу, улучшает общее самочувствие, дает заряд бодрости, помогает наполнить свой день энергией, повышает настроение и работоспособность, укрепляет здоровье, улучшает подвижность суставов, активизирует все процессы в организме, помогает поддерживать хорошую фигуру и продлевает жизнь.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Популярная медицинская энциклопедия / Под ред. В.И. Покровского. – 1991.
2. Куценко Г.И. Книга о здоровом образе жизни. – М.: Профиздат, 1987.
3. Наставление по физической подготовке в Вооруженных силах Российской Федерации (НФП-2009): введено в действие приказом Министра обороны Рос. Федерации № 200 от 21 апреля 2009 г.: зарегистрирован в Министерстве юстиции Рос. Федерации 30 июня 2009 г. регистрационный № 14175. – МО РФ, 2009.
4. Апарина М.В., Рузанова Н.В., Фетисова Т.А. Формирование привычки к утренней зарядке у подрастающего поколения // Научный форум: Педагогика и психология: сб. ст. по материалам V междунар. науч.-практ. конф. – № 3(5). – М.: Изд-во «МЦНО», 2017. – С. 44 – 47.

MORNING EXERCISE – THE ENERGY FOR THE WHOLE DAY

Shakirtov A.I., Blokhin S.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article deals with the influence of morning exercises on the human body. Morning exercise helps to increase efficiency, promotes intensive blood circulation through the vessels, as a result of which all the tissues of the body are saturated with nutrients and oxygen.

Keywords: charging, wakefulness, health improvement.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЧЕРЛИДИНГ» В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Гонцова А.М.

*(Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Оздоровительно-образовательный центр», Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрена специфика черлидинга и указаны основные требования, которые предъявляет этот вид спорта к развитию основных физических качеств. Представлена методика развития гибкости.

Ключевые слова: черлидинг, здоровье, гибкость.

Окружающий мир богат и разнообразен в своих проявлениях. Он предоставляет огромные возможности для укрепления здоровья средствами физической культуры и спорта, а также развития творческих и лидерских способностей детей. И одно из таких явлений на сегодняшний день – это черлидинг. Черлидинг – вид спорта, сочетающий в себе элементы шоу и зрелищных видов спорта (танцы, гимнастика, акробатика). Это новое для нашего спорта направление не так давно утвердилось в самостоятельную дисциплину. По нему проводятся соревнования мирового, европейского, а также российского масштаба.

Мы все понимаем, что выступать на чемпионатах, выполняя сложнейшие акробатические поддержки и гимнастические элементы повышенной сложности, дано далеко не каждому ребенку. Но многие девочки мечтают быть в центре внимания, любят музыку и не представляют свою жизнь без танцев. И задача педагогов дополнительного образования организовать учебный процесс так, чтобы каждый ребенок, несмотря на низкие показатели физических качеств, смог реализовать себя в выбранной им деятельности. В оздоровительно-образовательном Центре г.Екатеринбурга функционирует объединение «Спортивный черлидинг» по дисциплине ЧирДанс. Возможность заниматься в секции имеет каждый ребенок, допущенный по медицинским показателям к занятиям спортом. При зачислении в объединение физические качества и телосложение в приоритете не рассматриваются. Важно лишь желание и регулярное посещение тренировок. Даже самая скромная и стеснительная девочка с большим количеством комплексов имеет возможность заниматься в команде по черлидингу. Физическое развитие, общение со сверстниками, доброжелательный подход помогут выявлению творческих задатков, лидерских качеств и преодолению комплексов. Что дают детям занятия черлидингом?

- Укрепление здоровья;
- Акробатическую и хореографическую подготовку;
- Растяжку и пластику на хорошем уровне;
- Высокий показатель развития гибкости;
- Возможность выступать на мероприятиях и соревнованиях;
- Отличную возможность для развития гармоничной личности.

Специфика спортивной специализации черлидинга предъявляет особые требования к развитию гибкости: достигается за счет регулярного выполнения упражнений на сгибание-разгибание, махов, наклонов, поворотов, вращательных и круговых движений с максимальной амплитудой (упражнения на растягивание мышц и связок) [1]. В работе над гибкостью на наших тренировках применяются активные (динамические), пассивные и статические упражнения, а также их сочетания: активные махи, рывки, наклоны, вращательные и пружини-

стые движения – выполняются без предметов либо с предметами; пассивные движения, выполняемые с помощью отягощения, партнера, на тренажерах, либо с использованием собственной силы; статические движения с сохранением неподвижного положения с предельной амплитудой в течение некоторого времени.

Практика показывает, что силовые качества развиваются легче, чем гибкость, поэтому тренировке активной подвижности уделяется особое внимание, а улучшение пассивной гибкости рассматривается как вспомогательное средство. Наиболее часто для развития гибкости черлидеров нашей команды применяется повторный метод, позволяющий чередовать серии упражнений на растягивание с интервалами отдыха и восстановления работоспособности. При этом в структуре занятия упражнения на гибкость занимают ключевое место: в разминке после упражнений на разогревание как средство подготовки мышц, сухожилий и связок к выполнению объемной или высокоинтенсивной тренировочной программы; в основной части занятия как средство развития гибкости и повышения эластичности мышц и связок; в заключительной части занятия как средство восстановления после высоких нагрузок и профилактики травм опорно-двигательного аппарата, а также снятия болей и предотвращения судорог, как это рекомендовано в [2].

Учитывая требования к специализации черлидинга и используя эту методику с вышеперечисленными средствами развития гибкости в тренировочном процессе, команда оздоровительно-образовательного Центра «ЧирЛеди» показывает хорошие результаты. Девочки занимаются с января 2018 года. За полгода занятий дети уже освоили базовые позиции и элементы, выступали с показательными номерами на соревнованиях по спортивной гимнастике. «Чир Леди» стали отличным украшением спортивно-массовых мероприятий. Девочки с особым интересом участвовали в формировании команды, самостоятельно придумали название, кричалку и модель костюма с помпонами. В текущем учебном году дети будут выступать на баскетбольных играх и поддерживать команду нашего центра.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. – М., 2008. – 319 с.
2. Чикуров В.И. Физическая культура и спорт. – М., 2008. – 193 с.

THE USE OF HEALTH TECHNOLOGY «CHERLIDING» IN THE CONDITIONS OF ADDITIONAL EDUCATION

Goncova A.M.

*(Municipal Budgetary Institution of Additional Education
«Health And Education Center», Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article discusses the specifics of cheerleading and the main requirements that this sport imposes on the development of basic physical qualities. Also, the method of development of flexibility is described.

Keywords: cheerleading, health, flexibility.

РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ

Федотова Т.Д., Енкина В.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматривается развитие двигательных способностей у детей с нарушениями слуха и зрения у детей.

Ключевые слова: двигательные способности, дети, нарушения слуха и зрения.

Сейчас здоровье людей стремительно ухудшается и такая тенденция характерна почти для всех стран. По предоставленным сведениям ООН, во всем мире существует в пределах 450 миллионов людей, имеющих отклонения психического и физического становления, из которых приблизительно 200 миллионов детей. В современном мире, среди 146 миллионов жителей Российской Федерации 9% являются инвалидами, большинство из них с самого детства. Дети с отклонениями в развитии всегда находятся под наблюдением у педагогов, научных работников и практиков. Современные условия требуют увеличения социально-педагогической части в работе с разными категориями детей. Таким детям необходима помощь, направленная на более глубокую социализацию и самореализацию, на наибольшее введение их в жизнь социума и общественные отношения, на перебарывание замкнутости и изолированности их существования. Сегодня проблема отношения к людям, имеющим ограниченные возможности, становится все более актуальней вследствие увеличения их количества.

В нашей стране небольшое количество необходимой научно-методической информации по адаптивному физическому воспитанию инвалидов разного рода патологических групп, также маленькое количество пособий по организации коррекционно-развивающей деятельности с детьми, имеющими нарушения в развитии. Вследствие этого тема актуальна до сих пор [3].

Слуховое внимание у неслышащих детей не развивается с рождения. Очень часто ребенок концентрирует свое внимание на губах говорящего человека. Это указывает на поиск компенсирующих способностей, чью функцию выполняет зрительное восприятие. Концентрация внимания изменяется в соответствии с видом занятия, имеются также и сложности в его переключении.

У детей, имеющих депривацию зрения, превалирует зрительное восприятие, а процесс запоминания информации основывается на зрительных образах. Этим детям недоступен анализ окружающей обстановки, дифференциация значимых сторон и связей предметов для совершения определенного действия. У детей, имеющих нарушения слуха, речь не принимает участие в ходе решения наглядных задач, а также способность планирования в речи не имеется.

Специфика двигательных способностей глухих детей, выделяемая в ходе педагогических исследований и наблюдений: нарушенная координация движений, выражающаяся в основных двигательных действиях; медленное изучение моторики; сложность удержания статического и динамического равновесия [2, с. 37].

Психофизическое развитие слабослышащих и глухих детей проявляется общей соматической ослабленностью, нарушением в процессе формирования психики, сопровождающиеся ее задержкой, а также отставанием умственных способностей, недоразвитием или полным отсутствием речи [1, с. 114].

Большинству детей с нарушением в развитии зрения свойственно астеническое состояние: существенное уменьшение игривости, нервное напряжение, чрезмерная усталость. Вместе с этим встречаются расстройства воли, импульсивное поведение, высокая внушаемость и упрямство. Грамотно организованное воспитание и обучение, обширное завлечение в разнообразные занятия приводит к формированию необходимых качеств личности, правильного настроения [1, с. 74].

Исследуя особенности памяти слабовидящих детей, Литвак А.Г. отмечает, что нарушение в процессах возбуждения и торможения негативно воздействуют на скорость запоминания информации. Недостаток памяти у детей с нарушением зрения носит второстепенный характер, так как он определен аномалиями в развитии психики [1, с. 229].

Сильные изменения происходят и в физическом развитии: нарушается точность движений, уменьшается их скорость, ходьба становится специфичной, осложняется и затрудняется коммуникация, уменьшается заинтересованность в игре. Депривация зрительного анализатора усложняет ориентировку в пространстве, а также задерживает формирование двигательных навыков, снижает познавательную активность [2, с. 200].

Также нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в непринужденных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Во время коррекционной работы с детьми большое значение имеет преодоление недостатков моторики, формирование умений и навыков, сохранение и укрепление здоровья. Основными принципами, которыми должен пользоваться педагог при работе с детьми разных патологических групп является принцип индивидуализации и дифференцированности. Физические упражнения положительно влияют на формирование умственных способностей, восприятия, мышления, внимания, пространственных и временных представлений у детей. Во время проведения занятий педагог должен проявлять к таким детям повышенное внимание, предлагать доступные, увлекательные упражнения, использовать веселые подвижные игры, помогать всем детям проявлять их двигательный потенциал.

Итак, организация условий и своевременная помощь детям с патологиями помогут избежать дальнейших дефектов и раскроют потенциал для роста и развития личности каждого ребенка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Литвак А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие. РГПУ А.И. Герцена. – СПб.: Изд-во РГПУ, 1998. – 271 с.
2. Лубовский В.И. Специальная психология: учеб. пособие для студ. Высш. Пед. Учеб. Заведений / Под ред. В.И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. Центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. Иохвидов В.В. Проблема повышения эффективности урока в отечественной педагогике в период 40-90-х годов XX столетия диссертация на соискание ученой степени кандидата педагогических наук / Пятигорский государственный лингвистический университет. Пятигорск, 2007.

DEVELOPMENT OF MOTOR CAPABILITIES OF CHILDREN WITH DISABILITIES OF HEARING AND VISION

Fedotova T.D., Enkina V.S.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the development of motor abilities of children with hearing and vision impairments.

Keywords: motor abilities, children, hearing and vision impairment.

УДК

РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ, ПРИСТУПАЮЩИХ К ЗАНЯТИЯМ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ

Зубов А.А.

*(Московский государственный университет геодезии и картографии,
(МИИГАиК), Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье описано применение некоторых принципов выбора упражнений, позволяющих снизить количество случаев травматизма у студентов, занимающихся силовыми видами спорта.

Ключевые слова: факторы травматизма, сложность упражнения, рейтинг нагрузки, плоскостной тренинг, мобильность сустава, стабильность сустава.

Причинами травматизма может являться огромное количество субъективных и объективных факторов. Согласно одной из классификаций [1] такими факторами являются: неправильная организация учебно-тренировочных занятий и соревнований, неправильная методика учебно-тренировочных занятий; неудовлетворительное состояние спортивных помещений, оборудования, инвентаря, экипировки; неблагоприятные санитарно-гигиенические и метеорологические условия и т.д.

В письме Минобрнауки от 27.11.2015 к основным причинам травматизма во время занятий физической культурой и спортом относятся, в том числе ошибки в методике проведения занятий, связанные с нарушением дидактических принципов обучения, несоответствие выбора средств обучения целям и задачам обучения [2]. Несмотря на то, что этот документ предназначался для общеобразовательных организаций, эта ситуация актуальна и в высших учебных заведениях.

В данной статье предлагается способ устранения только одного из них – неправильной методики проведения тренировок и соревнований.

Существует огромное количество тренировочных методов позволяющих добиться наращивания мышечной массы и развития скоростно-силовых показателей. В большей степени применение различных методов определяется уровнем тренированности спортсменов. Большинство студентов ВУЗов, приступающих к занятиям с отягощениями, отличается ее низким уровнем. Занятия с отягощениями требуют специфических навыков, которые отсутствуют даже у студентов, занимавшихся другими видами спорта. Нередко неправильный выбор методов тренировок приводит к повышенному травматизму.

Известно, что для профилактики травматизма и соблюдения основного принципа тренировок с отягощениями – прогрессивной нагрузки -начальные комплексы упражнений должны включать простейшие упражнения. С ростом тренированности спортсменов сложность упражнений увеличивается. Сложность упражнений может оцениваться разными способами.

В наиболее популярных методах тренировок существовал в основном один подход к профилактике травм у начинающих. Им предлагалось использовать небольшие отягощения [3], [4].

В некоторых работах были сделаны попытки создать так называемый рейтинг нагрузки [5]. В этом рейтинге учитываются различные факторы, влияющие на сложность упражнений.

К таким факторам можно отнести положение тела, количество вовлекаемых суставов, вид используемого снаряда, амплитуда движения, вид опоры, тип движения (унилатеральный или билатеральный), тип мышечного сокращения (изотонический, изометрический, плиометрический), уровень минимальной нагрузки.

В настоящее время наиболее универсальной считается система плоскостного тренинга [6]. Упражнения разделяются на группы в зависимости от плоскости, в которой осуществляется движение, и части тела, которую они прорабатывают.

Согласно этой системе существует 6 основных движений и каждому движению существуют упражнения разной степени сложности. В работе [5] приводится список упражнений от простого к сложному. Начинающим предлагаются упражнения, позволяющие свести к минимуму необходимость стабилизации положения тела и траектории движения. Например, вместо жимов лежа следует выполнять жимы или сведения рук в тренажере.

В данном случае конструкция тренажера обеспечивает стабилизацию. В спортивных секциях по тяжелой атлетике и пауэрлифтингу проблема профилактики травматизма у начинающих обычно решается применением общеразвивающих и подводящих упражнений с небольшими весами и имитацией соревновательных упражнений [7], [8].

В течение года МИИГАиК к начинающим студентам, приступающим к тренировкам с отягощениями, применялся несколько другой подход. В некоторых работах, например [9] при выполнении упражнений с отягощениями на первое место ставится стабильность в определенных областях тела и мобильность в других. Для достижения этой цели одновременно должны укрепляться мышцы-стабилизаторы в одних областях и выполняться упражнения на мобильность для других частей тела. Большое внимание уделяется стабилизации в области лопаток и поясницы.

Таблица

**Требования по стабильности и мобильности
для различных областей костно-мышечной системы**

Голеностопный сустав	Мобильность
Коленный сустав	стабильность
Тазобедренный сустав	мобильность
Поясница	стабильность
Грудной отдел позвоночника	мобильность
Лопатки	стабильность
Плечевой сустав	мобильность

В рамках такого подхода новичкам предлагался комплекс, включающий в себя упражнения на укрепление мышц вращательной манжеты плеча, задней дельтовидной мышцы, средней и нижней части трапециевидных мышц, передних зубчатых мышц, прямых и косых мышц живота, средней и малой ягодичной мышц.

Студенты выполняли такие упражнения, как сплит-приседания с небольшим весом в медленном темпе; отведения ног стоя, стоя на четвереньках и лежа с резиновым бинтом; боковые степы с резиновым бинтом; ягодичные мостики разных видов, с сопротивлением или без. Кроме этого, выполнялись боковые планки, планки на фитболе; отжимания от пола в плечах; подтягивания в плечах, разнообразные упражнения на мышцы вращательной манжеты плеча, вращательные широко амплитудные движения в тазобедренном и плечевом суставах.

Комплекс выполнялся в течение одного семестра. В комплекс также было включено несколько упражнений из йоги на мобильность в грудном отделе позвоночника.

В течение следующего семестра студенты обучались классическим упражнениям пауэрлифтинга. В экспериментальной группе было 24 студента, ранее никогда не занимавшихся упражнениями с отягощениями. В контрольной группе был 20 студентов-новичков, которые обучались по обычной программе.

На данный момент можно говорить о следующих результатах:

1. Не поступило ни одной жалобы на болевые ощущения в суставно-связочном аппарате от студентов экспериментальной группы. В контрольной группе - 4 жалобы.

2. Из 24 студентов экспериментальной группы 19 успешно освоили базовую технику соревновательных упражнений (в контрольной группе 13 из 21 студента).

Полученные результаты позволяют предположить эффективность данного подхода для уменьшения случаев травматизма у приступающих к занятиям с отягощениями. Окончательные выводы требуют более длительного применения этого метода.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Макарова Г.А. Факторы риска в современном спорте: травматизм в спорте/ Медицина и спорт. – 2004. – № 1. – С. 26-27.
2. «Методические рекомендации по профилактике травматизма на занятиях физической культурой и спортом в общеобразовательных организациях Российской Федерации» Письмо Минобрнауки России от 27.11.2015 № 08-2228.
3. Вейдер Д. Система строительства тела. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – С. 112.
4. Эванс Ник. Анатомия бодибилдинга / Н. Эванс; пер. с англ. С.Э. Борич. – Минск: Попурри, 2008. – 192 с.
5. Смирнов Д.И. Фитнес для умных / М.: Эксмо, 2010. 440 с. Библиотека Men's Health. – С. 169 – 172.
6. Schuler L., Cosgrove A. The New Rules of Lifting: Six Basic Moves for Maximum Muscle. – Avery Trade, 2006. – 322 с.
7. Медведев А.С. Система многолетней тренировки в тяжелой атлетике. – М.: ФиС, 1986. – С. 46 – 58.
8. Шейко Б.И., Горулев П.С., Румянцева Э.Р., Цедов Р.А. Пауэрлифтинг. От новичка до мастера; под общ. ред. Б.И. Шейко. – М., 2013. – С. 295 – 300
9. Boyle M.J. Advances in Functional Training, Training Techniques for Coaches, Personal Trainers and Athletes. – On Target Publications Santa Cruz, California; 2010. – С. 28 – 30.

RECOMMENDATIONS FOR THE SELECTION OF EXERCISES IN THE PURPOSE OF PREVENTION OF SOME TYPES OF INJURY AMONG STUDENTS WHO START TRAINING WITH WEIGHTS

Zubov A.A.

(Moscow State University of Geodesy and Cartography, Moscow, Russia)

Abstract. This article describes the application of some principles of the choice of exercises to reduce the number of injuries among students involved in strength sports.

Keywords: factors of injury, complexity of exercises, load rating, plane training, mobility of the joint, the joint's stability.

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ У СТУДЕНТОВ

Исламгулова Э.А., Козлова А.В.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В статье описаны группы панических атак, различные точки зрения на причины возникновения данного расстройства, проанализированы различные группы упражнений, которые выполняются при данном заболевании.

Ключевые слова. Физическая культура, паническая атака, дыхательные упражнения, релаксация.

Сохранение и укрепление является одной из приоритетных задач. В современном мире на студенческую молодежь оказывают влияние большое количество стрессогенных факторов. Велико воздействие Огромное количество новой информации, которую нужно быстро успевать перерабатывать, значительное число аудиторных занятий, время для самостоятельной работы, время для передвижений по большому городу, трудности во взаимоотношениях со сверстниками и родственниками и многое другое.

Среди современной молодежи встречаются панические расстройства в этиологии возникновения, которых стрессы играют не последнюю роль. Часть специалистов рассматривают панические атаки как вегетативные кризы и часто представляющие собой интенсивный приступ тревоги. Паническая атака – это основной симптом панического расстройства, для которого характерно еще несколько симптомов. Возникновение панической атаки часто приводит к тревожным ожиданиям повторного приступа. Это расстройство можно описать как тревожные мысли. Больные боятся нового приступа. Их сознание сосредоточено на поисках причин. Некоторые психологи понимают паническую атаку как психологический феномен – особый вид тревожного состояния или системокомплекс переживания тревоги высокой интенсивности. Другие врачи связывают атаку с депрессивными расстройствами. Панические атаки принято разделять на следующие группы:

1. Спонтанные, как правило, не имеющие видимой причины и чаще всего не привязаны к конкретным объектам.
2. Ситуационные – возникают часто на основе сложной психотравмирующей ситуации.
3. Условно-ситуационные, возникают в следствии химических или биологических стимулов (алкоголь, психоактивные вещества, резкие изменения гормонального статуса и др.).

В зависимости от клинической картины их подразделяют на типичные и атипичные. Наиболее частые возраст начального возникновения атак 15-64 г., поэтому студенческий возраст иногда совпадает с началом развития данного заболевания. Есть ряд точек зрения на причины возникновения данного вида расстройства [1]. З. Фрейд связывал неврозы тревожных состояний с переживаниями детства, Айзенк с конституционной предрасположенностью, Д. Шеан, К. Шеан с разбалансированностью в нервной системе на основе гуморальной регуляции [1]. Этиология этого заболевания включает в себя элементы, как биологических, так и психологических причин. В стандартах лечения панических атак применяется комплекс методов: медикаментозная терапия, физиотерапевтические методы, психотерапия [3]. Особую роль в лечении и профилактики панических атак занимают занятия физической культурой.

Безусловно, регулярные занятия физическими упражнениями благотворно влияют на общее состояние здоровья, в том числе и на психоэмоциональную сферу. Во время занятий в гипофизе происходит усиленная выработка «эндорфинов», которые у данной категории больных способны создать некоторое чувство эйфории. Есть исследования, позволяющие сделать вывод, что во время занятий возможна сублимация энергии, которая в состоянии бездействия смогла спровоцировать очередной приступ. Среди людей, ведущих малоподвижный образ, при прочих равных условиях, страдающих паническими атаками больше, чем активно занимающихся физкультурой и спортом. Кроме того, вырабатываемый надпочечниками адреналин в избыточном количестве, способен вызвать вегетативный криз. Физическая нагрузка способствует расходованию гормона агрессии в процессе занятий и выработке его антагониста ацетилхолина [2].

В комплекс специальных упражнений принято включать общеукрепляющие, дыхательные упражнения, упражнения на равновесия и координацию движений. Цель данного рода занятий – поднять настроение, уверенность в себе, снять психоэмоциональное напряжение, благотворно воздействовать на сердечно-сосудистую, дыхательную, нервную системы, улучшить обменные процессы, повысить адаптационные возможности организма занимающихся. Особое внимание специалисты уделяют дыхательным упражнениям вовремя приступа, которые помогают справиться со страхами в самых острых ситуациях. Все предлагаемые упражнения необходимо отработать в спокойном состоянии. Тогда в момент криза удастся вспомнить, как дышать при панической атаке, и повторить цикл упражнений на рефлекс. Регулярная тренировка помогает стабильной выработке гормона ацетилхолина. Его присутствие в организме подавляет выброс адреналина, отвечающего за провоцирование паники.

Особую роль играет мышечная релаксация, способная переключать внимание на мышечное расслабление. Таким образом, физическая культура оказывает огромное влияние на психологическое состояние организма, позволяет формировать всесторонне развитую личность, в котором органически сочетаются духовное богатство, гармоничное физическое развитие, способствует радостному восприятию мира.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астапов В.М., Гасилина А.Н. Коморбидность тревоги и подростковой депрессивности // НОУ ВПО Московский психолого-социальный университет, 2013. – С. 77.
2. Вейн А.М., Дюкова Г.М., Воробьева О.В., Данилов А.Б. Панические атаки: неврол. и психофизиол. аспекты: Рук-во для врачей. – М.: Эйдос Медиа, 2009. – С. 93.
3. Соложенкин В.В. Избранные лекции по психиатрии с элементами психотерапии: учебное пособие. – Бишкек: Изд-во КРСУ, 2008. – С. 54.

STUDY PHYSICAL CULTURE AT PANICAL ATTACKS OF STUDENTS

Islamgulova E.A, Kozlova A.V.

*(Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article describes the groups of panic attacks, different points of view on the causes of this disorder, analyzed the various groups of exercises that are performed with this disease.

Keywords. Physical culture, panic attack, breathing exercises, relaxation.

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ

Федотова Т.Д., Каплунова А.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности проведения коррекционных упражнений для детей с нарушениями слуха в адаптивном физическом воспитании.

Ключевые слова: коррекционные упражнения, особенности проведения, дети с нарушениями слуха, адаптивное физическое воспитание.

По статистике около 60 % подростков страдают потерей слуха. Это ниже чем у стран с низким и средним доходом, но выше, чем у стран с высоким доходом. Инвалидность по слуху имеют 32 миллиона детей, важной задачей является вовремя диагностировать и помочь детям обеспечить устойчивый эмоциональный, умственный и физический рост. Сермсев Б.В., Лебедева Н.Т. выяснили, что нарушение в развитии глухих детей не является результатом лишь уменьшения доступа звуковых раздражителей, возникает только недоразвитие речи, которая является взаимосвязью ребёнка с окружающим миром [2, с. 33].

Специалисты в этой области выделяют 2 вида нарушений: врождённые нарушения: они бывают генетическими ещё после перенесённых болезней матери во время беременности, в первые 3 месяца жизни, также сильное влияние оказывают алкоголь и лекарства [2, с. 48]. Приобретённые нарушения: в данном случае нарушения обусловлено устойчивыми изменениями барабанной перепонки и нарушением цепочки слуховых косточек. Также эта патология может возникнуть после острого отита. В результате того заболевания остаётся разрыв барабанной перепонки и гноетечение. Если же отит приобрёл хроническую форму, тогда наблюдается снижение слуха.

Лёгкая и средняя степень нарушения возникает в результате поражения проводящего аппарата, а тяжёлая степень возникает из-за поражения звуковоспринимающего аппарата. Это нарушение у ребёнка могут вызвать инфекционные заболевания такие как Корь, Свинка, Скарлатина.

Сенсорно-неавральные отклонения оказывают плохое влияние на звуковосприятие, это случается в результате повреждения, недоразвития и изменениях улитки. Сенсорно-неавральные нарушения протекают тяжелее Кондуктивных, поэтому при этом заболевании медицинская помощь ограничена. Риск сенсорно-неавральной глухоты и тугоухости возрастает ближе к старческому возрасту [2, с. 16].

Кондуктивные отклонения ? это нарушение проведения звука из внешней среды к улитке уха, которая изменяет волны в электрический сигнал. В результате нарушения функции, травм или отсутствия развития строения среднего и наружного уха возникает эта патология. Зачастую причинами может быть генетическим или средовое влияние на развивающийся зародыш, иногда причиной является суженый внешний проход.

Работоспособность вестибулярного аппарата нарушается в результате аномального развития слухового аппарата. Также страдает формирование двигательной сферы, так как оно негативно сказывается на нём. Н.Л. Найденова в ходе научной работы выяснила, что 62 % нарушений вестибулярного аппарата сопровождается отклонением слуха [1, с. 16].

Анализатор вестибулярного аппарата обеспечивает тонус мышц, определяет положения тела и головы в пространстве и обеспечивает единое восприятие и ориентировку в пространстве. Вестибулярный анализатор располагается в трёх взаимно перпендикулярных полукружных каналах и мешочках преддверия внутреннего уха.

Физическое развитие у глухих детей нарушено либо отличается от детей без патологий, у них ещё нарушена координация, поэтому в коррекционной работе нужно уделять значительное внимание не только речи, но и двигательным действиям.

Изучив научно-методическую работу, мы смогли составить коррекционные упражнения для глухих детей.

Средства коррекции функции равновесия: упражнения с изменением площади опоры (ширина убавляется от 25 см до прямой линии): 1. Перешагивание предметов на дорожке. 2. Ходьба по кругу (часы). 3. Равновесие (Ласточка) с переменной ног.

Упражнения на небольшой площади (приподнятой от 15 до 40 см): 1. Прыжки по узкой опоре с различными заданиями. 2. Спрыгивание с наклонной опоры. 3. Перекаты на набивном мяче. 4. Игровые упражнения: баскетбол, футбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис.

Также используются прыжковые упражнения: выпрыгивание на каждый шаг; боком (левым, правым) на двух ногах; выпрыгивание на каждый шаг; на двух ногах через предметы, включая «гору» из кирпичиков нужно перепрыгнуть, не коснувшись их.

Каждое упражнение выполняется после не долгого отдыха.

Ребёнок с нарушениями отличается параметрами роста, массы тела и окружности грудной клетки, но также ему сложно подражать простым действиям взрослого человека. В ходе адаптационного физического развития происходит обучение двигательным навыкам, таким как бег, прыжки и ходьба [1, с. 23].

Есть 6 форм адаптивного физического воспитания это: утренняя гимнастика, подвижные игры, физкультминутки, фонетическая ритмика музыкальные занятия и занятия физическим воспитанием. Если часто и вовремя использовать все формы занятий, то глухой и слабослышащий ребёнок догонит или даже обгонит в физическом развитии.

У детей школьного возраста параметрические данные двигательной активности определяются с помощью физического состояния. 1. В целенаправленной и произвольной двигательной активности у детей с низким и ниже среднего уровнями преобладают энергетические затраты при выполнении умеренной нагрузки. 2. Энергетические затраты на мышечные усилия умеренной и высокой интенсивности у детей выше среднего или средним уровнем

С помощью двигательных режимов у ребёнка можно поддерживать уровень выше среднего. Нынешний уровень характеризуется возрастными особенностями морфофункциональным статусом, работоспособности, низким уровнем заболевания и физического подготовленности. Чтобы ребёнок мог получать информацию, используются все типы речи: письменная, жестовая и тактильная.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бабенкова Р.Д., Трофимова Г.В.* Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях // Методические рекомендации. – М., 2007. – 32 с.
2. *Байкина Н.Г., Сермеев Б.В.* Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. – М.: Советский спорт, 2011. – 61 с.

PECULIARITIES OF CONDUCTING CORRECTIVE EXERCISES FOR CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES IN ADAPTIVE PHYSICAL TRAINING

Fedotova T.D., Kaplunova A.S.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the features of corrective exercises for children with hearing impairment in adaptive physical education.

Keywords: corrective exercises, features of the conduct, children with hearing impairments, adaptive physical education.

РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ

Павлютина Л.Ю., Закирова Д.Д.

(Омский государственный технический университет, Омск, Россия)

Аннотация. Статья посвящена развитию гибкости студентов с использованием современных оздоровительных технологий (стретчинга, пилатеса) в учебном процессе по физической культуре в вузе.

Ключевые слова: гибкость, стретчинг, пилатес, оздоровительные технологии.

В современных Федеральных государственных образовательных стандартах высшего образования нашей страны отражена необходимость применения оздоровительных технологий в учебном процессе по физической культуре в вузе, отвечающих требованиям общества.

Популярной проблемой исследования в теории и практике физической культуры на современном этапе является развитие гибкости с использованием статических упражнений растягивающего характера. В качестве системы статических упражнений растягивающего характера выступают стретчинг, пилатес, они в основном применяются в оздоровительной физической культуре. Учебные занятия физической культуры в вузе с использованием стретчинга, пилатеса занимают высокий рейтинг у студентов, как одни из технологий имеющие оздоровительный характер. Однако, появилась необходимость выявления эффективности применения стретчинга, пилатеса на занятиях по физической культуре в вузе для развития гибкости студентов, что оптимизирует вопрос о внедрении оздоровительных технологий.

Цель исследования: экспериментально проверить эффективность использования комплекса адаптированных упражнений стретчинга, пилатеса для развития гибкости студентов вуза, в качестве оздоровительных технологий.

Методы и методика исследования: анализ научно-методической литературы, тестирование оценки гибкости, педагогический эксперимент, методы математической обработки полученных результатов исследования. В эксперименте применялся тест на оценку гибкости с применением наклона туловища вперед. Техника выполнения теста заключается в наклоне туловища вперед в положении стоя на скамейке, не сгибая ног в коленях. Гибкость позвоночника определялась при помощи линейки по расстоянию от нулевой отметки до третьего пальца руки. Если пальцы рук не достают до нулевой отметки, зафиксированное расстояние обозначается со знаком «минус» (-), когда опускаются ниже нулевой отметки – со знаком «плюс» (+). В норме концы пальцев должны касаться пола. Это свидетельствует о хорошей гибкости позвоночника и растяжимости задней поверхности бедра.

Результаты исследования. С целью проверки эффективности использования стретчинга, пилатеса на занятиях по физической культуре в качестве оздоровительных технологий, на начальном этапе исследования был проведен констатирующий эксперимент для выявления уровня развития гибкости студентов. Констатирующий эксперимент проводился в сентябре 2017 года в Омском государственном техническом университете ОмГТУ. Выборка исследования составила 20 студентов первого курса специальной медицинской группы ОмГТУ. В качестве теста использовалась оценка развития гибкости (наклон из положения стоя).

Констатирующий эксперимент позволил выявить низкий и средний уровни развития гибкости студентов, которые представлены в таблице 1.

Таблица 1

Уровень развития гибкости студентов (констатирующий эксперимент)

Группа	Уровень развития гибкости, %		
	низкий	средний	высокий
Экспериментальная	32,6%	45,28%	22,12%

Результаты констатирующего эксперимента показали недостаточный уровень развития гибкости студентов. Полученные результаты свидетельствуют о необходимости разработки комплекса упражнений стретчинга, пилатеса для студентов специальной медицинской группы и проверки его эффективности.

Для повышения гибкости у студентов на занятиях по физической культуре в вузе применялись комплексы адаптированных нами упражнений стретчинга, пилатеса в течении 2017-2018 учебного года [1,2]. При этом необходимо отметить, что в проектировании занятия физической культуры с использованием стретчинга, пилатеса для студентов необходимо учитывать их оздоровительную направленность, рекомендуется основываться на результатах физиологических, медицинских и педагогических тестов, а также индивидуальных потребностей и интересах занимающихся, т.е. иметь дифференцированный характер.

В конце учебного года был проведен контрольный срез, результаты которого показали высокий и средний уровни оценки развития гибкости у студентов, что позволило выявить положительную динамику развития гибкости, которая свидетельствует об эффективности применения стретчинга, пилатеса на занятиях по физической культуре в вузе.

Результаты контрольного среза показали высокий уровень развития гибкости студентов экспериментальной группы, что доказывает эффективность ее развития, представлено в таблице 2.

Таблица 2

Уровень развития гибкости студентов (контрольный срез)

Группа	Уровень гибкости, %		
	низкий	средний	высокий
Экспериментальная	19,2	39,51	41,29

Интерпретация полученных данных обрабатывалась математическими методами: среднее арифметическое значение (M); среднее квадратическое отклонение (y); стандартная ошибка среднего значения (m); коэффициент вариации (v) и др.

Таким образом, полученные результаты исследования свидетельствуют о положительной динамике развития гибкости студентов.

Выводы. В результате проведенной экспериментальной работы были сделаны констатирующий и контрольный срезы, которые позволили объективно отслеживать процесс развития гибкости студентов вуза. Полученные данные исследования свидетельствуют об эффективности использования оздоровительных технологий: стретчинга, пилатеса на занятиях по физической культуре в вузе для студентов как одного из путей развития гибкости.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Павлютина Л.Ю. Стретчинг на занятиях по физической культуре в вузе: учеб. пособие / Л.Ю. Павлютина, О.В. Мараховская, Н.Н. Ляликова. – Омск: ОмГТУ, 2017. – 145 с.
2. Савостьянов А.И. Пластические тренинги саморазвития и самосовершенствования: учеб. пособие / А.И. Савостьянов, Т.Н. Мацаренко. – М., 2016. – 175 с.

DEVELOPMENT OF UNIVERSITY STUDENTS' FLEXIBILITY USING HEALTH TECHNOLOGIES

Pavliutina L. Yu., Zakirova D.D.

(Omsk State Technical University, Russia, Omsk)

Abstract: The article is devoted to the development of students flexibility with the use of modern health technologies (stretching, Pilates) in the educational process on physical culture in high school.

Keywords: flexibility, stretching, Pilates, health-saving technologies.

СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКОГО СПОРТА

Семкина В.И., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. Первого президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье исследуются современные проблемы сельского спорта. Выявлено, что численность сельского населения существенно не влияет на показатели и результативность сборных команд на сельских спортивных играх.

Ключевые слова: физическая культура, сельский спорт, сельские игры.

В рамках совершенствования деятельности по развитию физической культуры и спорта особое внимание уделяется вопросам организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы в сельской местности. Наиболее действенной и апробированной формой привлечения жителей сельской местности к систематическим занятиям физической культурой и спортом являются сельские спортивные игры. Это мероприятие имеет давние традиции, его корни уходят еще в довоенные годы, оно несколько раз прекращало свое существование и возрождалось вновь. На сегодняшний день сельские игры проводятся в формате, установленном в 1995 году.

Соревнования проходят в три этапа. На первом этапе соревнования проводятся в муниципальных образованиях Российской Федерации. Второй этап проходит по программе Сельских игр в субъектах Российской Федерации. Третий этап (финальный) проходит в одном из городов России [2].

К участию на всех этапах Сельских игр допускаются граждане Российской Федерации, не моложе 17 лет, работающие на предприятиях и в организациях агропромышленного, лесного комплексов, рыбного хозяйства и социальной сферы села (врачи, учителя, работники культуры, физической культуры и спорта, связи, социального и торгово-бытового обслуживания, правоохранительных органов), постоянно проживающие в сельских поселениях Российской Федерации. Примечательно, что к участию на III этапе Сельских игр допускаются сборные команды субъектов Российской Федерации, укомплектованные по видам спорта жителями одного сельского поселения [2].

Программа летних сельских спортивных игр включает в себя соревнования по 18 видам спорта: армреслинг, баскетбол 3х3, волейбол, гиревой спорт, городошный спорт, легкая атлетика, мас-реслинг, мини-лапта, настольный теннис, перетягивание каната, полиатлон, самбо, силовое троеборье, соревнования джортов, соревнования косарей, соревнования механизаторов, соревнования спортивных семей, тяжелая атлетика [2].

Программа зимних сельских игр включает в себя соревнования по следующим видам спорта: лыжные гонки, гиревой спорт, полиатлон, соревнования джортов, соревнования механизаторов, соревнования спортивных семей, шахматы, шашки, мини-футбол.

Соревнования среди джортов, механизаторов, косарей являются обязательными, т.е. при неучастии работников в этих видах, независимо от количества набранных очков, команда занимает место в общекомандном зачете после команд, участвующих в обязательных видах программы [2].

Таким образом, видно, что в программу сельских спортивных игр входят как традиционные, так и национальные и профессионально-прикладные виды спорта.

Проведя анализ выступления сборных команд на Всероссийских летних сельских играх в период с 1995 по 2018 года можно увидеть следующее. Преимущественно в лидерах находятся команды Челябинской области (сельское население – 17,3 %), Республики Татарстан (сельское население – 23,21 %), Тюменской области (сельское население – 19,34 %), Омской области (сельское население – 27,33 %) [1, 2].

Не показывают высоких результатов, как правило, сборные команды Республики Карелия, Приморского края, Хабаровского края, Калининградской области, Архангельской области. При этом плотность сельского населения в этих субъектах РФ не критически отличается от команд лидеров, и даже в некоторых случаях превосходит. Так в Республике Карелия по данным на 2018 год сельское население составляет 22,07 %, в Приморском крае – 22,79 %, 17,87 % сельского населения приживает в Хабаровском крае, 22% сельского населения в Архангельской области, и доля сельского населения в Калининградской области – 22,07 % [1, 2].

Регионы РФ с высокой численностью сельского населения так же не показывают высоких результатов на сельских спортивных играх. Так сборная команда Республики Алтай (71,01% сельского населения) в 2018 году на сельских играх заняла 67 (последнее) место. Сборная Республики Крым (49,06 % сельского населения) на XII всероссийских летних сельских спортивных играх заняла 55 место. Команда Чеченской Республики (65,12 %) на X всероссийских летних спортивных играх заняла 59 место, в последних двух играх сборная этой республики не принимала участия. Так же в 2018 году не принимала участие и команда Кабардино-Балкарской Республики с численностью сельского населения – 47,87 %, при это в 2016 году она занимала 34 место. Республика Адыгея (52,84 %) заняла 56 место на последних играх. Исключением являются команда Краснодарского края (45,12 % сельского населения), которая показала хороший результат, заняв 8 место, и команда Республики Дагестан (54,84 % сельского населения) – 15 место [1, 2].

Традиционно сборная команда Свердловской области принимает участие в данном мероприятии. Не стал исключением и 2018 год. На XII всероссийских летних сельских спортивных играх сборная Свердловской области заняла 24 место из 67 команд. При этом численность сельского населения области составляет 15,3 % [1, 2].

Исходя из проведенного анализа можно утверждать, что численность сельского населения существенно не влияет на показатели и результативность сборных команд на сельских спортивных играх. Следовательно, проблема возникает при подготовке спортсменов в условиях сельской местности. Предположительно это связано с недостаточным финансированием сельского спорта, нехваткой высококвалифицированных кадров, устаревшей материально-технической базой.

Хотелось бы отметить, что сельские спортивные игры постепенно набирают популярность. Так в 2018 году впервые в них приняла участие сборная команда Сахалинской области, заняв при этом 63 место [2].

Несомненно, все, кто принимал участие в этом мероприятии, заслуживают похвалы. Возможно, участники сельских игр не поднимутся на олимпийский пьедестал, потому что большой спорт – удел профессионалов, но на сельских стадионах они – герои. Спорт для них источник здоровья. В активе сельских тружеников не только спортивные, но и трудовые рекорды. Именно на них держится российское село, их пример воодушевляет молодых аграриев.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Население субъектов Российской Федерации [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Население_субъектов_Российской_Федерации (15.10.2018).

2. Смирнов В.Е. XII Всероссийские летние сельские спортивные игры, посвященные 75-й годовщине победы в Курской битве / В.Е. Смирнов, Н.Н. Осокина, Л.Ю. Лукичева. – М.: Росинформагротех, 2018. – 106 с.

MODERN PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF RURAL SPORTS

Semkina, V.I., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article deals with the modern problems of rural sports. It is revealed that the number of rural population does not significantly affect the performance of teams in rural sports games.

Keywords: physical education, rural sports, rural games.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Анотация. В статье рассматривается проблема определения формы психологической помощи в процессе становления спортивной карьеры человека. Данный процесс начинается ещё в дошкольном возрасте, то есть одновременно с развитием физического и психического здоровья. Для нормального развития требуется психологическая помощь, оказываемая родителями и наставником. Наиболее эффективным является комплекс усилий этих лиц с учетом возрастного периода ребенка.

Ключевые слова: психологическая помощь, спортивная карьера, предпосылки, формирование психологического здоровья, соматическое здоровье, интересы, мотивационно-потребностная сфера.

Спортивная карьера по своей сути является способом удовлетворения сразу двух высокоорганизованных уровней потребностей по Маслоу А. (1954). Человек по мере становления своей карьеры в сфере спорта может получить уважение, признание обществом – третья и четвертая ступени по иерархии категорий потребностей, так и самореализоваться и самоактуализироваться – высшая, пятая ступень по иерархии потребностей [3].

Многие люди ещё в детстве, имея не дюжие физические способности, гибкость или другие выдающиеся физические показатели, задумывались о перспективе спортивной карьеры. Уже на этапе дошкольного возраста становление личности с точки зрения соматического и психического здоровья является наиболее актуальным вопросом не только для самого ребенка, но и для его родителей.

Большинство взрослых, уловивших у своего ребёнка разного рода предпосылки к тому или иному виду спорта, считают своим долгом «их развивать». В качестве аргумента они всегда имеют возможность оправдать свои действия фразами по типу «не пропадать же ребёнку зря», «это у него хорошо, получается», «может из этих занятий что-то и выйдет». Негативной стороной вопроса является два аспекта такой деятельности.

Во-первых, большинство родителей не учитывают соотношения предпосылок, имеющих у ребенка способностей, к его реальным возможностям в процессе обучения. Помимо активного развития личности с точки зрения физической, психологической, интеллектуальной, коммуникативной и прочих сфер ребенку навязывают перераспределение ценностей (зачастую ещё не сформированных) в пользу одних и в ущерб других. По периодизации Элькина Д.Б. (1989):

- в дошкольном возрасте (3-7 лет) преобладает деятельность в виде ролевых игр (социализация и мотивационно-потребностная сфера);
- в младшем школьном возрасте (7-11 лет) преобладает обучение (познавательная сфера);
- в подростковом возрасте (11-15 лет) преобладает коммуникативная деятельность (социализация, развитие коммуникативных навыков и интересов узкого круга общения, интимно-личностное общение, формирование и видоизменение мотивационно-потребностной сферы);
- в юношеском возрасте (15-17 лет) ключевым аспектом является учебно-профессиональная деятельность, самоопределение и сферы самоактуализации, снова преобразуется мотивационно-потребностная и развивается интеллектуально-познавательная сферы [2].

Решением ошибки родителей, описанной выше, является организация психологической помощи ребенку посредством изучением вопроса периодизации возраста. Это необходимо для четкого понимания ведущей деятельности, что в дальнейшем будет способствовать грамотному и, главное, нормальному психологическому развитию ребёнка. Например, родители видят в своем ребенке 6 лет будущего легкоатлета, т.к. замечают за мальчиком «легкость бега». Отдают его в специализированную секцию. Мальчик с легкостью достигает высоких результатов, однако не получает удовлетворения от этой деятельности. Поступая в школу, с первой четверти показывает себя плохо, успеваемость низкая. Вскоре мальчик перестает показывать положительные результаты и в спортивной деятельности. Родители усиливают контроль и нагрузку. В подростковом возрасте мальчик выбивается из созданных взрослыми условий и занимается совершенно иной деятельностью [1]. Например, распитие со сверстниками пива и других алкогольных напитков в большей части своего свободного времени.

Разбирая ошибки, совершенные родителями, достаточно опираться на периодизацию возраста ребенка для организации его мотивации и психологической поддержки. 6 лет – переходный возраст, когда усвоены социальные роли и спортивная деятельность будет являться легким, интересным занятием, которое способствует соматическому развитию ребенка. Поэтому проявились хорошие результаты. В ближайшее время ребенок будет заинтересован новой – учебной деятельностью, которая до 10 лет будет ключевой и основной работой индивида, то есть психологическая помощь родителей ребенку будет проявляться с учетом смены интересов и развития ребенка, а значит снижение нагрузки с легкоатлетической работы и увеличение на познавательную. Достаточно двух занятий в неделю для того, чтобы сын не потерял интерес к спорту, и не жертвовал хорошей успеваемостью в школе. В подростковом возрасте можно сделать (со стороны взрослых) акцент на достигнутых результатах в спортивной сфере, а также привести в пример успешных сверстников, которые уже находятся на пике своей спортивной карьеры. Подросток найдет круг общения, связанный с интересующим его интересом, а не будет подстраиваться под интересы найденного им круга.

Во-вторых, родители часто не учитывают отношения между ними и ребенком, а также между тренером, воспитателем или руководителем секции и ребенком. При неустойчивых отношениях между взрослыми и ребенком в большинстве случаев проявляется два эффекта: негативизм – наличие неподкрепленного, неоправданного предубеждения к миру и людям, проявляющийся в формировании асоциальных черт характера индивида [4] и девиантное поведение [5].

Негативизм будет проявляться в форме отказа, «вызова», намеренных (противоположно требованиям) действиям. Девиантное поведение несостоявшихся спортсменов проявляется в виде вандализма, хулиганства, иногда административных или уголовных нарушений (нанесение легкого/тяжкого вреда здоровью человека).

Данные виды поведения могут сформироваться в отношениях родитель-ребенок в случаях подавления, унижения или гиперконтроле со стороны взрослых. Но более часто встречаемые случаи, когда на этом же принципе строятся отношения наставник-ребенок. Наставник, тренер (особенно в спортивной сфере) выступает для человека в роли второго отца или другого значимого близкого. Формируется, аналогичная родительским, связь и система отношений. При злоупотреблении взрослым своим положением и зависимостью от него ребенка, он рискует нанести психологическую травму, которая в итоге будет отражаться отказом, страхом или патологиями поведения при данной спортивной деятельности.

Психологическая помощь будет строиться на основе коррекционной беседы с «негативной стороной» данных отношений – родители или наставник, а также с уязвимой стороной – с ребенком – с целью диагностики возможной психотравмы. Среднестатистическим решени-

ем будет являться отказ от враждебных намерений позиции взрослого (работа с родителями, смена тренера). Более эффективным будет являться комплексная работа значимых взрослых друг с другом, для разрешения конфликтов, и с ребенком, для формирования нормального психического здоровья и устранения стрессовых новообразований.

Таким образом, данная статья освещает такой мало рассматриваемый аспект оказания психологической помощи во время становления спортивной карьеры, как помощь родителей или наставника в формировании психического здоровья ребенка для успешной спортивной деятельности. Пути решения часто встречаемых трудностей и упущений в данном вопросе строятся на достоверных и устоявшихся положениях психологии развития и возрастной психологии, а именно на психологическом подходе к периодам развития ребёнка со специфической его ведущей деятельностью, интересов и сфер развития, а также с учетом объектных отношений родитель-ребенок, наставник-ребенок.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Уляева Л.Г., Мельник Е.В. Психолого-педагогическое сопровождение спортивной деятельности в контексте самореализации личности: монография. – М.: Издатель Мархотин П.Ю., 2014. – 236 с.
2. Эльконин Д.Б. Избранные психологические труды. – М., 1989.
3. Maslow A.H. Motivation and Personality. – New York: Harpaer & Row, 1954.

PSYCHOLOGICAL HELP AS AN ESSENTIAL ELEMENT OF SUPPORTING SPORTS CAREER

Feoktistova E. V., Buhvalova S. Yu.

(D. Mendeleyev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The article deals with the problem of determining the form of psychological assistance in the process of formation of a person's sports career. This process begins in the pre-school age, that is, simultaneously with the development of physical and mental health. For normal development requires psychological help provided by parents and mentor. The most effective is the complex of efforts of these individuals, taking into account the age of the child.

Keywords: psychological help, sports career, prerequisites, the formation of psychological health, physical health, interests, motivational and needful sphere.

АНАЛИЗ «ОСНОВНОГО ОБМЕНА» СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА ПОСРЕДСТВОМ ОПРОСА КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ

Шалыгин Р.О., Складорова И.В.

*(Северо-западный государственный медицинский университет
им. И.И. Мечникова, Санкт-Петербург, Россия)*

Аннотация. Знание своего основного обмена (ОсО) способствует не только регулированию правильности питания, но в комплексе с рациональной физической нагрузкой благоприятствует поддержанию мышечного и функционального тонуса.

Ключевые слова: общий обмен, основной обмен, формула Харриса-Бенедикта, формула основного обмена Маффина-Джеора, индекс Кетле.

Общий обмен – количество энергии, необходимое для стабилизации оптимального температурного баланса, работы систем органов и обеспечения тканей и клеток питательными веществами, как в состоянии покоя, так и в физическом и психоэмоциональном напряжении.

Для расчёта фактического (индивидуального) основного обмена (ФОО) используются 3 ключевые формулы:

- Формула Маффина-Джеора;
- Приближённая формула;
- Формула с использованием площади поверхности тела (Макса Рубнера).

Ранее нами было проведено исследование *общего обмена* у группы студентов 2 курса, состоящей из 15 человек [3]. Для обработки результатов мы использовали формулу Харриса-Бенедикта, с помощью которой мы рассчитали *должный основной обмен (ДОО)* для стандартного учащегося (*масса 70 кг, рост 175 см, возрастом 20 лет*).

В результате тщательного литературного обзора, мы обнаружили, что формула Харриса-Бенедикта является устаревшей и в настоящее время используется представленная в 2005 году формула основного обмена Маффина-Джеора (или Миффлина-Сан Жеора).

Следующим этапом нашего исследования явилась разработка теста-опросника для изучения основного обмена студентов. В настоящий момент его прошли 206 человек, среди которых: С увеличением числа респондентов был произведён перерасчёт полученных показателей по новым формулам, в отличие от предыдущего исследования.

Учитывая, тот факт, что каждая формула не даёт абсолютно точный результат, то при подсчёте ДОО использовался результат среднего арифметического значения описанных выше формул:

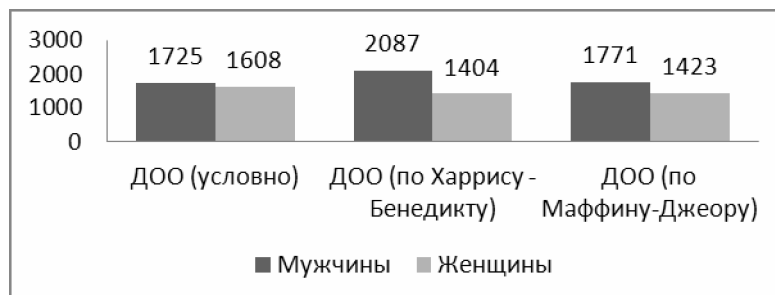


Рис. 1. ДОО (условно) – расчёт на условном «идеальном» студенте; ДОО (по Харрису-Бенедикту) – расчёт на группе из 15 человек; ДОО (по Маффину-Джеору) – расчёт на контрольной группе из 149 человек

В первой колонке представлены результаты, полученные путём использования данных условно взятого испытуемого, упомянутого выше. Норма ДОО для мужчин на I этапе исследования составляла 1725 ккал, для женщин – 1608 ккал. В рамках данного исследования (II этап) мы выделили новые нормы у здоровых испытуемых, масса тела которых соответствует их возрасту и полу: мужчины – 1771 ккал, женщины – 1423 ккал.

Проанализировав полученные данные, мы решили тщательно исследовать ОсО людей с повышенной массой тела и находящихся на стадии предожирения, т.к. показатели здоровых людей составляют основу статистики, а её отклонение присуще людям с нарушениями в физическом развитии. Для этого в работу был привлечён расчёт *индекса Кетле* (Индекс массы тела (ИМТ) = Body mass index (BMI)).

ИМТ рассчитывается по формуле: $\text{вес} / (\text{рост в метрах})^2$.

Особый интерес для исследования представляли студенты, ИМТ которых превышал величину 25, что соответствует избыточной массе тела (*стадия предожирения*). Количество испытуемых составило 25 девушек и 9 мужчин. Было произведено вычисление индивидуальных показателей для каждого тестируемого и получены следующие результаты: (рис. 3 и рис. 4).

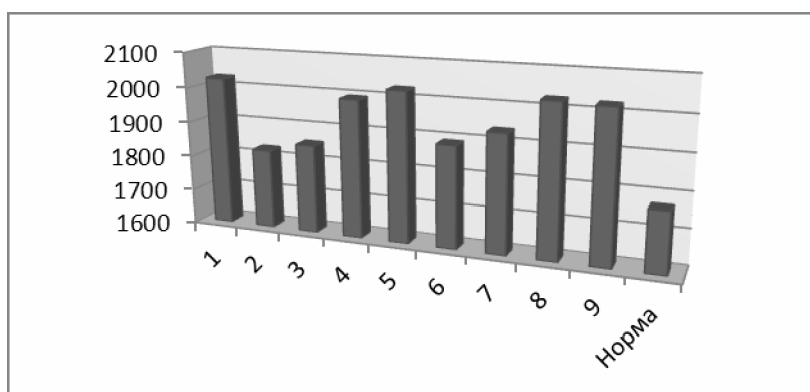


Рис. 3. ОсО мужчины, ИМТ которых > 25

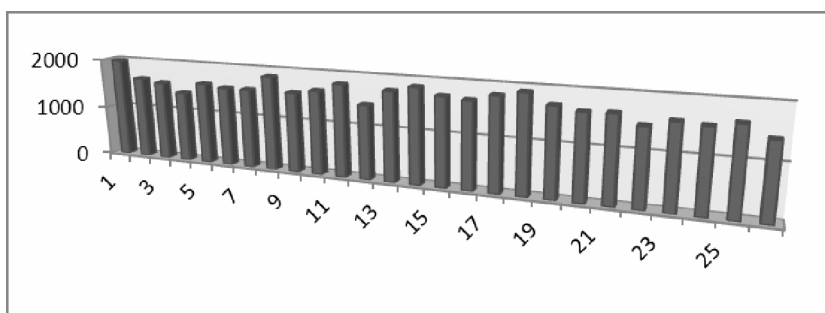


Рис. 4. ОсО женщины, ИМТ которых > 25

Выявлена прямая зависимость между ростом массы тела и ОсО, что влечёт к отклонению от нормы.

По итогам исследования, можно сделать следующие выводы: Во-первых, мы проверили на практике функциональность формулы Маффина-Джеора и её преимущества перед формулой Харриса-Бенедикта. Во-вторых, изучая результаты контрольной группы, мы задали нормы ОсО студентов медицинского вуза, которые можно использовать на практике для подсчёта индивидуальных показателей и исследования их динамики по отношению к норме. Нако-

нец третье и главное, благодаря составленному тест-опроснику, мы убедились в том, что характер питания человека играет преимущественно важную роль в формировании его конституционального типа. Даже в комплексе с физической нагрузкой наибольшая роль отводится количеству и качеству потреблённой пищи. Питание должно быть рациональным и сбалансированным, только тогда физические нагрузки способствуют улучшению качества жизни и здоровья человека.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Нормальная физиология: Учебник для студентов медицинских вузов. – М.: ООО «Издательство “Медицинское информационное агентство”», 2009. – 520 с.: ил.
2. Оралов Р.С. Нормальная физиология: учебник. – 2-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2010. – 832 с.: ил.

THE ANALYSIS OF THE «BASIC EXCHANGE» OF STUDENTS OF THE MEDICAL HIGH SCHOOL BY MEANS OF THE CONTROL GROUP SURVEY

Shalygin R.O., Sklyarova I.V.

(North-West State Medical University of. I.I. Mechnikov)

Abstract. Knowledge of its basic metabolism contributes not only to the regulation of proper nutrition, but in combination with a rational exercise stress contributes to the maintenance of muscle and functional tone.

Keywords: general exchange, basic exchange, the Harris-Benedict formula, the Muffin-Geor basic exchange formula, the Quetelet index.

ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА «ОГРАНИЧЕНИЯ»

Осипова Я.В., Малкин В.Р.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются возможности применения технологии формирования психологической стабильности в баскетболе на основе принципа «ограничения».

Ключевые слова: формирование психологической стабильности, баскетбол.

В баскетболе, успешное выступление на соревнованиях зависит не только от высокого уровня физической, технической, тактической подготовленности спортсмена, но так же, и от его психологической готовности [1, с. 18].

Чтобы осуществить в полной мере свои технические, тактические и физические способности, умения и навыки, баскетболисту необходимо быть готовым, в психологическом плане, к стресс-соревновательным условиям его спортивной деятельности.

Практика спорта показала, что спортсмены не всегда успешно выступают во время соревнований. В связи с этим психологическая подготовка баскетболиста к соревнованиям очень важный и обязательный компонент обучения и тренировки.

В спорте главная задача – это достижение определенного спортивного результата. Так, в баскетболе – это выигрыш, который определяется количеством набранных очков командой в матче. Количество очков определяется процентом попаданий всех игроков. Поэтому тренеру важно, чтобы его игрок стабильно показывал и реализовывал хороший процент попаданий. Но, если спортсмен нестабилен, то он не может определить, как он выступит в конкретном соревновании, поэтому он будет испытывать значительную тревогу и неуверенность перед каждым своим выступлением. А неуверенность является главной помехой достижения высоких спортивных достижений, т.е. проблема стабильности – это не только проблема результата спортсмена в данных играх, но и проблема формирования уверенности или неуверенности у спортсмена. Для решения этой задачи была создана программа формирования психологической стабильности на основе принципа «Ограничения».

Это означает, что на смену планированию выполнения технических элементов по временным (15-30 мин работы над техническим элементом), количественным (60-100 попыток выполнения элемента) показателям должны прийти планирование и учет эффективности выполнения этого элемента в процентах, но за ограниченное количество попыток, которое постепенно должно уменьшаться, пока не достигнет количества, приближенного к условиям соревнованиях.

У баскетболиста подобная работа при успешном решении указанных задач будет формировать чувство уверенности в себе и своих силах. В таком случае, игрок перестает думать о возможной ошибке, потому что у него появляется Право на ошибку (процент ошибок). Поэтому спортсмен выполняет без колебаний технико-тактические элементы, когда уходит чувство тревоги, что опять же способствует возникновению чувства уверенности в том, что он может успешно выполнить данный технический элемент

Следовательно, решение задачи формирования психологической стабильности у баскетболиста может быть достигнуто при использовании в тренировке принципа на основе Ограничения, при работе над техникой и тактикой с обязательным учетом эффективности

работы, то есть наличия критерия эффективности в процентах по основным выполняемым элементам для каждого спортсмена. [2, с. 79].

Переходя к технологии формирования психологической стабильности, каждая психологическая задача, либо упражнение, которые ставятся перед спортсменом, должны заключать в себе позитивные решения. Чувство уверенности при выполнении данного упражнения или элемента, возникает только тогда, когда эта задача будет решена. Исходя из этого, нужно соблюдать пошаговое использование принципа ограничения, чтобы решить задачи формирования психологической стабильности. Именно поэтому, начинать работу на основе данного принципа необходимо с достаточно большого количества попыток.

Во-первых, необходимым фактором этой программы является последовательность заданий при выполнении 3-очковых бросков в тренировочном процессе. Во-вторых, нужно помнить, что переход к следующему заданию возможен только после выполнения предыдущего задания на 5 тренировках подряд, а при невыполнении на любом занятии задание начинается сначала до того момента, пока испытуемый не добьётся поставленного результата.

Предложенная методика является одной из первых попыток перевести работу по психологической подготовке баскетболиста на технологический уровень. Выбор психологической стабильности и умение регулировать психическое состояние в экстремальных условиях и принципов на основе которых созданы технологии по формированию этого психологического компонента обоснована анализом условий, в которых протекает деятельность баскетболиста. Этот анализ свидетельствует, что эта деятельность носит во многом экстремальный характер. В свою очередь, экстремальные условия предъявляют к психике баскетболиста повышенные требования, нередко превышающие ее возможности эффективно действовать в этих условиях. Это может привести к ухудшению деятельности. Поэтому формирование психологической стабильности особенно важно для баскетболиста, которому часто приходится действовать в этих условиях. Предложенная методика даёт возможность каждому спортсмену, каждому тренеру на основе принципа «ограничения» создавать свою технологию, использовать самые различные средства для формирования необходимых психологических качеств. Данные методики позволяют решать поставленные задачи в процессе реальной тренировочно-соревновательной деятельности.

После проведенного исследования по данной методике, были получены следующие результаты:

Таблица 1

Процент попаданий трёхочковых бросков в игровом сезоне 2014/15 (до начала диагностики) и в игровом сезоне 2016/17 (после диагностики).

Игрок	Сезон 2014/2015			Сезон 2016/2017		
	Броски	Попадания	Процент реализации	Броски	Попадания	Процент реализации
№1	68	11	16	71	40	56
№2	58	13	22	78	43	55
№3	59	19	32	84	56	66
№4	70	18	25	76	45	59

Из таблицы видно, что стабильность в реализации попаданий трёхочковых бросков во время соревнований улучшилась.

Выводы:

1. Принцип «Ограничения», который используется в процессе формирования психологической стабильности, позволяет приблизить тренировочный процесс к тем психологическим условиям, которые возникают во время игры.

2. Использование принципа «Ограничения» дает спортсмену «Право на ошибку». Этот фактор снимает у спортсмена страх ошибиться и способствует формированию оптимального психического состояния при подготовке и вовремя игры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Елевич С.Н.* Динамика специальной подготовки баскетболистов высокой квалификации в соревновательном периоде годичного цикла: автореф. дис. ... канд. пед. наук / С.Н. Елевич. – М., 2004. – 27 с.
2. *Малкин В.Р.* Управление психологической подготовкой в спорте: учеб. пособие / В.Р. Малкин. – Екатеринбург: УГТУ – УПИ, 2001. – 103 с.

FORMATION OF PSYCHOLOGICAL STABILITY IN BASKETBALL ON THE BASIS OF THE PRINCIPLE «LIMITATIONS»

Osipova Ya.V., Malkin V.R.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article discusses the possibility of using the technology of forming psychological stability in basketball based on the principle of «limitations».

Keywords: formation of psychological stability, basketball.

ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Дюкарева Ю.С., Носик О.В.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
Москва, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается вопрос необходимости и эффективности психологической поддержки в процессе подготовки студенческих команд к участию в соревнованиях, а также авторами определен приоритетный ряд мер психолого-педагогической поддержки положительно влияющих на показатели спортивных достижений студенческих команд.

Ключевые слова: психологическая поддержка, спортивные достижения, спортивная психология.

Спортивная психология – это область психологической науки, изучающая различные психологические механизмы в спортивной деятельности. Ее история начинается с 1913 года. Был назначен съезд, на котором обсуждались вопросы психологии и спорта одновременно. ИССП было создано в 1965 году в Риме [1]. Спортивная деятельность личности выступает замечательным образцом стремления к совершенству, лидерству, достижениям. В процессе спортивной борьбы, одновременно происходит поединок спортсмена с самим собой, в ходе которого он изо дня в день поднимает себя на новую ступень развития. Дух соперничества способствует выработке ряда волевых качеств, а также способствует самоутверждению, переживанию, чувства удовлетворенности, значимости. Победа над собой и над противником ведут к достижению истинной цели.

Жизнь спортсмена насыщена яркими событиями, грузом ответственности и азартом. Психология помогает развить силу и выносливость, отработать технику, систематизировать тренировки, а также повысить их эффективность. Развиваются настойчивость, ловкость, надежность в самом себе, нужный настрой, а главное, умение управлять эмоциональным состоянием. Залог успеха и победы при равной физической форме соперников – психологическая установка, а также стойкая уверенность в собственных силах. Неспособность контролировать свои эмоции может привести к проигрышу в соревнованиях.

В различные периоды спортивной жизни: тренировочный, подготовка к состязанию, конкурентный, поединок/игра, после соревновательный период (в него может также входят реабилитация и восстановление) [2], возможны возникновения различных психических состояний. Волнение, тревога, переживание. Часто возникают отрицательные последствия: депрессия, физическая и моральная изнуренность, страх, а порой и чрезмерная эмоциональность. Чтобы помочь участнику в этот трудный период специалисту-психологу приходится ряд многочисленных видов работ: психодиагностика, индивидуальная подготовка, групповая работа, различные тренинги, мастер классы, тесты, гипноз и многое другое. Спортсмену свойственно два состояния: жажда победы и страх проигрыша. Задача тренера и психолога – помочь воспринимать проигрыш не как поражение, а как стимул двигаться дальше к новым вершинам. Сильнее всего спортсмен переживает свою неудачу, видя откровенную радость соперника. Успех и провал всегда замещают друг друга – в этом заключается напряжение соревнований, в которых есть победитель и побежденные.

В студенческом возрасте спорт предоставляет прекрасные возможности для роста личности человека. Восходя на пьедестал, каждый студент чувствует гордость, свое превосход-

ство. Он делится этими эмоциями с семьей, тренером и, конечно же, со своими сокурсниками. Иногда это перерастает в высокомерие, вседозволенность и зазнайство. [3] Психологи и тренеры-преподаватели должны учить лидера воспринимать победу с самых первых шагов и до окончания спортивной деятельности, чтобы сформировать навык адекватного оценивания и восприятия своих результатов и достижений. Для студентов спортсменов, спортивный психолог — тоже тренер, друг, наставник, который способствует развитию мастерства, единства, взаимопониманию внутри команды.

Среди студентов групп спортивного совершенствования Российского химико-технологического университета им. Д.И. Менделеева, по десяти различным видам спорта, был проведен социальный опрос. Общее количество респондентов составило 86 человек. После анализа результатов опроса выяснилось, что 76 % считают, что студенты – спортсмены нуждаются в психологической помощи (рис. 3), а также, в невозможности достичь успеха без моральной платформы – 72 %, которая в свою очередь состоит из: стойкости, трудолюбия, непреодолимого желания стать первым (рис. 2)/

Многие уверены, что, если тренер и психолог будут работать на единый результат (рис. 1), то станет возможным достичь более высоких показателей.



Рис. 1

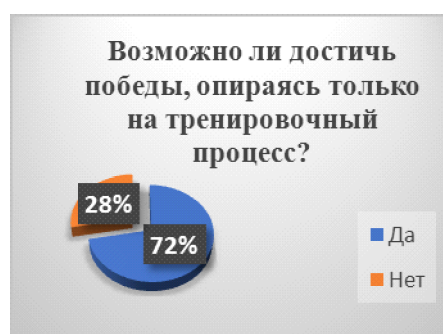


Рис. 2

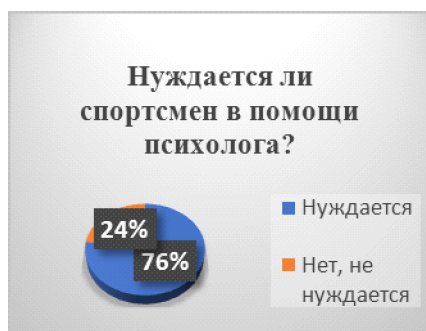


Рис. 3

влияющие на результаты спортивных достижений студентов. Необходимость определения максимальной выносливости организма в различных психологических ситуациях указали 68 % опрошенных, описание особенностей отдельных видов спорта с психологической точки зрения – 54 %, подготовка к напряженной обстановке на тренировке для дальнейшего определения готовности к поединку – 85 %, работа над взаимопониманием тренера и спортсмена – 79 %, психологическая помощь спортсмену при получении травмы – 73 %.

Подготовка спортсмена к соревнованию, пожалуй, одна из главных функций психологии спорта. В целях успешности ее реализации необходимо отследить поведение спортсмена

на соревнованиях для формирования закономерности, а затем выработать тактику повышения устойчивости и надежности соревновательной деятельности, а также разработать методы, которые помогут отвлечься от неблагоприятного психического состояния.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Спортивная энциклопедия. Возникновение спортивной психологии как отрасли психологии. 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://sportguardian.ru/article/2459/istoriya_psihologii_sporta.
2. Шулика Ю.А. Периодизация спортивной подготовки и цикличность тренировочного процесса. 2016. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://sport.wikireading.ru/12350>.
3. Козачок С.Н. Анализ психологической подготовки спортсменов в танцевальном спорте. 2014. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://uchitelya.com/fizkultura/14002-analiz-psihologicheskoy-podgotovki-sportsmenov-v-tancevalnom-sporte.html>.

INFLUENCE OF PSYCHOLOGICAL SUPPORT OF STUDENTS ON INDICATORS OF SPORT ACHIEVEMENTS

Dyukareva Y.S., Nosik O.V.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. This article discusses the need and effectiveness of psychological support in the process of preparing student teams to participate in competitions, and also identifies a priority series of psychological and pedagogical support measures that positively affect the performance indicators of student teams.

Keywords: psychological support, sporting achievements, sports psychology.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА-ВЕЛОСИПЕДИСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ

Лукманова Э.И., Малкин В.Р.

(Уральский федеральный университет (УрФУ), Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены материалы изучению психологической готовности спортсмена-велосипедиста к конкретному соревнованию, данные показывают, что со стороны тренера необходимо проведение психодиагностики.

Ключевые слова: психологическая готовность, спортсмен велосипедист, соревнования.

Психологические особенности соревнований, причины и динамика предсоревновательных состояний определяют высокие требования к психике спортсмена в велоспорте.

На данный момент существует проблема недостаточного использования методов психодиагностики для определения психической готовности спортсмена к соревнованиям [1]. В тоже время постановка и решение данной проблемы является актуальной для успешного выступления спортсмена-велосипедиста. Так как эти данные могут помочь тренеру, спортсмену вносить необходимые коррективы в методы психологической поддержки и регуляции психического состояния спортсмена.

Это и определило цель исследования: определить эффективность использования методов психодиагностики в подготовке спортсмена-велосипедиста. Для исследования психологической готовности к соревнованиям использовались следующие методы: Уровень тревоги (Ю. Ханин), методика «Отношение спортсмена к предстоящему соревнованию» (Ю.Л. Ханин), наблюдение и беседы [2].

Исследование психической готовности (психического состояния) спортсменов-велосипедистов перед выступлением в ответственных соревнованиях (Кубок России на треке) проводилось в 2018 году. Исследование проводилось на базе СШОР по велоспорту «Велогор» г. Верхняя Пышма. В данном исследовании принимали участие 6 спортсменов, все кандидаты в мастера спорта. Первое исследование проводилось 26 февраля 2018 года за месяц до соревнования. Второе исследование проводилось 26 марта 2018 года за день до соревнования.

Рассмотрим результаты, полученные по методике «отношения к предстоящему соревнованию». Данные по первому и второму обследованию представлены в табл. 1.

Таблица 1

Данные исследования отношения к предстоящему соревнованию за месяц до соревнований

№/ Спортсмены	Показатели									
	Уверенность		Оценка сил соперника		Значимость соревнования		Оценка возможности другими людьми		Общая оценка	
	1 obs.	2 obs.	1 obs.	2 obs.	1 obs.	2 obs.	1 obs.	2 obs.	1 obs.	2 obs.
1	4	1	5	5	5	3	4	4	18	13
2	0	7	0	6	2	7	0	6	2	26
3	5	6	2	4	1	1	0	2	8	13
4	2	0	3	4	7	4	4	1	16	9
5	3	6	6	6	5	3	5	4	19	19
6	5	5	5	3	6	6	3	2	19	16

Анализ полученных результатов выявил, что за месяц до соревнований достаточно высокая уверенность отмечалась у 2 спортсменов (№ 2, 4), в тоже время за день до старта высокий уровень уверенности наблюдался у 2 спортсменов (№ 1, 4). У остальных спортсменов наблюдалось или еще большее снижение уверенности или сохранение ее на невысоком уровне.

Одновременно наблюдалась увеличение оценки возможностей соперников у 3 спортсменов перед стартом, по сравнению с показателями за месяц до соревнований и незначительное снижение оценки возможностей спортсменов со стороны тренера.

Подводя итоги полученных результатов, можно констатировать, что 5 спортсменам из 6 не удалось подойти к соревнованию в полной психической готовности. В определенной степени данный вывод нашел свое подтверждение при изучении уровня тревоги спортсменов (табл. 2). Было отмечено значительной увеличение уровня тревоги у 3 спортсменов (№ 2, 5, 6), в день перед соревнованиями по сравнению с показателями за месяц.

Таблица 2

Результаты исследования уровня тревоги

№/Спортсмены	ШМС		ШСТ	
	1 обл.	2 обл.	1 обл.	2 обл.
1	17	22	13	11
2	23	13	8	15
3	23	14	13	15
4	25	25	6	7
5	19	18	11	16
6	15	14	10	19

Анализ выступления спортсменов показал, что полученные психологические показатели в большинстве случаев соответствуют результатам выступления спортсменов.

Спортсмен № 1 – к наступлению соревнований был уверен в своих силах и уровень тревожности был средним. На соревнованиях он показал максимум своих возможностей, занял призовое место.

Спортсмен № 2 – резко снизилась уверенность в своих силах и увеличилась тревога. На соревнованиях выполнил поставленную тренером задачу, но не вошел в число победителей или призеров соревнования, хотя имел все основания для этого.

Спортсмен № 3 – изначально был не уверен в своих силах, у него наблюдалась высокая тревога. Оценка выступления невысокая.

Спортсмен № 4 – высокая уверенность в своих силах и низкая тревога. На соревнованиях выступил успешно.

Спортсмен № 5 – уверенность ближе к соревнованиям снизилась, и тревога достигла высокого уровня. Выступил ниже среднего.

Спортсмен № 6 – была недостаточная уверенность в своих силах, а тревога достигла максимума. Несмотря на это на соревнованиях выступил чуть ниже запланированного.

Таким образом, можно констатировать, что использование методов психодиагностики позволяет в определенной степени определить уровень уверенности и психической готовности спортсмена перед соревнованием. Это, в свою очередь, позволяет использовать определенные психологические воздействия на спортсмена, чтобы улучшить его психическую готовность к соревнованию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Малкин В.Р. Спорт-это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

2. Ханин Ю.Л. Психология общения в спорте / Ю.Л. Ханин. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 208 с.

PSYCHOLOGICAL READINESS OF A CYCLIST ATHLETE TO COMPETITIONS

Lukmanova E.I., Malkin V.R.

(Ural Federal University (UrFU), Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents materials on the study of the psychological readiness of an athlete-cyclist for a particular competition, the data show that the coach needs to conduct psychodiagnostics.

Keywords: psychological readiness, athlete, cyclist, competition.

КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК И СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Николаев В. Т.

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе представлены результаты диагностики компонентного состава массы тела студенток МарГУ с использованием биоимпедансного анализа (БИА). По содержанию жирового компонента девушки распределяются соответствующие классификационные группы (истощение, пониженное содержание жира (фитнес-стандарт), норма, повышенное содержание жира (избыточный вес), ожирение). Обобщены статистические данные исследуемых девушек в процентных показателях, отнесенных в классификационные группы по жировому компоненту. Установлено довольно высокий процент отнесенных девушек в группу повышенное содержание жира и ожирение.

Ключевые слова: биоимпедансный анализ, компонентный состав массы тела, телосложение, жировая масса, здоровье.

Актуальность. Одним из основных критериев здоровья человека является соответствие половозрастным физиологическим нормам морфологических показателей. К основным морфологическим признакам, лежащим в основе определения внешней формы тела человека, относятся: тотальные (общие) признаки, пропорции тела, телосложение (компонентный состав массы тела), осанка. В современном этапе развития науки морфология, наиболее интенсивно развивается научное направление о составе компонентов массы тела человека. Содержание и сохранение компонентного состава тела в физиологических нормах является базовой основой физического здоровья. Отклонение, например, жирового компонента состава тела от физиологических норм связано с риском возникновения различных заболеваний. В данных условиях для коррекции телосложения целесообразным является вовлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, с одновременной оптимизацией и рационализацией питания. В настоящее время для определения компонентного состава широкое применение получил биоимпедансный анализ (БИА).

Цель исследования. Провести диагностику компонентного состава массы тела студенток, с использованием биоимпедансометрий, и определить уровень соответствия их жировой массы физиологическим нормам.

Методы и организация исследования. Анализ научно-методической литературы о компонентном составе массы тела человека. Биоимпедансный анализ организма девушек МарГУ методом случайной выборки. Обобщение статистических данных в интернет источниках о населении планеты и России, имеющих повышенное содержание жира и ожирение.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ образовательной деятельности студенческой молодежи позволил установить, что их образ жизни связан с гиподинамией и нерациональной организацией питания, что приводит к дистрофическим изменениям мышечной ткани и повышением жировой массы, превышающей физиологические нормы. Это способствует снижению физической и функциональной подготовленности. В протоколе обследования биоимпедансного анализа положения маркеров показывает в абсолютных значениях и процентное содержание жира. По процентному содержанию жировой массы у девушек студенческого возраста разделяются на следующие классификационные группы: менее 17 % – истощение, от 17 % до 22 % – пониженное содержание жира (фитнес-стандарт), от

22 % до 27 % – в норме, от 27 % до 32 % – повышенное содержание жира, более 32 % – ожирение. Следует отметить, многолетняя деятельность по обследованию девушек биоимпедансометрий показывает, что девушки с низким показателем жировой массы – истощение встречаются крайне редко [1, 2, 3]. В результате диагностики девушек МарГУ в количестве 60 человек методом случайной выборки с использованием биоимпедансного анализа установили, что достаточно большое количество девушек имеют повышенное содержание жировой массы и ожирение. Статистические данные студенток в процентном соотношении по содержанию жировой массы в классификационных группах: истощение – отсутствовало, пониженное содержание жира (фитнес стандарт) – 9 %, в норме – 38 %, повышенное содержание жира (избыточный вес) – 32 %, ожирение – 21%. Высокий процент девушек, имеющих повышенное содержание жира и ожирение, связано частично с генетическими факторами, в основном образом жизни в условиях гиподинамии в школьные годы и идентичным продолжением в студенческой среде, не сбалансированным приемом пищи в направлении увеличения калорийности в поступлении по сравнению с расходом. В процессе беседы и опроса девушек выявили, что в содержании их продуктового набора в основном преобладают углеводы (простые) с высоким гликемическим индексом.

Повышенное содержание жировой массы и ожирение охватывает большую часть населения всей нашей планеты. По оценкам международных экспертов Всемирной организации здравоохранения ожирение является глобальной эпидемией современности, охватывающей миллионы жителей планеты, не зависимо от социальной и профессиональной принадлежности, зоны проживания, пола и возраста. По данным ВОЗ в 2016 году более 1,9 миллиарда взрослых старше 18 лет во всем мире имели избыточный вес. В процентном выражении, примерно 39 % имели избыточный вес и около 13% страдали ожирением. В России избыточную массу тела имеют 25 % трудоспособного населения и до 30 % страдают ожирением. В экономически развитых странах избыточный вес и ожирение имеют 50 и 30 % населения соответственно. Ожирение – это избыток в организме резервного жира. Социальная значимость проблемы ожирения определяется угрозой инвалидности пациентов молодого возраста и снижением продолжительности жизни в связи с частым развитием тяжелых сопутствующих заболеваний. Ожирение приводит к нарушению функций всех внутренних органов и систем организма. В патологический процесс оказываются вовлеченными: пищеварительная система, эндокринная система, сердечнососудистая система, дыхательная система; мочевыделительная система, затрагивается обмен веществ. Самыми опасными заболеваниями связанными с ожирением, являются: гипертония, атеросклероз, инсульты, инфаркты [4].

Выводы. В результате БИА студенток МарГУ методом случайной выборки установлено, отнесенных в классификационные группы, имеющих повышенное содержание жировой массы 32 % и ожирение – 21%. Если повышенное содержание жира относительно легко поддается коррекции тренировками оздоровительной направленности и рациональным питанием, то ожирение – заболевание, связанное с нарушением липидного обмена. Необходимо определить причины возникновения данного заболевания и активизировать осознанное стремление индивида к приведению жирового компонента состава массы тела в норму.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Николаев В.Т.* Двигательные нагрузки оздоровительной направленности на основе показателей телосложения студенток / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2017. – С. 580 – 583.

2. Application of bioimpedance analysis of female body composition in the training process of fitness orientation [Электронный ресурс] / V. T. Nikolaev [et al.] // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – Vol. 6, No 3. – S. 7. – P. 369-381. – Режим доступа: <http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/issue/view/167>.

3. Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training.0 / Valiry Nikolaev [et al.] // Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training: 30th International Business Information Management Association Conference (IBIMA). 8 – 9 November, Madrid, Spain. – Madrid, 2017

4. Ожирение и избыточный вес [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.who.int/ru/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. – (Дата обращения: 29.09.2018).

COMPONENT CONSTITUTION OF THE WOMEN'S BODY MASS AND THEIR HEALTH CONDITION

Nikolaev V.T.

(Mari state university, (MarSU), Yoshkar-Ola, Russia)

Abstract. This work presents the results of diagnosis of the component constitution of body mass of MarSU students (women) using body impedance. There are different types of women's bodies according to the content of the fat in their organisms. The classification groups are: women with inanition, women with lowered content of fat (fitness standard), normal or high content of fat (obesity). The statistical data of the researchable women are summarized in percentages attributed to the classification groups for the fat component. It has been established that many women are in the group with obesity.

Keywords: body impedance, component constitution of body mass, constitution, fat mass, health.

ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ДЕВУШЕК

Николаев В.Т., Зиновьева Д.В.

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе представлен материал анализа физиологических изменений в организме девушек в разные фазы овариально-менструального цикла (ОМЦ), влияющие на их функциональное состояние и физическую работоспособность. Проведенные нами исследования показывают эффективность построения тренировочного процесса с девушками спортсменками первого разряда в пауэрлифтинге с разными нагрузочными весами в видах пауэрлифтинга, объема и интенсивности силовых нагрузок в зависимости от гормональных изменений и физического состояния.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, овариально-менструальный цикл, гормоны, нагрузочные веса, работоспособность.

Актуальность. В современном женском спорте рост спортивных результатов можно обеспечить построением тренировочного процесса с учетом особенностей функционирования женского организма. Имеются работы ряда авторов указывающих, что у девушек уровень работоспособности и проявление физических качеств не стабильны и изменяются в зависимости от фазы ОМЦ [1, 2, 3]. Поэтому важным критерием эффективного планирования и построения тренировочного процесса является учет циклических изменений функционирования систем женского организма в связи с гормональными изменениями. Особенно важное значение имеет построение тренировочного процесса с девушками в пауэрлифтинге, в других силовых видах спорта и силовом фитнесе.

Цель исследования. Выявить динамику повышения физической работоспособности и роста спортивных результатов спортсменок первого разряда в пауэрлифтинге при построенном тренировочного процесса в зависимости от фаз ОМЦ.

Методы и организация исследования. Исследования проводились на базе Марийского государственного университета с девушками спортсменками второго и первого разряда, занимающимися пауэрлифтингом. Метод исследования – анализ соревновательной деятельности.

Результаты исследования и их обсуждение. Основываясь на научную литературу, овариально-менструальный цикл физиологически характеризуется, как последовательные регулярно повторяющиеся в одном порядке изменения функции и структуры органов женской половой системы. В норме его длительность составляет 26-32 дня. Средний показатель (60%) составляет 28 дней. В большинстве источников разделяют ОМЦ на 2 большие фазы: фолликулярную и лютеиновую.

Фолликулярная фаза начинается в первый день менструального цикла, когда начинает развиваться фолликула из которого в дальнейшем выйдет яйцеклетка (овуляция), эта фаза в среднем длится 14 дней. Лютеиновая фаза длится в среднем около 12-14 дней до начала менструального цикла. Для эффективного построения тренировочного процесса с девушками в пауэрлифтинге необходимо использовать источники с разделением ОМЦ на 5 фаз: менструальную (1-3 день, иногда до 7 дней); постменструальную (4 -12 день); овуляторную (13-14 день); постовуляторную (15-25 день); предменструальную (26-28 день) [1].

В менструальной фазе уровень эстрогена и прогестерона в крови низкий, происходит резкое падение уровня обмена веществ. Как и в предменструальной фазе мышечная сила, быстрота и выносливость, общая и специальная работоспособность остаются сниженными, повышается гибкость. В этой фазе в процессе тренировок с девушками исключаются работа с нагрузочными весами на развитие максимальной силы. прыжковые упражнения, нагрузка на брюшной пресс, В приседании со штангой и становой тяге использовать поддерживающие нагрузки с весами до 50-60 % от максимального. В жиме штанги лежа на скамейке применять развивающие веса 80-85 %. Больше внимания уделять на развитие гибкости.

В постменструальной (фолликулярной) фазе содержание эстрогена достигает своего пика. Накопление в крови эстрогена нормализует функции организма, повышается работоспособность, выносливость и мышечная сила. В данной фазе планируются и выполняются ударные тренировки на развитие максимальной силы во всех трех видах пауэрлифтинга. Используются нагрузочные веса 90-100 % и в большом объеме выполняются развивающие нагрузки с весами 80-85 % на увеличение максимальной силы и гипертрофии мышц.

В овуляторная фаза длится 1-2 дня. Концентрация эстрогена в крови начинает снижаться, а концентрация прогестерона еще невелика. Падает уровень основного обмена, резко снижается работоспособность и повышается функциональная стоимость выполняемой работы. В этой фазе снижается объем и интенсивность силовых нагрузок. В тренировочном процессе в видах пауэрлифтинга используются веса 50-70 %, поддерживающей направленности максимальной силы и развивающие силовую выносливость – 30-40 %.

В постовуляторной фазе на фоне повышенной концентрации прогестерона происходит повышение уровня обменных процессов и физической работоспособности. Также повышаются мышечная сила и проявление скоростно-силовых качеств. Необходимо повысить объем и интенсивность тренировочных нагрузок во всех видах пауэрлифтинга. Для развития максимальной силы и совершенствования техники в приседании, становой тяге, в жиме лежа использовать веса 95-100 %, развивающие нагрузки с весами 80-85 % – развитие максимальной силы и гипертрофии основных мышечных групп. Выполнять движения взрывного характера с весами 50-60 % и прыжковые упражнения на тумбу – развитие скоростно-силовых качеств.

В предменструальной фазе концентрация в крови прогестерона и эстрогена уменьшается, повышается возбудимость центральной нервной системы, изменяется водно-солевой обмен. В результате преобладания тонуса симпатической нервной системы увеличивается частота сердцебиения и дыхания, сужаются сосуды и повышается артериальное давление. Работоспособность, скорость, мышечная сила падает, повышается гибкость. В этой фазе силовые тренировки выполняются с учетом самочувствия девушек. Максимальные рабочие веса снижаются в приседании, становой тяге, в жиме лежа до 50-60 %. Физиологически обоснованно работать с весами 35-40 % с повторениями 20-40 раз на развитие локальной выносливости и активизации липидного обмена. Эффективны упражнения на растягивания.

Выводы. Физиологически целесообразным является планирование и выполнение интенсивных силовых нагрузок спортсменками в пауэрлифтинге в постменструальной фазе ОМЦ. Имеются исследования подтверждающие, что мышечные волокна меньше всего травмируются и быстрее восстанавливаются именно в этой фазе. Также эффективна интенсивная тренировочная деятельность в постовуляторной фазе. Тренировки в пауэрлифтинге на уменьшение жирового компонента массы тела лучше проводить в предменструальную фазу, в этот период жиры используются в качестве основного источника энергии и расход энергии в калориях значительно больше.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Солодков А.С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная: учебник / А.С. Солодков, Е.Б. Сологуб. – Изд. 2-е, испр. и доп. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – 528 с.
2. Влияние биологического цикла на работоспособность женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://studme.org> (Дата обращения: 15.10.18).
3. Физиологические основы методики спортивной тренировки женщин [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://znakka4estva.ru> (Дата обращения: 17.10.18).

POWERLIFTING TRAINING ORGANISATION REGARDING THE HORMONAL CHANGES IN THE ORGANISM OF WOMEN

Nikolaev V.T., Zinovyeva D.V.

(Mari state university, (Marsu), Yoshkar-Ola, Russia)

Abstract. The paper presents a material on the basis of analysis of physiological changes in the body of girls in different phases of the ovarian menstrual cycle (OMC), affecting their functional state and physical capability. Our studies show the effectiveness of organizing a training process with first-category athlete girls in powerlifting with different weights, capacity and intensity of power loads, depending on hormonal changes and physical condition.

Keywords: powerlifting, ovarian-menstrual cycle, hormones, exercise weights, physical capability.

ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК В СИЛОВОМ ФИТНЕСЕ НА ОСНОВЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЙ

Николаев В. Т.

(Марийский государственный университет, (МарГУ), Йошкар-Ола, Россия)

Аннотация. В работе представлен обобщенный материал о многолетних научных исследованиях автора компонентного состава массы тела и биоэлектрических показателей с использованием биоимпедансного анализа (БИА) занимающихся спортом, фитнесом и практический опыт работы тренера в спорте и фитнесе. Эффективность тренировочного процесса в фитнесе зависит от правильно составленных тренировочных программ по направленности, объему и интенсивности на основе индивидуальных морфологических, функциональных и половозрастных особенностей индивидов. Поэтому начальный этап тренировочного процесса должен начинаться с диагностики биоимпедансометрией и продолжаться в дальнейшем регулярным мониторингом. По результатам БИА нами биологически и методически обосновано разделение занимающихся на три группы по жировому компоненту массы тела и по другим показателям, характеризующих функциональное состояние, разделение каждой группы на подгруппы (а и б). Такое разделение занимающихся по морфофункциональным признакам позволяет тренеру индивидуализировать тренировочный процесс и рационализировать продуктовый набор для питания.

Ключевые слова: биоимпедансометрия, компонентный состав массы тела, активное и реактивное сопротивление, фазовый угол биоимпеданса, основной обмен, тощая (без жировая) масса, скелетно-мышечная масса, активная клеточная масса.

Актуальность. В настоящее время наибольшей популярностью у девушек студенток для коррекции телосложения пользуется силовой фитнес. Такая целевая установка достигается уменьшением жировой массы и гипертрофией мышечной системы. Как правило, большая часть девушек в компонентном составе массы тела имеют избыток жировой ткани (ЖМТ), недостаток активной клеточной массы (АКМ) и скелетно-мышечной массы (СММ). Об этом свидетельствуют многолетние наши исследования биоимпедансного анализа компонентного состава. С целью повышения эффективности тренировочного процесса в силовом фитнесе необходимо учитывать их индивидуальные морфологические и функциональные особенности. Информация о компонентных составах массы тела занимающихся позволяет фитнес тренеру сформировать наиболее оптимальный тренировочный режим индивидуальной направленности, рекомендовать по содержанию и калорийности питание. Процесс коррекций телосложения и достижение оздоровительного эффекта достигается выполнением тренировочных нагрузок (расход энергии) и поступлением питания (приход энергии и нутриентов).

Цель исследования. На основе, проведенных нами на начальном этапе спортивных тренировок в силовом фитнесе, предварительных обследований морфологического и функционального состояния организма девушек индивидуализировать структуру и содержание тренировочных нагрузок.

Методы и организация исследования. В данной работе определение состава тела у студенток, занимающихся силовым фитнесом, проводились с помощью биоимпедансного анализатора АВС-01 «Медасс» с использованием программ персонального компьютера. Всего в исследовании приняли участие 30 студенток МарГУ и 20 девушек с фитнес клубов г. Йошкар-Олы, занимающихся силовым фитнесом. Статистическая обработка полученных результатов исследования проведена в стандартном пакете «STATISTICA 6.1» с использованием дисперсионного анализа.

Результаты исследования и их обсуждение. В протоколе биоимпедансного исследования компонентного состава массы тела представлены параметры следующих показателей: индекс массы тела (ИМТ), индекс талия-бедра (ИТБ), фазовый угол (ФУ) биоимпеданса, жировая масса тела (ЖМТ), процентное содержание жира в массе тела (% ЖМТ), тощая (без жировая) масса (ТМ), активная клеточная масса (АКМ), процентное содержание АКМ в тощей массе (% АКМ), скелетно-мышечная масса (СММ), процентное содержание скелетно-мышечной массы в тощей массе (% СММ), общая вода организма (ОВО), основной обмен (ОО), удельный (нормированный на площадь поверхности тела) основной обмен (УОО).

С целью индивидуализации тренировочного процесса в силовом фитнесе на основе биоимпедасометрий нами предложено и обосновано распределение занимающихся по трем группам, с делением каждой группы на две подгруппы: первая (а) – (1а) и первая (б) – (1б); вторая (а) – (2а) и вторая (б) – (2б); третья (а) – (3а) и третья (б) – (3б). У которых тренировочные нагрузки отличаются по структуре, направленности, объему и интенсивности. Базовой основой распределения занимающихся силовым фитнесом по группам является процентное содержание жировой массы. Классификация по процентному содержанию жировой ткани в организме человека – позволяет наиболее объективно судить о степени ожирения. Уровень ожирения зависит от половозрастных особенностей. В протоколе обследования биоимпедансного анализа положения маркеров показывает в абсолютных значениях и процентное содержание жира. По содержанию жира девушек студенческого возраста можно разделить на группы: менее 17 % – истощение, от 17 % до 22 % – пониженное содержание жира (фитнес-стандарт), от 22 % до 27 % – в норме, от 27 % до 32 % – повышенное содержание жира, более 32 % – ожирение [1,2,3]. Следует отметить, многолетняя деятельность по обследованию девушек биоимпедасометрий показывает, что девушки с низким показателем жировой массы – истощение встречаются крайне редко. В первую группу (1а, 1б) для занятий фитнес тренировками, входят девушки отнесенные по процентному содержанию жира в группы истощение, пониженное содержание жира (фитнес-стандарт) и норма, во вторую группу (2а, 2б) – повышенное содержание жира, в третью группу (3а, 3б) – ожирение.

В тренировочных группах занимающиеся делятся на подгруппы (а и б). Критериями деления на подгруппы являются показатели биоимпедансной диагностики, отражающие физическое развитие, физическую и функциональную подготовленность. К данным показателям относятся ФУ, АКМ, % АКМ, СММ, % СММ, УОО. В подгруппу (а) во всех трех группах включаются занимающиеся, имеющие выше указанные показатели биоимпедансного анализа, от средних значений норм в сторону превышения до верхних границ норм и выше, что соответствует нормальному физическому развитию и достаточной физической и функциональной подготовленности. В подгруппу (б) также во всех трех группах зачисляются занимающиеся с показателями биоимпедансного анализа, менее средних значений норм (в сторону недостаточности) до нижних границ норм и ниже, что соответствует недостаточному физическому развитию, слабой физической и функциональной подготовленности (состояний гиподинамии). Данные результаты отображаются маркерами в протоколе обследования в графических шкалах. индивида.

Весьма информативны значения фазового угла (ФУ) биоимпеданса. ФУ биоимпеданса является основным параметром, отражающим состояния клеток организма, уровень общей работоспособности, интенсивность обменных процессов и интерпретируется в спортивной науке как свидетельство тренированности. Определение количественного содержания метаболически активных тканей в организме человека с использованием биоимпедансного анализа диагностируется величина активной клеточной массы (АКМ). Сниженное значение АКМ свидетельствует о дефиците белкового компонента в продуктах используемое для питания,

что может быть вызвано как общим недостатком белка в рационе, так и индивидуальными особенностями людей расщепления и усвоения отдельных продуктов содержащих белок. Суточная норма белка для поддержания основного обмена у людей составляет 1 грамм на 1 кг веса, а для спортсменов 2 и более грамма на 1 кг веса. Величина процентной доли АКМ используется как коррелят физической работоспособности, а при значениях ниже среднего – выраженности гиподинамии. Показатель скелетно-мышечной массы (СММ) используется для характеристики физического развития человека. Величина СММ используется для характеристики физического развития и уровня тренированности индивида. УОО определяется путем нормировки значения основного обмена на площадь поверхности тела или тощую массу. Величина УОО используются для сравнения интенсивности обменных процессов у различных индивидов.

Девушки отнесенные в первую группу (1а, 1б) имеют пониженное содержание жира и норму, для них нет необходимости целенаправленных нагрузок на уменьшение жировой массы, в тренировочную программу силового фитнеса включаются аэробные нагрузки на кардиотренажерах в разминочной и заминочной части тренировок, а также в основной части для улучшения функции сердечно-сосудистой системы, основная тренировочная нагрузка выполняется на тренажерах и свободными весами на гипертрофию мышц. Следует учитывать в какую подгруппу (а или б) отнесены занимающиеся, в подгруппе 1а, имеющие хорошее физическое развитие и высокую физическую подготовленность, в тренировочном процессе для них нет особых ограничений. В подгруппу 1б зачислены девушки с более низким уровнем физического развития и слабой физической подготовленностью с признаками гиподинамии. Необходимо у них следить за дозировкой тренировочных нагрузок: реакцию сердечно-сосудистой системы по частоте сердечных сокращений (ЧСС) вовремя кардионагрузок, количество подходов и повторений при выполнении силовых упражнений на тренажерах и свободными весами, за весом отягощений, интервалами отдыха между подходами.

Девушки с повышенным содержанием жировой массы зачислены во вторую группу (2а, 2б). Это не так проблематично относительно легко уменьшается жировая масса при целенаправленном тренировочном процессе на уменьшение жировой массы. Наиболее эффективны выполнения двигательных нагрузок циклического характера, выполняемых равномерным, переменным и интервальным методами, на кардиотренажерах (беговой тренажер, эллипс, тренажер гребля, велотренажер), прыжки на скакалках. Так же моделирование круговой тренировки на тренажерах с последовательной проработкой всех основных мышечных групп с нагрузочными весами, позволяющим выполнению от 20 до 40 повторений и выполнение классических упражнений со штангой (приседание со штангой, становая тяга, жим штанги лежа на скамейке) количество повторений аналогично, как на тренажерах 20-40. Последние исследования в технологий фитнеса, свидетельствуют о эффективности интервальных тренировок в анаэробном режиме энергообеспечения на повышение липидного обмена. При выполнении тренировочных программ аналогично как и в первой группе необходимо индивидуализировать физическую нагрузку девушкам в зависимости от того в какую подгруппу они зачислены 2а или 2б. В подгруппу 2а включены девушки по показателям БИА, имеющие достаточный уровень физического развития и физической подготовленности. У них хорошие адаптационные возможности к тренировочным нагрузкам. Им можно рекомендовать дополнительно дистанционные тренировки на открытом воздухе с использованием равномерного метода в аэробном режиме энергообеспечения, переменного (смешанный аэробно-анаэробный режим), повторного и интервального (анаэробный режим). Наблюдения показали, что те девушки из подгруппы 2а, активно тренирующиеся в фитнес зале и выполняющие дополнительно дистанционные тренировки, быстрее достигают снижения жировой массы до нормальных по-

казателей. В подгруппу 2б зачислены девушки со слабым физическим развитием и низкой физической подготовленностью, то есть с признаками гиподинамии. Необходимо следить за дозировкой тренировочных нагрузок, выполняемых девушками, также, как и в подгруппе 1б.

Девушки, включенные в третью группу (3а и 3б), по классификации жировой массы имеют ожирение. Они имеют нарушения в липидном обмене организма. И находятся в состоянии риска возникновения отдельных заболеваний: гипертензии, сахарного диабета по второму типу и др. Некоторые из них уже имеют отклонения в состоянии здоровья. Результаты биоимпедансного анализа показывают, что девушки в состоянии ожирения в основном зачисляются в подгруппу 3б, так как их показатели находятся на уровне нижних границ норм, что соответствует о состоянию гиподинамии. Желательно девушкам третьей группы (3б) силовые нагрузки на гипертрофию мышц не выполнять. Очень редко встречаются девушки с показателями выше средних значений норм АКМ, %АКМ, СММ, % СММ, показывающие физическое развитие и физическую работоспособность. Это индивиды в прошлом, занимавшиеся детско-юношеском спорте. У них ранее сформированная морфофункциональная база позволяет выполнять более объемные и интенсивные тренировочные нагрузки. БИА показывает о быстрой активизации липидного обмена в их организме и более интенсивное уменьшение жировой массы. Для девушек третьей группы тренировочные программы в фитнесе целенаправленны на жиросжигание. Базовые двигательные нагрузки для них циклические упражнения, выполняемых равномерным, переменным и интервальным методами, на кардиотренажерах, моделирование круговой тренировки на тренажерах, выполнение классических упражнений со штангой. Для них методические подходы в процессе тренировок аналогичны, как для девушек второй группы.

Такое распределение, по показателям биоимпедансометрии, на три группы и каждой группы на подгруппы (а и б), занимающихся фитнес тренировками характерно не только для девушек, но и женщинам, юношам и мужчинам.

При построении тренировочного процесса в фитнесе на жиросжигание необходимо учитывать сезонно – климатические изменения обмена веществ в организме человека в связи с адаптацией к временам года. В период осень – зима активизируется в организме отложение жира в энергетическое депо. Достигнутый расход энергий в результате липидного обмена в условиях фитнес тренировок вовремя восстановления в последующие дни сопровождается интенсивным восполнением жирового депо. В сезон весна – лето напротив в организме человека более интенсивно протекает липидный обмен с расходом жирных кислот из жировой ткани. Протекает в организме человека естественный процесс уменьшения энергетического депо в виде жирового компонента. Поэтому более эффективны тренировочные занятия на коррекцию жировой массы в весенне-летний период. Это подтверждается проводимыми нами мониторинга биоимпедансометрией занимающихся фитнес тренировками.

Следует отметить, что большинство девушек в состоянии ожирения имеют показатель УОО ниже нижних границ норм. Данный показатель отражает интенсивности обменных процессов в организме человека.

Выводы. Биоимпедансный анализ организма занимающихся силовым фитнесом на начальном этапе тренировочного процесса позволяет определить фоновый уровень их телосложения и физической подготовленности. На основе которых осуществляется распределение занимающихся на тренировочные группы, а в них на подгруппы, учитывая морфофункциональные особенности индивидов, отнесенных в различные группы, составляются им персональные тренировочные программы. И рекомендуется продуктовый набор по калорийности и составу нутриентов. Тем самым достигается у занимающихся осознанное отношение к дви-

гательной активности. Достигается тренировочный эффект в более короткие сроки по коррекции компонентного состава массы тела, повышения физической и функциональной подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Николаев В.Т. Двигательные нагрузки оздоровительной направленности на основе показателей телосложения студенток / В.Т. Николаев // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы III Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2017. – С. 580 – 583.
2. Application of bioimpedance analysis of female body composition in the training process of fitness orientation [Электронный ресурс] / V. T. Nikolaev [et al.] // Mediterranean Journal of Social Sciences. – 2015. – Vol. 6, No 3. – S. 7. – P. 369-381. – Режим доступа: <http://www.mcser.org/journal/index.php/mjss/issue/view/167>.
3. Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training.0 / Valiry Nikolaev [et al.] // Pedagogical Technology of the Students' Physical Education Based on Monitoring of Morpho Functional State and Physical Training: 30th International Business Information Management Association Conference (IBIMA). 8 – 9 November, Madrid, Spain. – Madrid, 2017.

FEATURES OF TRAINING PROCESS OF WOMEN IN BODYBUILDING ON THE BASIS OF BODY IMPEDENCE

Nikolaev V.T.

(Mari state university, (MarSU), Yoshkar-Ola, Russia)

Abstract. The article presents the generalized material about author's long-term scientific research of component structure of body weight and bioelectric indicators with the use of the Body impedance of people doing sports and fitness. It also presents practical experience as a coach in sports and fitness. The efficiency of training process in fitness depends on correctly made training programs due to the focus, amount and intensity on the basis of specific morphological, functional, gender and age features of individuals. Therefore, the initial stage of the training process should begin with the diagnosis of bio-impedancemetry and proceed with further regular monitoring. According to the results of the BI, we biologically and methodologically justify the division involved in the three groups on the fat component of body weight and on other indicators characterizing the functional state, the division of each group into subgroups (a and b). Such division of practitioners according to morphofunctional characteristics allows the trainer to individualize the training process and rationalize the grocery set for eating.

Keywords: Body impedance, component structure of body weight, active and jet resistance, a phase angle of a bioimpedance, basal metabolism, inanition, musculoskeletal mass, active cell mass.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Пегова В.О., Куракова Ю.Н., Колесникова О.Б.

*(Чувашский государственный университет им. И.Н. Ульянова,
Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассматривается проблема социализации людей с ОВЗ через занятия адаптивной физической культурой.

Ключевые слова: инвалид, адаптивная физическая культура, социализация, характер, самореализация.

Целью нашего исследования явилось изучение проблемы социализации людей с ОВЗ, через вовлечение данных лиц в физическую активность, направленную на реабилитацию, и адаптацию к нормальной социальной среде, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Исходя из поставленной цели исследования, для решения были выдвинуты следующие **задачи:**

1. Изучить научные литературные источники по теме исследования.
2. Провести анкетирование.
3. Произвести анализ полученных данных исследования.

Работу выполняли на базе Чебоксарской школы для лиц с ОВЗ. В исследовании приняло участие 60 обучающихся в возрасте 14-20 лет, разделенных на две группы по 30 человек из каждой. Школьники 1-й группы регулярно занимались адаптивной физической культурой, а 2-й – ведущие пассивный образ жизни.

Первый вопрос анкеты был сформулирован следующим образом: «Помогает ли занятие адаптивной физической культурой добиваться своих целей?» Первая группа респондентов, а именно, люди, занимающиеся адаптивной физической культурой, ответили следующим образом: 60 % опрошенных считают, что занятия спортом влияют на их характер, делают их более целеустремленными, 40 % не отметили такой закономерности. Двадцать один человек с ОВЗ, незанимающиеся регулярно спортом, также ответили, что физическая активность не связана с воспитанием характера и не влияет на целеустремленность. Оставшиеся 30 % от второй группы респондентов согласились, что спорт важен, и оказывает положительное влияние на достижение поставленных целей.

Характер – индивидуальное сочетание наиболее устойчивых, существенных особенностей личности, проявляющихся в поведении человека. Характер воспитывается на протяжении всей жизни человека, на это влияет ряд определенных факторов, и спорт, безусловно, один из них. Поэтому второй вопрос, который был задан респондентам, звучал следующим образом: «Закаляют ли характер занятия адаптивной физической культурой лиц с ОВЗ?». Среди инвалидов занимающихся спортом мнение было следующим: 85 % отметили, что благодаря регулярной физической активности они «становятся сильнее духом», 5 человека сказали, что их характер не претерпел никаких изменений. Во второй группе 80 % респондентов

дали отрицательный ответ на поставленный вопрос, и только 6 человек согласились с данным утверждением.

Многие люди сегодня зависят от стереотипов, которые диктуют определенные рамки поведения, стандарты красоты. Если же человек не укладывается в рамки данных стандартов, у него могут развиваться комплексы неполноценности. Инвалидам соответствовать эталонам гораздо сложнее, чем здоровым людям. При проведении исследования, было необходимо выяснить: помогает ли спорт преодолеть комплексы людям с ОВЗ. Вопрос звучал так: «Помогает ли Вам занятия адаптационной физической чувствовать себя уверенно?» В ходе опроса было выявлено: 80% людей, которые регулярно занимаются спортом, дали положительный ответ, остальные сказали, что занятие спортом не является основным фактором, который помогает чувствовать себя уверенно. Во второй группе ситуация была прямо противоположная: 80% ответили, что спорт и самооценка не связанные определения, оставшиеся 20% отметили, что определенная взаимосвязь у этих двух понятий есть.

Инвалиды, как и все люди, нуждаются в положительных эмоциях. Для многих спорт является источником жизненного оптимизма. Поэтому следующий вопрос звучал так: «Доставляет ли Вам радость занятия адаптационной физической культурой?» Ответы были следующими: в первой группе 95 % ответили утвердительно и только несколько человек сказали, что занимаются спортом лишь для поддержки своего здоровья. Во второй группе ситуация была иная: 60 % респондентов считают, что спорт им не приносит никаких положительных эмоций, 40 % отметили, что занимаются спортом с радостью.

Все люди на Земле размышляют о своем предназначение. Те, кто нашел себя в жизни – счастливы. У людей с ОВЗ намного меньше возможностей самореализации, но для них занятие спортом может стать делом всей жизни. Следующим вопросом стал: «Видите ли вы в занятиях спортом свою самореализацию?». В первой группы ответили: 55 % – положительно, 45 % – отрицательно. Во второй мнение было единым, все 100 % респондентов не видели свою самореализацию в спорте.

Последний вопрос звучал так: «Планируете ли Вы дальше заниматься адаптивной физической культурой (если раньше не занимались, то начать)?». При анализе ответов не производилось деления на две группы, и большинство респондентов(85 %) ответили, что хотели бы заниматься спортом.

Таким образом, наше исследование показало, что занятие спортом положительно влияют на психологическое состояние лиц с ограниченными возможностями здоровья. Из-за большого количества людей, желающих заниматься адаптационной физкультурой, следует организовать и предоставить возможность занятия спортом людям с ОВЗ. Было выявлено, что занятия адаптивным спортом являются важной частью жизни воспитанников школы для лиц с ОВЗ, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние здоровья, способствуют развитию физических качеств, предоставляют возможность самореализации.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Евсеева С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
2. *Зозуля Т.В., Свистунова Е.Г., Чешихина В.В. и др.* Комплексная реабилитация инвалидов / Под ред. Т.В. Зозули. – М.: Издательский Центр «Академия», 2005. – 304 с.
3. *Рубцова Н.О.* К проблеме формирования инфраструктуры системы физической культуры и спорта для инвалидов / Теор. и практ. физ.к-ры. 1998. № 1. С. 16 – 18.

4. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О Физической культуре и спорте в Российской Федерации».

THE INFLUENCE OF THE ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE CLASSES ON THE SOCIALIZATION OF PEOPLE WITH DISABILITIES

Pegova O.V., Kurakova Yu.N., Kolesnikova O.B.

(Chuvash state University named after I. N. Ulyanov, Cheboksary, Russia)

Abstract. This article deals with the problem of socialization of people with disabilities through adaptive physical culture.

Key words: disabled person, adaptive physical culture, socialization, character, self-realization.

ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Петрова В.К., Кривошеева Е.А.

*(Российский университет кооперации, Казанский кооперационный институт
(филиал), Казань, Россия)*

Аннотация. В представленной работе затрагивается проблема изучения механизмов срочной адаптации насосной функции сердца юношей 18-19 лет на физическую нагрузку. Авторами рассматриваются вопросы приемов регулирования физической нагрузки, знание которых поможет студенту рационально и последовательно планировать самостоятельную работу по дисциплинам «Физическая культура и спорт» и «Физическая культура и спорт элективная дисциплина».

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, физическая нагрузка, частота сердечных сокращений.

Строгое регулирование физических нагрузок и их чередование с отдыхом обеспечивают направленное воздействие физических упражнений на функциональную активность органов и структур организма занимающихся. Физические нагрузки в каждом конкретном случае должны быть оптимальными по своим параметрам (объему, интенсивности, интервалам отдыха), что обеспечивает тренирующий эффект. Недостаточные нагрузки неэффективны, так как ведут к потере учебного времени, а чрезмерные – наносят вред организму.

Наиболее информативным, объективным и широко используемым в практике показателем реакции организма на физическую нагрузку является величина частоты сердечных сокращений (ЧСС). При дозировании нагрузок в целях повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы их величина по показателю ЧСС рекомендуется не ниже 130 уд/мин (при этом наблюдается максимальный ударный объем сердца). Поэтому величина нагрузок при ЧСС, равной 130 уд/мин, соответствует порогу тренирующей нагрузки. Диапазон нагрузок средней интенсивности составляет – 130-160 уд/мин и большой интенсивности – 161-175 уд/мин.

Нам известно, что регулирование параметров нагрузки на занятиях по физической культуре достигается многими разнообразными способами и методическими приемами. Наиболее эффективными и доступными приемами являются:

- изменение количества повторений одного и того же упражнения;
- изменение суммарного количества упражнений;
- изменение скорости выполнения одного и того же упражнения;
- увеличение или уменьшение амплитуды движений;
- варьирование величин внешних отягощений;
- выполнение упражнений в усложненных или облегченных условиях;
- изменение исходных положений;
- изменение длины дистанций в беге, плавании, лыжах;
- проведение занятий на обычной, увеличенной или уменьшенной площадке (в спортивных играх);
- варьирование применяемых методов (равномерный, игровой, соревновательный и др.);
- увеличение или уменьшение времени (интервалов) и характера отдыха между выполнением упражнений.

Нами было проведено исследование в группе студентов 1-го курса, юношей 18-19 лет, отделения таможенное дело ККИ РУК во время занятий по элективной дисциплине «Физическая культура и спорт». Целью нашего исследования явилось провести анализ изменения ЧСС в ответ на использование различных приемов регулирования физической нагрузки.

Для определения ЧСС в условиях учебного процесса был выбран пальпаторный метод, надежность и эффективность которого подтверждена многочисленными исследованиями.

При помощи секундомера измеряли ЧСС за десятисекундный интервал времени с последующим пересчетом за минуту. ЧСС замеряли в покое до начала учебного занятия, далее 2-3 раза в течение подготовительной части и в начале основной части занятия после предложенной физической нагрузки. Нашим контрольным упражнением стал бег на дистанцию 30 метров. На каждом последующем учебном занятии мы меняли условия выполнения контрольного упражнения (увеличивали дистанцию в два раза, увеличивали количество повторений в серии, меняли время отдыха между ускорениями, меняли исходное стартовое положение, выполняли бег с сопротивлением партнера и т.д.).

Полученные результаты: в покое – ЧСС в исследуемой группе – 60-78 уд/мин. В подготовительной части учебного занятия ЧСС постепенно повышался и достигал значения 110-120 уд/мин. При выполнении контрольного упражнения ЧСС повышался до значения 130-140 уд/мин. Наибольший показатель ЧСС мы зафиксировали при выполнении бега с сопротивлением партнера, – его значение достигло 180-186 уд/мин. При выполнении упражнения с изменением исходного положения – ЧСС повысился менее значительно, до значения 146-150 уд/мин.

METHODS OF REGULATION OF PHYSICAL ACTIVITY AT PHYSICAL EDUCATION CLASSES

Petrova V.K., Krivosheeva E.A.

*(Russian University of Cooperation, Kazan Cooperation Institute (branch), Kazan,
Russia)*

Abstract. The problem of studying the mechanisms of urgent adaptation of the pumping function of the heart on physical activity among young men 18-19 years old is studied in this work. The authors consider the issues of methods of regulating physical activity, which will help students to plan independent work in such disciplines as «Physical culture and sport» and «Physical culture and sport elective discipline» rationally and consistently.

Keywords: physical culture, health, physical activity, heart rate.

**СОЗДАНИЕ СОВМЕСТНОЙ БАЗЫ
ПО ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ
В ВЕДУЩИХ УНИВЕРСИТЕТАХ РФ
(НА ПРИМЕРЕ МГУ им. М.В. ЛОМОНОСОВА
И РХТУ им. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА)**

Поплавский А.В., Жариков А.П., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет им. Д.И. Менделеева,
(РХТУ), Москва, Россия)*

Аннотация. В докладе рассматриваются актуальные проблемы, связанные с допингом в России. Приводится статистика медалей, которые были потеряны нашей страной за 4 олимпийских цикла. Авторы рассказывают о новой стратегии развития в этой непростой сфере путём открытия совместных антидопинговых лабораторий в МГУ и РХТУ.

Ключевые слова: спорт, допинг, проблемы, лаборатории, финансы.

В наши дни в российском спорте существует огромное количество проблем. Безусловно, одной из самых главных является допинг.

Допинг – это проблема мирового масштаба. Мы часто наблюдали, как употребление запрещённых препаратов спортсменами приводило к тому, что страны, за которые выступали атлеты, теряли их на длительный срок. Они не могли выступать, как на соревнованиях мирового, так и любого другого уровня.

Конечно, «большой» спорт невозможен без вмешательства препаратов, которые позволяют ускорить восстановление организма спортсмена и облегчить нагрузки на него. Однако существует список запрещённых препаратов, употребление которых ведёт к отстранению спортсмена от соревнований и нарушению антидопинговых правил [2].

Не всегда спортсмены сознательно применяют допинг сами, выходя за рамки установленных правил. Существуют примеры, когда главные специалисты команд назначают неправильные лекарственные рекомендации, из-за которых атлетов отстраняют от дальнейшего участия в соревнованиях на длительное время, а также лишают выигранных ранее медалей. Так двукратная Олимпийская чемпионка Ольга Медведцева была лишена серебряной медали, выигранной в индивидуальной гонке зимних Олимпийских играх в Турине в 2006 году, поскольку в её крови нашли избыточное количество препарата карфедрона, входящего в список запрещённых. Ольга принимала лекарство фенотропил, содержащее карфедрон, по рецепту врача из Красноярска. В итоге Медведцеву (на тот момент Пылёву) лишили серебряной Олимпийской медали и дисквалифицировали на два года.

Осознание профессиональным спортсменом, что его обвиняют в употреблении запрещённых препаратов, создаёт огромный психологический удар, как для самого спортсмена, так и для федерации этого вида спорта, и для всей страны в целом, поскольку ухудшается её имидж на мировой арене [1].

Обратимся к статистике медалей, потерянных спортсменами нашей страны за употребления запрещённых препаратов за последние четыре Олимпийских цикла:

XIX зимние Олимпийские игры в Нагано (5);

XXVIII Олимпийские игры в Афинах (3);

XX зимние Олимпийские игры в Турине (1);

XXIX Олимпийские игры в Пекине (11);
XXX Олимпийские игры в Лондоне (11);
XXXI Олимпийские игры в Рио-де-Жанейро (1);

В итоге из-за допинга на Олимпиадах с 2002 по 2018 год Россия более тридцати медалей.

Смотря на эту шокирующую статистику поднимается вопрос о правильности вектора развития антидопинговой системы в нашей стране.

После докладов и обвинения большого числа наших спортсменов в употреблении запрещённых препаратов на Олимпиаде-2014 в Сочи Президент РФ В.В. Путин на заседании Совета по развитию физической культуры и спорта в конце ноября 2016 года объявил, что МГУ им. М.В. Ломоносова будет координировать работу Московской антидопинговой лаборатории. Так было положено начало к созданию нового научно-технологического комплекса.

На данный момент проект находится на ранней стадии развития, поэтому МГУ им. М.В. Ломоносова в этом вопросе необходима поддержка и содействие для развития данной лаборатории. По нашему мнению, расширение базы по работе с допингом с помощью привлечения одного из ведущих вузов страны – РХТУ им. Д.И. Менделеева является необходимым в связи с тем, что вуз имеет большой опыт в подготовке кадров в этой области.

Наши предложения по стратегии развития антидопинговых лабораторий:

- Создать специализированные лаборатории в ведущих университетах России (МГУ и РХТУ) и обеспечить их совместную и непрерывную работу при непосредственной поддержке организаций нашей страны, связанных как с допингом (РУСАДА), так и с профессиональными видами спорта (СБР, РФС, ФЛГР и т.д.). Это позволит подготовить перспективных учёных, способных улучшить существующую систему допинг-контроля. Федерации смогли бы обеспечить финансирование и подготовку сотрудников.

- Создать тесное сотрудничество спортивных школ и медицинских центров с целью выявления проблем со здоровьем у перспективных спортсменов на ранней стадии развития и создать для них терапевтические исключения при необходимости.

- На совместно созданной базе МГУ и РХТУ разработать методические пособия для тренеров, спортсменов и специалистов в области физической культуры и спорта.

- Создать сообщество по обмену актуальной информацией между антидопинговыми лабораториями.

Нынешняя ситуация показывает, что проблемы с допингом в нашей стране огромны. Допинг-контроль является важнейшей составной частью комплексной программы мероприятий, направленных на предотвращение применения запрещённых препаратов.

Процесс борьбы с допингом затрагивает компетенцию и интересы, как многих спортивных организаций, так и всей страны в целом. Если не приложить все силы сейчас, для того чтобы постараться как можно быстрее устранить эту проблему, то следующие случаи могут привести к ещё большим финансовым потерям, которые стоит вложить в развитие антидопинговой лаборатории, закупку оборудования, а так же подготовку научных групп в этой непростой сфере.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Грецов А.Г.* Мы за честный спорт. Беседы о допинге: информационно-методическое пособие / А.Г. Грецов, Т.А. Бедарева. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2014. – 9 с.

2. *Грецов А.Г.* Радуйся честной победе: информационно-методические материалы для подростков и молодежи / А.Г. Грецов, О.М. Шелкова. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2011. – 48 с.

**PROVIDING A BASE FOR TRAINING DOPING CONTROL EXPERTS
IN RUSSIAN FEDERATION (MOSCOW STATE UNIVERSITY
NAMED AFTER M.V.LOMONOSOV AND D. MENDELEEV UNIVERSITY
OF CHEMICAL TECHNOLOGIES OF RUSSIA AS AN EXAMPLE)**

Poplavskiy A.V., Zharikov A.P., Akulova T.N.

(D. Mendeleev University of Chemical Technologies of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. The report discusses current problems associated with doping in Russia. The statistics of medals that were lost by our country for four Olympic cycles is given. The authors talk about the new development strategy in this difficult area by opening joint anti-doping laboratories in Moscow State University and D. Mendeleev University of Chemical Technology of Russia.

Keywords: sport, problems, dope, laboratories, finance.

ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Рогалева Л.Н., Хаерзаманова Ю.В., Лукманова Э.И., Богданова М.В.

*(Уральский федеральный университет(УрФУ), Уральский государственный
экономический университет (УрГЭУ) Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены материалы по новому направлению позитивной психологии в области психологии спорта, дается анализ исследований по данному направлению.

Ключевые слова: позитивная психология, психология спорта и физической культуры.

Основателем позитивной психологии, нового направления в психологии XXI века является Мартин Селигман, чьи научные интересы начинались с изучения феномена «выученной беспомощности», а затем сфокусировались на проблеме научного осмысления «оптимизма» [1].

Один из основных факторов, который определил создание этой новой отрасли психологии связан с тем, что традиционная психология слишком сильно фокусировалась на рассмотрении негативных психологических состояний, таких как депрессия, тревога и посттравматическое расстройство, в то время как «позитивным аспектам» жизни, таким как счастье, благополучие, оптимизм и юмор она уделяла гораздо меньше внимания.

Дисбаланс между негативными и позитивными фокусами в психологии был проиллюстрирован через сравнение общего числа опубликованных научных работ по «негативным» темам психологии с общим числом, опубликованным о «позитивных» психологических темах. Так, в течение трех десятилетий, охватывающих период 1972-2006 годов, в базе данных PsycARTICLES было опубликовано более 113 000 статей о депрессии. За тот же период было опубликовано менее 23 000 о благополучии и менее 1600 о субъективном благополучии.

Несмотря на то, что движение позитивной психологии вошло в свое второе десятилетие, в то же время авторы считают, что это не единая теория. Многие исследователи дают такие определения позитивной психологии как «научное исследование обычных человеческих достоинств и добродетелей» или «наука о положительном субъективном опыте, положительные индивидуальные черты и позитивные институты».

Позитивная психология представляет собой «зонтичный» термин, который объединяет множество отдельных, иногда изолированных, иногда новых и часто знакомых, направлений исследований и теорий, связанных с благополучием.

Авторы полагают, что позитивная психология будет являться отдельной областью научного исследования до тех пор, пока традиционная психология будет изучать положительные и отрицательные стороны человеческого поведения.

Парк и Петерсон предполагают, что именно позитивные институты способствуют развитию положительных качеств личности. В отличие от их точки зрения Барбара Фредриксон, утверждает, что наш повседневный субъективный опыт положительного эмоционального состояния ведет к расширению наших естественных способов мышления и поведения, а также к развитию дополнительных личных ресурсов, таких как решение проблем, ориентацию на творчество.

Другими словами, наше долговременное счастье и способность к развитию основаны на нашем краткосрочном положительном субъективном опыте.

Идеи позитивной психологии активно проникают в различные направления практической психологии, в том числе в спортивную психологию. В частности об этом свидетельствует, вышедшая в 2018 году книга статей под редакцией Abbe Brady и Bridget Grenville – Cleave «Позитивная психология в спорте и физической культуре» [2].

В качестве примера того, на чем фокусируется позитивная психология в спорте, рассмотрим отношения между тренером и спортсменом.

Традиционный подход выделяет во взаимоотношениях, прежде всего, негативные аспекты, такие как характеристика конфликтных личностей, управление конфликтами, стили поведения в конфликтных ситуациях. Изменив взгляд на проблему взаимоотношений в группе через призму позитивной психологии, мы будем уже рассматривать то, каковы условия обеспечивающие доверие и сплоченность, как команда поддерживает и вдохновляет своих членов, как формируется общая цель и смысл деятельности, роль юмора в отношениях.

На наш взгляд изменение фокуса исследований с констатации негативного влияния спорта на личность спортсменов на изучение условий, обеспечивающих самореализацию и раскрытие личностного и профессионального потенциала спортсменов на всех этапах спортивной карьеры, является достаточно своевременным как для теории, так и для практики спорта.

Одно из актуальных направлений исследований в русле позитивной психологии спорта является связано с изучением «эффективного жизненного стиля» элитных спортсменов.

Эффективный образ жизни или жизненный стиль как направление работы психологов возник относительно недавно более 10 лет назад в Австралии [3].

Основная идея, заложенная в «эффективном жизненном стиле» заключается в поддержке элитных спортсменов таким образом, чтобы их жизнь проходила в таких условиях, при которых спорт и образ жизни спортсмена дополняли бы друг друга для того, чтобы продлить индивидуальное долголетие спортсменов в избранном виде спорта. Сущность практики «эффективного жизненного стиля» авторы рассматривают через 8 принципов, к числу которых относятся такие как:

- активное участие спортсменов в планировании будущей жизни и развитии карьеры, а так же постоянное личностное и профессиональное развитие на протяжении всего времени нахождения в составе элитной команды или клуба;
- поощрение интересов спортсменов, выходящих за пределы их вида спорта, обеспечивающих поддержку их личного благополучия;
- оказание поддержки и обучение спортсменов самоменеджменту для успешного согласования противоречивых требований (например, учеба, семья, финансы и т.д.).

Таким образом, направление исследований, которое получило название «эффективного жизненного стиля» ориентировано на изучение условий и разработку новых программ работы с элитными спортсменами.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Селигман М. Новая позитивная психология: Научный взгляд на счастье и смысл жизни / Селигман М. – М.: Издательство «София», – 2006. – 368 с.
2. Brady A., Grenville-Cleave B. Positive psychology in sport and physical activity/ A. Brady, B. Grenville-Cleave. London: Routledge. 2018. – 453 p.
3. Ashfied A. Performance lifestyle in Olympic and Paralympic sport / A. Ashfied, Jo. Harrison, S. Giles // Positive psychology in sport and physical activity. – London: Routledge. 2018. – P. 204-2018.

POSITIVE PSYCHOLOGY AS A NEW DIRECTION OF RESEARCH IN THE FIELD OF SPORT AND PHYSICAL CULTURE

Rogaleva L.N., Tyagunova Yu.V., Lukmanova E.I., Bogdanova M.V.

*(Ural Federal University (Ur FU), Ural State Economic University (USUE),
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article presents materials on a new direction of positive psychology in the scope of psychology of sports, provides an analysis of research in this scope.

Keywords: positive psychology, psychology of sport and physical culture.

УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП

Третьякова Е.Д.

*(Уральский федеральный университет (УрФУ),
Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлены материалы по изучению уровня субъективного контроля спортсменов разных нозологических групп. Представлены новые сведения о спортсменах–легкоатлетах и спортсменах с поражением опорно-двигательного аппарата.

Ключевые слова: уровень субъективного контроля, спортсмены-легкоатлеты, адаптивный спорт.

Уровень субъективного контроля (УСК) субъективного контроля связан с формированием у человека чувства ответственности за происходящее с ним как в настоящем, так и в будущем [3, 4].

Спорт насыщен ситуациями высокой конкуренции, а поэтому победа и проигрыш всегда сопровождают спортсмена, кроме этого, спортсмены могут выступать хуже своих возможностей, сталкиваться с ситуациями несправедливого судейства, переживать состояния фрустрации.

В связи с этим важной характеристикой личности спортсмена можно считать уровень субъективного контроля, который обеспечивает сохранение контроля над ситуацией и поведением спортсмена в соревновательных ситуациях [1, 2].

Цель исследования заключалась в изучении уровня субъективного контроля у спортсменов-легкоатлетов двух нозологических групп: спортсмены с хорошим здоровьем и спортсмены с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Исследование проводилось на базе Детско-юношеской спортивной школы № 19 и Спортивно-адаптивной школы г. Екатеринбурга. В исследовании принимали участие 10 человек, 5 спортсменов паралимпийцев и 5 спортсменов-легкоатлетов в возрасте от 18 до 23 лет. В качестве методов исследования использовалась методика: «Уровень субъективного контроля» [3].

Результаты проведенного исследования выявили следующие тенденции.

Во-первых, у четверых спортсменов из пяти с нормальными показателями здоровья преобладает высокий уровень субъективного контроля в таких сферах жизни как: достижения, здоровье, взаимоотношения с окружающими и другие. Для спортсменов присуще осознание того, что события их жизни связаны с их собственными усилиями. Они берут на себя ответственность за все, что происходит с ними, за то складывается их жизнь в целом. Высокий уровень субъективного контроля тесно связан с переживанием положительных эмоций в связи с возможностью достичь успеха в спорте. Спортсмены верят в то, что они способны достигать своих целей в будущем. Для большинства спортсменов присущ интернальный локус контроля по отношению к негативным событиям и ситуациям, это означает, что они видят причину неуспеха в большей степени в себе, а не в окружающих. По отношению к своему здоровью у всех испытуемых УСК выше среднего, что говорит о том, что спортсмены считают, что они могут контролировать уровень своего здоровья.

Подводя итог, можно сказать, что большинство спортсменов принадлежат к интернальному типу.

В группе легкоатлетов с ограниченными возможностями здоровья, мы отметили несколько другие характеристики и тенденции.

Можно говорить, что у спортсменов с ОВЗ существуют различия УСК как в общем уровне, так и по отдельным сферам жизни. Нами были выделены как спортсмены как с интернальным типом, так и с экстернальным.

Двое спортсменов явные экстерналы, так как не видят связи между своими действиями и результатами, не считают, что они контролируют в полной мере свою жизнь. Спортсмены больше ориентированы искать причины происходящего с ними во вне. Им трудно управлять своей жизнью, так как они полагают, что большинство событий является результатом удачи, случая. Спортсмены – экстерналы могут снимать с себя ответственность, в силу того что они опасаются неудач, а сняв с себя ответственность они избегают тягостных переживаний. В этой же нозологической группе выявлены низкие показатели УСК по отношению к своему здоровью. Это объясняется тем, что у спортсменов-паралимпийцев бывают случаи, когда они не в состоянии полностью контролировать свое физическое состояние, ибо то или иное заболевание в какой-то степени проявляется вне зависимости от того, хочет спортсмен этого или нет. В этом и есть одна из главных причин проявления уровня субъективного контроля.

Если брать общую шкалу интернальности, то у всех испытуемых показатель либо средний, либо выше среднего. Этот фактор можно связать с положительным влиянием спортивной деятельности.

При сравнении этих двух групп мы брали три показателя: область достижений, область здоровья и общую шкалу интернальности. Сфера здоровья – ключевой фрагмент нашего исследования, где и были выявлены существенные различия между здоровыми спортсменами и спортсменами поражением опорно-двигательного аппарата. Это объясняется тем, что у вторых, как мы говорили ранее, бывают случаи, когда они не в состоянии полностью контролировать свое физическое состояние. Поэтому совершенно неудивительно, что у большинства опрошенных с ОВЗ уровень субъективного контроля в области здоровья средний или ниже нормы.

Также нами был выбран УСК в сфере достижений. Один из ключевых характеристик для лиц, занимающихся спортивной деятельностью. Этот параметр, в принципе, как и параметр общей шкалы интернальности находится в незначительных расхождениях между группами. Это даёт нам право утверждать о том, что, несмотря на то, что легкоатлеты с ОВЗ имеют постоянные проблемы относительно своего физического состояния, но по другим показателям они ничем не уступают здоровым спортсменам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Брискин Ю.А.* Адаптивный спорт / Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев. – М.: Издательский центр «Советский спорт», 2010. – 316 с.
2. *Евсеев С.П.* Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Издательство «Спорт», 2016. – 615 с.
3. *Елисеев О.П.* Локус контроля / О.П. Елисеев // Практикум по психологии личности. – СПб, 2003. – С. 413-417.
4. *Крутых Е.В.* Взаимосвязь самоактуализации и локуса контроля личности / Е.В. Крутых // В мире научных открытий, 2014. – № 5.1 (53). – С. 520 – 526.

LEVEL OF SUBJECTIVE CONTROL OF TRACK-AND-FIELD ATHLETES OF DIFFERENT NOSOLOGICAL GROUPS

Tretyakova E.D.

(Ural Federal University (Ur FU), Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents materials on the study of the level of subjective control of track-and-field athletes of different nosological groups. New information about the athletes and disability of athletes is presented.

Keywords: level of subjective control, athletes, adaptive sports.

ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ

Хаерзаманова Ю.В., Роголева Л.Н.

(Уральский федеральный университет, Екатеринбург, Россия)

Аннотация. В данной статье представлены результаты развития самооффективности у юных спортсменов-легкоатлетов. Доказана необходимость проведения специальной психолого-педагогической работы тренера с юными спортсменами легкоатлетами.

Ключевые слова: самооффективность, юные спортсмены легкоатлеты, психолого-педагогические условия.

В современном спорте предъявляются высокие требования не только к физической подготовке спортсменов, но и к мобильности мышления и поведения, которые оказывают влияние на достижение высоких результатов и успешность спортсмена. В связи с этим возникает необходимость изучения самооффективности, как важного элемента, определяющего повышение качественной работы спортсмена, его достижения, способность оценивать себя и свои результаты, а так же, как следствие, конкурентоспособность.

Самооффективность – это убеждение человека в способности успешно действовать в той или иной ситуации, вера в успех этих действий, которая сопровождается выбором более сложных задач, постановкой трудных целей и проявлением упорства в их достижении.

Цель исследования заключалась в анализе подходов к изучению самооффективности спортсменов и разработке и внедрении психолого-педагогической программы по формированию самооффективности у юных спортсменов легкоатлетов на этапе начальной подготовки.

Согласно зарубежным исследователям оценка эффективности собственной деятельности начинает складываться с 9 лет. В связи с этим именно с данного возраста возникает необходимость создания таких условий, которые обеспечат развитие и стимулирование самооффективности у юных спортсменов.

Теоретические основы самооффективности впервые были заложены *А. Бандурой* [3]. Данный автор считает, что существует 4 основных источника информации, которые способствуют убеждениям в отношении самооффективности человека: прошлый опыт достижений, моделирование (наблюдение за другими), убеждение, физиологическое и эмоциональное состояние. Подходы к проблеме самооффективности раскрываются такими авторами как Булышко Н.А., Мамедовой Ю.Э., Келлман М., Эберспедер Х. и других.

Так, Булышко Н.А. предлагает программу по повышению самооффективности в спорте, которая включает следующие компоненты: создание модели тренировочной и соревновательной деятельности, вербальные убеждения, получение навыков саморегуляции, участие в соревнованиях различного уровня [1]. Мамедова Ю.Э. выявила взаимосвязь самооффективности с некоторыми личностными факторами (например, с уровнем нормативности поведения) [2]. Келлман М., Эберспедер Х. в своей работе «Методики оптимизации самооффективности в спорте» указывают на важность таких компонентов самооффективности спортсменов как: прогнозирование тренировки, открытый прогноз тренировки, тренировка оригинальности, прогнозирование тренировки и тренировка оригинальности с временной задержкой [5]. Джолли Д., Маккриди К. и другие разработали семинар для юных фут-

болистов профессиональных лиг на развитие самооэффективности под названием «Мое будущее сегодня» (МБС), в который включили такие приемы как выявление сильных сторон личности, рассказ о себе за 30 секунд и др. [4].

Экспериментальное исследование проводилось на базе спортивного клуба «Стимул» г. Михайловск, Свердловской области. В исследовании приняли участие юные спортсмены-легкоатлеты 9-11 лет, всего в исследовании приняло участие более 15 человек.

В ходе организации тренировочного и соревновательного процесса тренером использовались следующие приемы работы: бальная оценка тренировочной и соревновательной деятельности спортсменов (обратная связь), приемы самонастроя и саморегуляции.

Оценка индивидуальных показателей тренировочной и соревновательной деятельности в баллах позволял оценивать самооэффективность выполняемой юными спортсменами работы, при этом были разработаны задания для самостоятельной работы, которые включали оценку динамики развития того или иного физического качества.

С помощью методов психодиагностики оценивались результаты психологических характеристик юных спортсменов до и после экспериментальной работы.

Результаты исследования выявили эффективность проведенной работы, которая выразилась в индивидуальном росте физических качеств юных спортсменов и спортивных результатах, а так же в формировании уверенности себе.

Выявлено повышение самооценки у юных спортсменов, как по физическим показателям, так и личностным качествам. Это вызвано тем, что юные легкоатлеты научились выделять характеристики, которые наиболее важны в избранном виде спорта, осознавать, что их результат это следствие прикладываемых ими усилий, т.е. прежде всего от того, как они работают на тренировке, а также от самостоятельных занятий. В ходе проведенных занятий у юных спортсменов началась формироваться мотивация на достижение успеха, юные спортсмены начали принимать трудности и стремиться их преодолевать, что положительно отразилось на повышении самооэффективности.

Проведенное исследование показало, что разработка и использование в работе тренера специальных психолого-педагогических условий обеспечивает развитие самооэффективности у юных спортсменов легкоатлетов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Булышко Н.А. Программа развития самооэффективности личности спортсмена /Н. А. Булышко // Рудиковские чтения: материалы IX международ. научно-практич. конф. психологов физической культуры и спорта. – Москва, 2013. – С. 335 – 339.
2. Мамедова Ю.Э. Особенности взаимосвязи личностных факторов и самооэффективности спортсменов / Ю.Э. Мамедова // Журнал Олимп: Физическая культура, спорт, туризм. – 2014. – № 1 (1). – С. 9 – 12.
3. Bandura A. Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change Psychological Review, 1977, vol. 84. – Pp. 191 – 215.
4. Jolley D., McCready C., Brady A. and others. Reflecting on positive psychology in professional football academies: Positive psychology in sport and physical activity. London.: Routledge, 2018. – Pp. 157 – 169.
5. Kellmann M., Eberspacher H. Contemporary issues of psychological skill training: techniques to optimize self-efficacy in sports: Sportpsychologie. Rienbek.: Rowohlt, 1995. Pp. 126 – 129.

PSYCHO-PEDAGOGICAL CONDITIONS OF DEVELOPMENT OF SELF-EFFICACY OF YOUNG TRACK-AND-FIELD ATHLETES AT THE INITIAL STAGE OF TRAINING

Rogaleva L.N., Khaerzamanova Y.V.

(Ural Federal University (UrFU), Yekaterinburg, Russia)

Abstract. This article presents the results of the development of self-efficacy of young track-and-field athletes. The relationship between psychological pedagogical conditions and the confidence, self-esteem of young athletes was revealed.

Keywords: self-efficacy, young athletes, psychological – pedagogical conditions.

РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ

Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Рязов В.Г.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о развитии функциональных возможностей студентов с разным уровнем двигательной активности.

Ключевые слова: двигательная активность, здоровье, функциональное состояние.

Исследования в области физического развития детей имеют особое значение, так как позволяют раскрыть основные закономерности индивидуального развития, а также определить функциональные возможности организма детей и подростков. В литературе широко освещены вопросы роста и развития детей и подростков (Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А., 1990; Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А., 2002).

На рост и развитие существенное влияние оказывают двигательная активность, рациональное питание, а также закаливание. Между двигательной активностью и здоровьем существует прямая зависимость. В последние годы резко ухудшилось здоровье школьников. Исследования показывают, что только 15 % выпускников средних школ здоровы, остальные имеют в состоянии здоровья те или иные отклонения от нормы. Одной из причин такого неблагополучия является пониженная двигательная активность (гиподинамия) (Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002; Ситдилов Ф.Г., Святова Н.В., Сорокин Д.П., 2009).

Двигательная активность человека является необходимым условием самой жизни. Эволюция развития человека предопределяет нормальное функционирование всех его органов и систем в условиях активной двигательной деятельности. Тысячелетия жизнь людей была сопряжена преимущественно с физическим трудом, на который приходилось до 90% и более усилий. За годы текущего столетия сложились обратные соотношения, возник дефицит двигательной активности. В современных условиях жизни резко снизилась доля физического труда в производственной деятельности и быту, повысилась нервно-психическая напряженность труда, что стало одним из глобальных факторов гиподинамии человека со всеми вытекающими из этого неблагоприятными последствиями. В стране, где имеются тысячи стадионов, спортивных площадок, дефицит двигательной активности становится все более острой проблемой. В большинстве своем люди не знают истинного значения движения. Многие думают, что это важно, главным образом, для хорошей осанки и красивой мускулатуры (Поль Брэгг, 1996).

Однако известно, что ограничение двигательной активности приводит к функциональным и морфологическим изменениям в организме и снижению продолжительности жизни. Движение является одним из главных условий существования человека. От активности скелетной мускулатуры зависит накопление энергетических ресурсов, экономное их расходование в условиях покоя и как следствие этого – увеличение продолжительности жизни. Наиболее целесообразны малоинтенсивные (стайерные) формы деятельности скелетной мускулатуры, обеспечивающие достижение к зрелому возрасту максимально сниженных затрат энергии в состоянии покоя (Абзалов Р.А., 1971; Орешин Ю.А.; 1989; Антропова М.В. и др. 1995; Дубровский В.И., Смирнов В.М., Дубровский В.И., 2002; Ситдилов Ф.Г. и др., 2009).

Нами были проведены исследования на базе государственного бюджетного образовательного учреждения среднего профессионального образования «Училище Олимпийского резерва», спортивной школы «Касатка». В исследованиях принимали участие спортсмены 17-19 летнего возраста имеющие квалификацию кандидата мастера спорта, I и II разряды,

занимающиеся плаванием, легкой атлетикой и боксом ($n=34$), а также их сверстники, не занимающиеся спортом, студенты первого курса Института филологии и искусств КФУ отделения иностранных языков ($n=37$). Девушки и юноши спортсмены имеют строго соблюдаемый режим дня, получают 4-х разовое полноценное сбалансированное питание, ежедневно выполняют утренние и вечерние тренировки, периодически выезжают на сборы и соревнования разного уровня. По результатам наших исследований были выявлены достоверные отличия в значениях длины тела у девушек 17-19 летнего возраста с разным уровнем двигательной активности. Так длина тела у спортсменок занимающихся плаванием составила $172 \pm 2,2$ см ($p < 0,001$), у спортсменок занимающихся легкой атлетикой – $173 \pm 1,19$ см ($p < 0,001$), тогда как у девушек не занимающихся спортом данная величина составила $161 \pm 1,07$ см (рис. 1).

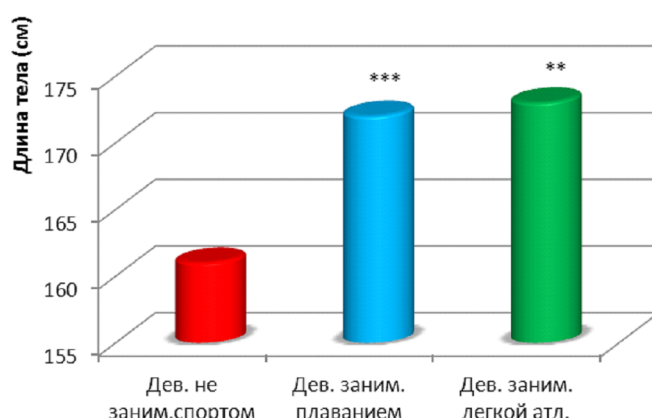


Рис. 1. Значения длины тела девушек 17-19 лет с разным двигательным режимом

Так были выявлены достоверные отличия в значениях массы тела. Масса тела у спортсменок составила: у девушек занимающихся плаванием $64 \pm 2,28$ кг ($p < 0,001$), у девушек занимающихся легкой атлетикой $60 \pm 1,01$ кг ($p < 0,001$), а у девушек не занимающихся спортом данная величина составила $52,3 \pm 1,04$ кг (рис. 2).

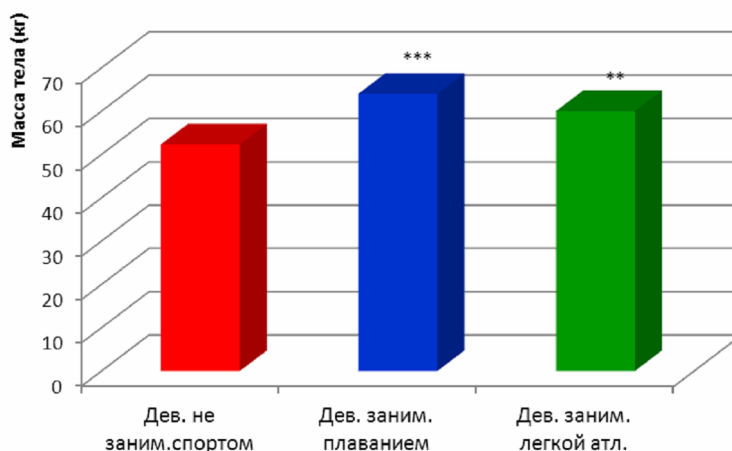


Рис. 2. Значения массы тела девушек 17-19 лет с разным двигательным режимом

Сравнивая величины ЖЕЛ у исследуемых студентов мы выяснили, что ЖЕЛ у студентов, не занимающихся спортом на 84 % меньше должной жизненной емкости легких (ДЖЕЛ). У студенток занимающихся спортом эти величины практически не отличаются.

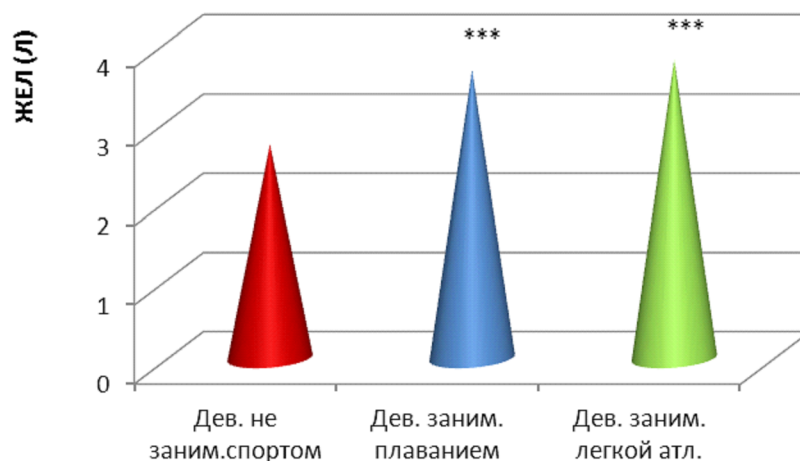


Рис. 3. Значения ЖЕЛ девушек 17-19 лет с разным двигательным режимом

По результатам наших исследований достоверные отличия в значениях длины тела у юношей 17-19 летнего возраста были выявлены только у спортсменов занимающихся легкой атлетикой.

Так длина тела у юношей занимающихся плаванием составила $180 \pm 2,62$ см, у спортсменов занимающихся легкой атлетикой – $186 \pm 1,99$ см ($p < 0,01$), у юношей занимающихся боксом – $176 \pm 2,92$ см, тогда как у юношей не занимающихся спортом данная величина составила $177 \pm 2,02$ см (рис. 4).

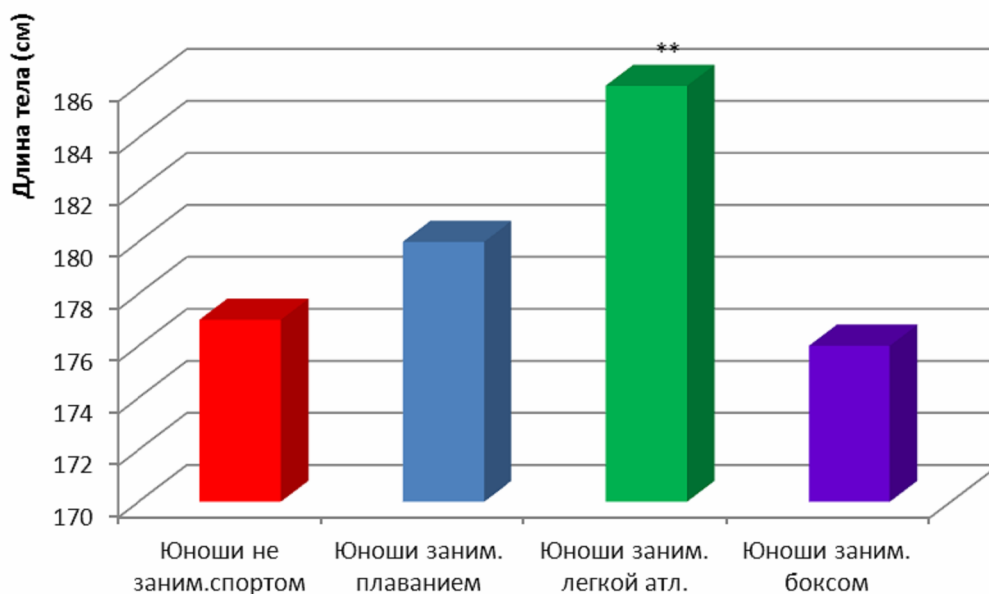


Рис. 4. Значения длины тела юношей 17-19 лет с разным двигательным режимом

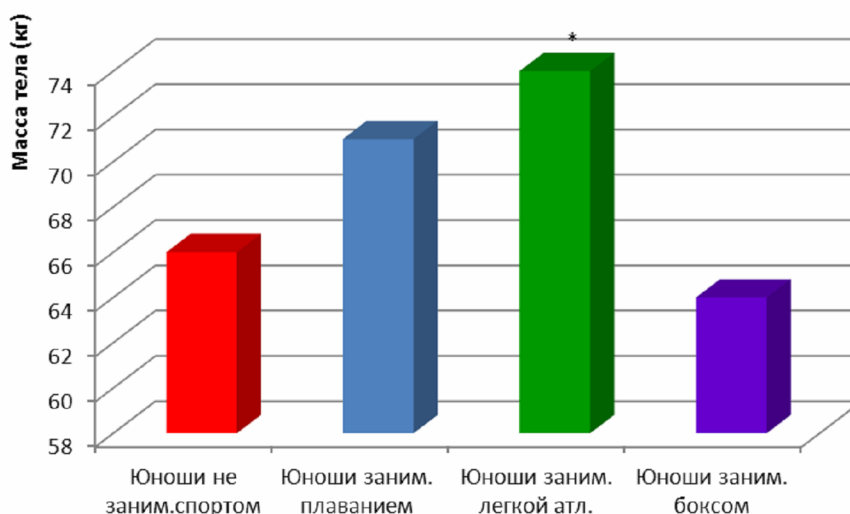


Рис. 5. Значения массы тела юношей 17-19 лет с разным двигательным режимом

В значениях массы тела нами также были выявлены достоверные отличия только в группе спортсменов занимающихся легкой атлетикой. Так масса тела у спортсменов составила: у юношей занимающихся плаванием $71 \pm 2,12$ кг, у юношей занимающихся легкой атлетикой $74 \pm 2,32$ кг ($p < 0,05$), у юношей занимающихся боксом – $64 \pm 4,1$ кг, а у юношей не занимающихся сп

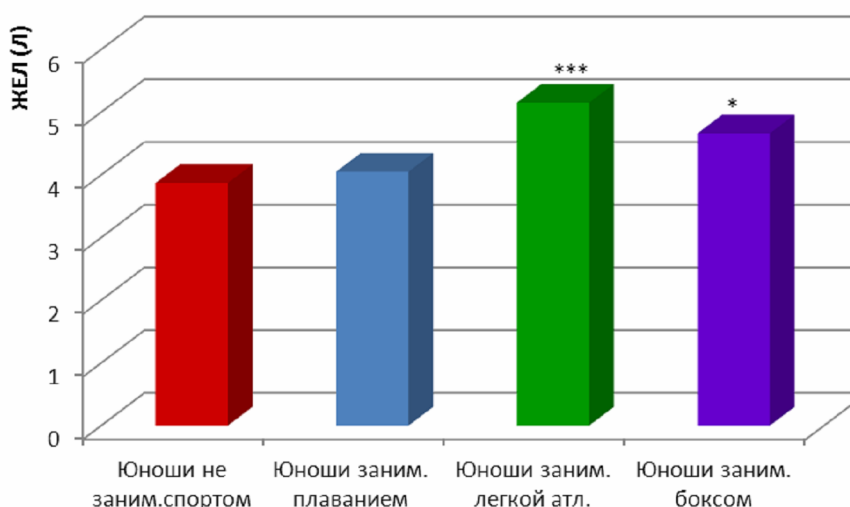


Рис. 6. Значения ЖЕЛ юношей 17-19 лет с разным двигательным режимом

Сравнивая величины ЖЕЛ и значения ДЖЕЛ у спортсменов юношей 17-19 лет мы выяснили, что ЖЕЛ студентов, не занимающихся спортом была меньше ДЖЕЛ на 14 %, у спортсменов занимающихся плаванием ЖЕЛ больше ДЖЕЛ на 10%, у спортсменов занимающихся легкой атлетикой ЖЕЛ на 11 % больше ДЖЕЛ и у студентов, занимающихся боксом ЖЕЛ практически не отличалась от ДЖЕЛ.

Результаты наших исследований показывают тесную связь между уровнем физического развития и двигательным режимом. Систематические занятия спортом оказывают закономерное положительное влияние на уровень физического развития и на степень физической подготовленности. Сомато- и физиометрические показатели физического развития достовер-

но выше ($p < 0,001$) в группе студентов, систематически занимающихся спортом. Занятия спортом обеспечивают гармоничное развитие человека, положительно воздействуя практически на все системы и органы.

По результатам наших исследований в значениях ЧСС у девушек 17-19 летнего возраста с разным уровнем двигательной активности, достоверных отличий выявлено не было. Так данный параметр у девушек не занимающихся спортом составил $80 \pm 2,33$ уд/мин, а у спортсменок, занимающихся плаванием он был лишь на 1 % ниже и равнялся $79 \pm 3,9$ уд/мин. При анализе показателей артериального давления у девушек, были выявлены достоверные отличия в значениях систолического и диастолического артериального давления. Так у девушек, не занимающихся спортом АДс составило $108 \pm 2,26$ мм рт.ст., а у девушек занимающихся плаванием АДс равнялось $118 \pm 2,67$ мм рт.ст. ($p < 0,01$); АДд у девушек не занимающихся спортом составило $671,82$ мм рт.ст., у студенток спортсменок АДд равнялось $73 \pm 2,46$ мм рт.ст. ($p < 0,05$); среди значений АДп достоверных отличий выявлено не было, так у девушек, не занимающихся спортом АДп составило $40,6 \pm 1,59$ мм рт.ст., а у спортсменок оно равнялось $44,87 \pm 2,87$ мм рт.ст. В значениях продолжительности сердечного цикла достоверных отличий не выявлено, так продолжительность сердечного цикла у нетренированных девушек составила $0,76 \pm 0,02$ сек., а у девушек спортсменок она равнялась $0,76 \pm 0,03$ сек.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Амосов Н.М., Бендет Я.А. Физиологическая активность и сердце. – Казань, 1989. – 216 с.
2. Абзалов Р.А. Изучение некоторых функциональных особенностей детского сердца и его регуляторных механизмов в условиях различных двигательных режимов: Дисс. ... канд. биол. наук. – Казань: 1971. – 168 с.
3. Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М. Здоровье школьников результаты мониторингового исследования // М. Педагогика. – 1995. – № 2 – С. 26 – 31.
4. Безруких М.М., Сонькин В.Д., Фарбер Д.А. Возрастная физиология (Физиология развития ребенка). – М., – 2002. – 417 с.
5. Гора Е.П. Об общих закономерностях адаптации организма ребенка // Мат. XXI Межд. симп. «Эколого-физиол. проблемы адаптации» – М. – 2003. – С. 137 – 138.
6. Ситдииков Ф.Г., Святлова Н.В., Сорокин Д.П. Зависимость состояния здоровья детского населения от качества окружающей среды. Вестник НЦ БЖД. – 2009. – № 1. – С. 79 – 86.
7. Смирнов В.М., Дубровский В.И. Физиология физического воспитания и спорта. – М., 2002. – С. 524 – 528 (605 с.).
8. Физическая культура студента / Под ред. В.И.Ильинича. – М.: Гардарики, – 2003. – 448 с.
9. Фомин Н.А. Физиологические основы двигательной активности – М.: Физкультура и спорт, – 2001. – 224 с.
10. Хрипкова А.Г., Антропова М.В., Фарбер Д.А. Возрастная физиология и школьная гигиена. – М., 1990. – 319 с.
11. Швед Л.В. Подготовка студентов педвуза к формированию здорового образа жизни у школьников: дисс. ... канд. пед. наук. – Чебоксары. – 2007. – 237 с.
12. Caspers C., Cleveland S., Schipke J.D. Diving reflex: can the time course of heart rate reduction be quantified? // Scand J Med Sci Sports. – 2011. – № 21. P. 18 – 31.
13. Okina E., Manon-Jensen T., Whiteford J.R. Couchman J.R. Syndecan proteoglycan contributions to cytoskeletal organization and contractility // Scand J Med Sci Sports. – 2009. – № 19. P. 479 – 489.

14. *Racinais S., Oksa J.* Temperature and neuromuscular function // Scand J Med Sci Sports. – 2010. – № 20 (Suppl. 3). – P. 1 – 18.
15. <http://diss.rsl.ru/> – Электронная библиотека диссертаций
16. <http://www.vegu.ru/> – Академия ВЭГУ
17. <http://elibrary.ru/> – Научная электронная библиотека ELIBRARY.RU

DEVELOPMENT OF FUNCTIONAL POSSIBILITIES OF STUDENTS WITH DIFFERENT LEVELS OF MOTOR ACTIVITY

Sverigina L.A., Selivanova I.V., Ryauzov V.G.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes an overview of the development of the functionality of students with different levels of motor activity.

Key words: physical activity, health and functional status.

ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Олигер М.М., Газимов Р.Г.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описывается роль плавания в реабилитации после разрыва крестообразных связок и компрессионного перелома позвоночника.

Ключевые слова: Физическая культура, реабилитация, здоровье.

Реабилитация после разрыва ПКС. Что из себя представляет передняя крестообразная связка? Передняя крестообразная связка начинается от задневерхней части внутренней поверхности наружного мыщелка (костного выступа) бедренной кости, пересекает полость коленного сустава и прикрепляется к передней части передней межмыщелковой ямки большеберцовой кости также в полости сустава. Эта связка стабилизирует коленный сустав и не даёт голени чрезмерно смещаться вперёд, а также удерживает наружный мыщелок большеберцовой кости.

Наиболее частым механизмом разрыва ПКС является ротационный подворот в колене при фиксированной голени, т.е. происходит скручивание в колене. Такая ситуация не редкость при занятиях игровыми видами спорта (футбол, баскетбол, волейбол).

Курс реабилитации. Спустя 3 месяца после операции по восстановлению крестообразной связки спортсмену необходимо начать интенсивную реабилитацию. Данная реабилитация в основном включает в себя курс лечебной физкультуры в специальном оборудованном зале под присмотром тренера. Особенно хотелось бы выделить такой аспект восстановления как плавание. Плавание – также очень ценная процедура, которая может быть полезна в этой фазе лечения в качестве восстановления мышечной силы и для поддержания объема движений в суставе. Но на данном этапе присутствует ряд ограничений: никаких скручивающих движений, ныряний и плавания на скорость, так как данные действия могут привести к повторной травме. Основными восстанавливающими упражнениями являются: сгибание в колене, ходьба в воде, махи выпрямленными ногами, отведение бедра, ножницы, медленное плавание кролем с прямыми ногами, водный велосипед, водный оздоровительный бег. После восстановления подвижности в колене спортсмену настоятельно рекомендуется продолжить занятие в бассейне, добавляя в свою программу тренировок такие стили плавания, как: кроль, плавание на спине, баттерфляй. Данные упражнения помогут спортсмену не только полностью восстановить мышечную массу ног, но укрепить мышцы кора, плеч, спины и груди. Особенно аккуратно нужно относиться к такому стилю плавания, как брас, так как в данном стиле присутствует скручивающий момент колена. Плавание таким стилем, как и возвращение к стандартной программе тренировок, можно начинать после полной стабилизации колена, то есть после 6 месяцев после операции. Также очень важно продолжать укреплять мышцы ног. Для этого очень хорошо подходят упражнения в статике, такие как «стульчик» или стойка в боковом выпаде.

Занятие плаванием помогает спортсмену во всех сферах реабилитации после пластики передней крестообразной связки: наращивание потерянной мышечной массы разных областей человеческого тела, восстановление подвижности и стабилизация сустава.

Но данная реабилитация будет успешна только в том случае, если спортсмен будет находиться под строгим наблюдением своего тренера, а также корректно выполнять упражнения, даваемые им.

Реабилитация после компрессионного перелома позвоночника. [1] Компрессионный перелом позвоночника – нарушение целостности одного или нескольких позвонков, сопровождающееся их сдавливанием и уменьшением высоты. Является достаточно распространенной травмой, чаще возникает у молодых и пожилых людей. Причиной повреждения становится резкое сгибание или форсированная нагрузка, направленная вдоль оси позвоночника. Часто наблюдается сочетание сгибания и удара. Перелом проявляется болями и ограничением движений в поврежденном отделе позвоночника.

Курс реабилитации. [2] В лечении компрессионных переломов позвонков и в профилактике осложнений наиболее важное место принадлежит лечебной физической культуре – специально разработанному комплексу физических упражнений, направленных на создание мышечного корсета, способного стабилизировать поврежденный сегмент позвоночника. При этом физические упражнения улучшают кровоснабжение поврежденных структур, тем самым ускоряя их регенерацию и уменьшая болевой синдром. Этой же цели служат массаж и физиотерапевтические процедуры, назначаемые в комплексном лечении компрессионных переломов.

Одним из основных и очень важных аспектов при реабилитации является выполнение особых упражнений в бассейне, которые в совокупности называются «Гидрокинезотерапия». Перед началом занятий в бассейне необходимо удостовериться в соблюдении некоторых условий, которые необходимы для выполнения упражнений. Во-первых это температура воды в бассейне, она не должна быть ниже 30 °С, так как низкая температура может помешать пациенту расслабиться из-за чего реабилитация будет крайне неэффективна. По такой же причине важна глубина бассейна – она не должна превышать роста человека. Данные аспекты помогут реабилитируемому почувствовать себя уверенным в воде и с максимальной эффективностью выполнять упражнения, назначенные тренером.

Список упражнений

1-е упражнение. Исходное положение (И.П.) – стоя в воде ноги врозь, руки на пояс; попеременные наклоны туловища вправо и влево.

2-е упражнение. И.П. – стоя в воде, руки на затылок; попеременные повороты туловища вправо и влево.

3-е упражнение. И.П. – стоя в воде, руки вдоль тела, разгибание туловища назад с одновременным отведением рук назад.

4-е упражнение. И.П. – стоя в воде, взявшись руками за бортик бассейна; полуприседание, стремясь растянуть позвоночник.

5-е упражнение. И.П. – стоя в воде с пенопластовыми гантелями в руках; попеременное поднятие правой и левой руки в воде, сведение и разведение рук.

6-е упражнение. И.П. – на спине, взявшись руками за поручень; работа ногами вольным стилем.

7-е упражнение. И.П. – на груди, взявшись руками за поручень; работа ног стилем «брасс».

8-е упражнение. Плавание с работой ног стилем «брасс», взявшись руками за край пловика.

9-е упражнение. Плавание на спине вольным стилем.

Упражнения в воде – обязательная составляющая курса реабилитации, без которой пациент не сможет вернуться к нормальной жизнедеятельности, не говоря уже о занятиях спортом. Курс лечения подбирается индивидуально для каждого пациента. Также все занятия должны проходить под пристальным присмотром специалиста. Соблюдая данные требования пациент имеет шанс на более эффективное и скорейшее восстановление.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. <http://www.krasotaimedicina.ru/diseases/traumatology/spinal-compression-fracture>
2. ЛФК и лечебное плавание в ортопедии. Величко Т.И., Лоскутов В.А., Лоскутова И.В.

MEDICAL PHYSICAL CULTURE IN THE TREATMENT OF DISTURBANCE OF THE FUNCTION OF THE SUPPORT-MOTOR APPARATUS

Oliger M.M, Gazimov R.G.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the role of swimming in rehabilitation after a cruciate ligament rupture and spinal compression fracture.

Keywords: physical culture, rehabilitation, health.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ ХИМИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ

Ковалева В.В., Хан М.В., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.

*(Российский химико-технологический университет РХТУ
им. Д.И. Менделеева, (РХТУ им. Д.И. Менделеева), Москва, Россия)*

«Умеренно и своевременно
занимающийся физическими упражнениями человек,
не нуждается ни в каком лечении, направленном на устранение болезни»
Авиценна (980 – 1037)

Аннотация. В данной статье рассмотрена роль влияния занятий физической культурой и спортом на здоровье студентов непрофильных вузов, а именно – химико-технологических. Авторами статьи был проведен социологический опрос студентов-химиков на предмет отношения к занятиям физической культурой в вузе.

Ключевые слова: физическая культура, студенческий спорт, здоровье.

Актуальной остается проблема снижения двигательной активности среди студентов технических вузов. Посещение занятий физической культурой студентами в свою очередь носит проблемный характер, который проявляется в повышении роста непосещения, стереотипным становится как норма предоставление медицинских справок по причине отсутствия и освобождение от физических нагрузок.

Многие ли студенты химических специальностей размышляли над тем, как физическая культура помогает сохранить им здоровье? Как она может повлиять на их состояние и настроение? Какова ее ценность и роль в повседневной жизни инженера-химика?

В настоящее время наблюдается тенденция снижения роли и актуальности физической культуры как предмета в образовательных учреждениях, и, в частности, в учреждениях ВШ.

Авторами был проведен мини-опрос, основной целью которого предпринята попытка выяснить: «Нужна ли физическая культура в нашем вузе?». В выборке приняли участие 30 студентов 1, 2 и 3 курсов (10 юношей и 20 девушек). Результаты опроса выявили следующее: 50 % респондентов считают, что физическая культура не должна быть обязательным предметом, 30 % опрошенных – считают, что она вообще не нужна и лишь 20 % респондентов ? согласны с тем, что физическая культура должна быть обязательной.

Таким образом, результаты данного опроса указывают на непонимание важности занятиями физической культурой и спортом.

Большинство студентов предпочли бы вообще не появляться в зале, часть из них не видит необходимости, но ходят из-за ответственности за оценки, и только незначительная часть респондентов задумывается о ценности этих занятий.

Студенты – это, как правило, молодые люди от 18 до 25 лет, в ближайшей перспективе серьезно не задумываются о своем здоровье, они пока свежи, бодры и полны энергии. Доминирующим мотивом в их сознании на этапе обучения – это не проспять первые пары, выучить все за ночь до контрольной работы и сдать успешно сессию. Мало, кто задумывается о том, что несут им эти бессонные ночи, почему изо дня в день они не могут заставить себя подняться к первой паре? И такой ситуации подвержен чуть ли не каждый студент.

Химический вуз имеет четкую и строгую направленность в своих аспектах обучения и приобретения профессиональных навыков и способностей будущих специалистов химического профиля. В образовательных учреждениях данного вида подразумевается практическая работа в лабораториях, где организму человека угрожает значительное количество предметов и явлений – от острого скальпеля до негативного влияния от содержимого баночек с надписью «химический реактив». Во многом от двигательной активности, физической подготовки зависят психические процессы, которые в должной степени смогут активизировать и внимание, и память, и моторную деятельность, что в свою очередь снижает прогнозируемый травматизм в лабораторных условиях и ситуациях постоянного контроля.

А теперь несколько научных фактов:

1. У людей, которые регулярно занимаются спортом, в три раза реже развиваются сердечно-сосудистые заболевания, такие как инфаркт миокарда, высокое кровяное давление и ишемическая болезнь сердца – основные причины смертности в настоящее время.

2. Люди в хорошей физической форме умирают от рака реже, чем те, кто ведет малоактивный образ жизни.

3. Недостаточная физическая активность снижает защитную функцию организма, его устойчивость к воздействию разных неблагоприятных факторов и стрессу.

Какие же особенности имеет жизнь студента в химическом вузе?

– Лекции. Несколько пар подряд (а это в среднем 4 – 5 часов) человек сидит и почти не двигается – усталость/боль в спине и шее.

«При сидении давление внутри дисков выше, чем при стоянии или при лежании. Крестец расходится в стороны под тяжестью позвоночника, а его основание посередине сжато, как в тисках. Со временем жидкость из дисков просачивается наружу (они теряют примерно до 10 % влаги), и костные сегменты, расположенные друг над другом, превращаются в жесткую трубку. Большая часть жидкости вытекает в течение первых двух часов сидения, но диски высыхают тем скорее, чем дольше остаются сжатыми» [1], из-за чего впоследствии появляется дискомфорт.

– Бессонные ночи подготовки... Усталость, слабость, заболевания...

Во сне организм отдыхает, набирает в себя энергию для следующего продуктивного дня, когда же человек перестает спать, он только тратит энергию, забывая о «подзарядке», как следствие – усталость и слабость. Нарушение сна ослабляет иммунитет, из-за чего легко подхватить вирус.

– Работа в лабораториях приводит к отравлениям токсическими веществами, а в последствии – к различным заболеваниям верхних дыхательных путей. Выполнение техники безопасности – это главное в местах подобного назначения.

В химических вузах существуют лаборатории органического и неорганического синтеза, аналитической химии, физической химии и многие другие, в которых все сотрудники, так или иначе, соприкасаются с химическими веществами. Не существует безобидных химических реакций с выделением газов, которые бы не несли угрозы здоровью человека. Например, реакции с выделением аммиака или органический синтез сложных эфиров с использованием очень едкой серной кислоты, пары которой могут обжигать слизистую. Пусть и незначительное, но все же существенное со временем количество паров, от той или иной реакции, оседают в легких человека. За несколько лет работы в таком помещении может развиваться бронхиальная астма.

На помощь организму приходит именно физическая культура. Например, даже элементарный бег, как и любая кардионагрузка, способствует укреплению сердечно-сосудистой системы и хорошей вентиляции легких.

В нашем университете каждый студент должен регулярно посещать занятия по физической культуре в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием.

Для более активного привлечения студентов существует множество спортивных специализаций: тренажерный зал, аэробика, балльные танцы, плавание, каратэ и многие другие. А для укрепления морального духа преподаватели проводят различные спортивные соревнования. Также существует специальное медицинское отделение, где преподают специалисты, которые вводят специальные упражнения, учитывая особенности студентов с различными проблемами в функционировании организма. Важно отметить, что к какой бы группе здоровья студент не относился, все преподаватели в первую очередь контролируют его самочувствие и состояние.

Все занятия начинаются с разминки спины, так как студенты значительную часть учебного времени находятся в состоянии отсутствия движения. Применяются методы дыхательных упражнений, направленные на профилактику возможных проблем дыхательной системы организма, особенно для студентов, работающих в лабораториях. И именно поэтому этот предмет является обязательным и не допускает пропусков посещения занятий.

Итак, физическая активность очень актуальна для химиков, потому что ежедневное пребывание в лабораториях и вдыхание различных ядовитых паров пагубно отражается на их здоровье, а различные дыхательные техники и физические упражнения помогут поддерживать организм в форме и снизить вред, нанесенный здоровью.

Во время физических упражнений улучшаются двигательные функции, обеспечивающие координацию, силу и выносливость, регулируются метаболические реакции веществ в организме. Периодические физические нагрузки способствуют нормализации тонуса стенок кровеносных сосудов, их расширению и улучшению кровообращения. Все это приводит к нормальной работе сердечно-сосудистой системы, а также снижению нагрузки на различные системы организма.

И как бы пафосно не звучало – «Спорт (физкультура) это наше ВСЕ!», в этом заложен простой и биологический смысл: движение – жизнь, покой – медленная, но траектория к вегетативному состоянию.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Официальный сайт д.б.н., заведующего кафедрой физической реабилитации в НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург «АРМОС»: <http://armoc.ru/articles/Back-pain-from-sedentary-work.html>

PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS IN HIGHER CHEMICAL EDUCATIONAL INSTITUTIONS AS A FACTOR OF HEALTH PRESERVATION AND ITS PREVENTION

Kovaleva V.V., Khan M.V., Plaksina N.V., Akulova T.N.

(D. Mendeleev University of Chemical Technology Of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. In this article authors are trying to estimate impact of physical education classes on health of students from Universities of Chemical Technology. Authors conducted a student's survey about importance of physical exercises for the body of a young man.

Keywords: physical education, sport for students, health.

ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ

Алтынова Н.В., Таланцева В.К.

*(ФГБОУ ВО «Чувашская государственная сельскохозяйственная академия»,
(ФГБОУ ВО Чувашская ГСХА), Чебоксары, Россия)*

Аннотация. В статье анализируются данные морфофизиологического состояния студентов первого курса Чувашской ГСХА с учетом их проживания до поступления в вуз. Выявляются параметры коррелирующие от периода обучения в вузе.

Ключевые слова: адаптация, студент, сердечнососудистая система.

Обучение в высшей школе предъявляет повышенные требования к здоровью студентов. Имеется ряд специфических особенностей умственной деятельности присущих только данной категории обучающихся: восприятие и переработка информации в условиях дефицита времени, частое возникновение состояния нервно-психического напряжения, выполнение значительной части работы в вечернее и ночное время и другие особенности, которые сказываются на состоянии психического и соматического здоровья молодых людей [1]. При этом во время экзаменов организм студентов испытывает повышенную нагрузку, которая запускает реакции типичного экзаменационного стресса со всеми сопутствующими ему физиологическими, биохимическими, психологическими реакциями [3].

В связи с этим целью наших исследований явилось изучение морфофизиологических особенностей адаптации студентов 1 курса очной формы обучения к учебной деятельности в различные периоды обучения.

Исследования проводились на базе Чувашской ГСХА в 2017 году с привлечением 90 студентов. Возраст участников эксперимента варьировался от 17 до 19 лет, и все они входили в основную группу здоровья. Юноши с учетом их проживания до поступления в вуз были разделены на 2 группы: I включала студентов из городов: Чебоксары, Новочебоксарск и других регионов РФ. II группа – студенты из сельской местности. В сентябре (начало семестра) произвели замеры антропометрических данных (рост, масса тела), характер изменений функционального состояния сердечнососудистой системы (ССС) – определением систолического и диастолического артериального давления (САД и ДАД), частоты сердечных сокращений (ЧСС), систолического и минутного объемов крови (СОК и МОК). Для изучения физиологической избыточности или недостаточности массы тела рассчитывали индекс Кетле (ИК) по общепринятым в физиологии современным методикам. Для оценки функциональных резервов адаптационной системы студентов младших курсов нами были использован метод расчета адаптационного потенциала (АП). Оценку индивидуально-психологических особенностей первокурсников проводили с помощью теппинг-теста, шкалы личностной (ЛТ) и реактивной (РТ) тревожности Спилберга. Подобные замеры были повторно проведены в периоды экзаменационных сессий (январь, июнь) и в конце теоретических обучений (декабрь, май).

Установлено, что в ходе эксперимента рост испытуемых в анализируемых группах увеличивался по мере их взросления. Масса тела студентов в течение первого года обучения волнообразно менялась с незначительным снижением в периоды зимней и летней экзаменационных сессий. Значения ИК, характеризующего крепость телосложения лежали в пределах физиологической нормы для данной возрастной группы (18,5-24 кг/м²). Причем мини-

мальные показатели данного индекса в обозначенные сроки исследований были характерны для студентов I группы, а максимальные – для юношей II группы.

На протяжении всего учебного года было отмечено напряжение адаптационных возможностей у студентов II группы (диапазон от $2,12 \pm 0,08$ до $2,55 \pm 0,05$ у.е.), а у юношей I группы АП увеличивался только к периодам экзаменов от $2,05 \pm 0,05$ до $2,45 \pm 0,05$ у.е.

Установлено, что в пред- и экзаменационные периоды обучения в семестрах значения ЧСС имели тенденцию роста, что по всей видимости объясняется психоэмоциональным стрессом, сопровождающимся компенсаторно-приспособительными реакциями организма. Так, в январе и июне значения ЧСС студентов I группы составили $89,90 \pm 3,54$ и $85,10 \pm 163$ уд/мин, а II группы $92,10 \pm 3,69$ и $87,60 \pm 2,76$ уд/мин соответственно.

МОК юношей II группы в первом семестре нарастал от начала теоретического обучения к периоду сессии и лежал в пределах от $1727,96 \pm 285,21$ до $2200,57 \pm 203,88$ мл/мин. У юношей I группы, напротив волнообразно увеличивался от $1946,13 \pm 286,53$ до $2143,17 \pm 141,14$ мл/мин. Во втором семестре показатели МОК в обеих группах испытуемых волнообразно увеличивались к концу теоретического обучения. Таким образом, рост МОК в период экзаменационных сессий является показателем напряженного функционирования ССС, стресса и утомления. Следует отметить, что динамика СОК учащейся молодежи соответствовала характеру изменения МОК.

Параметры ДАД, ЧСС коррелировали с показателями САД. Значения САД повышались в течение обоих семестров, достигая максимальных значений в периоды экзаменационных сессий. Значения ДАД студентов обеих групп в I семестре волнообразно возрастали, во 2 – имели тенденцию к стойкому повышению, что свидетельствовало о гиподинамии и вызывало склонность к системному спазму мелких сосудов, являющихся показателем реакции организма на учебные нагрузки.

Установлено, что сильная нервная система была у 55,5 % испытуемых, слабая – 11,1%. Показатель ЛТ в период теоретического обучения варьировался от 22 до 46 баллов. Параметры РТ лежали в диапазоне 32-55 баллов. В период экзаменов у 80,9 % студентов отмечался умеренный, у 9,6 % – высокий, 9,5 % – низкий уровень ЛТ. По РТ можно оценить степень выраженности психоэмоционального стресса в данный момент. Так у 57,2 % студентов была высокая тревожность, у 9,5 % – низкая.

Таким образом, сравнительный анализ динамики проанализированных параметров выявил особенности адаптационных возможностей организма студентов в зависимости от специфики обучения и реагирования на учебную нагрузку. Дальнейшие исследования будут направлены на изучение показателей студентов I и II групп, занимающихся физической культурой, и сопоставление уровня их социально-психологической адаптации при этом, т.к. известно, что занятия спортом и дозированные физические нагрузки значительно повышают адаптационный потенциал [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Алтынова Н.В. Об адаптационных возможностях студентов к учебной деятельности с учетом региональных особенностей / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева // Проблемы современного педагогического образования. – 2018. – № 59-3. – С. 16 – 21.
2. Алтынова Н.В. Зависимость функциональных характеристик организма студенток от уровня психофизиологической адаптации к условиям обучения в вузе / Н.В. Алтынова, В.К. Таланцева, А.В. Никулина, О.Б. Колесникова // Ученые записки Казанской государственной академии ветеринарной медицины им. Н.Э. Баумана. – 2018. – Т. 234. – № 2. – С. 10 – 16.

3. Карянова С.Ю. Динамика показателей вегетативной регуляции у студентов в ходе образовательного цикла / С.Ю. Карянова // Вестник молодых ученых. – СПб.: Медицина, 2005. – С. 51.

THE PHYSIOLOGICAL REACTION OF STUDENTS' ORGANISM IN DIFFERENT PERIODS OF STUDY AT THE UNIVERSITY

Altynova N.V., Talantseva V.K.

(Chuvash State Agricultural Academy, Cheboksary, Russia)

Abstract. The article analyzes the data of the morphophysiological state of first-year students of the Chuvash state agricultural Academy, taking into account their residence before entering the University. The parameters correlating from the period of study at the University are revealed.

Keywords: adaptation, student, cardiovascular system.

ПОСТМЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ОСТЕОПОРОЗ И ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ В РАЗНЫХ ЗОНАХ МОЩНОСТИ

Аминова Л.Р., Колясов Р.Р.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье приведены обобщенные рекомендации по назначению пациентам с постменопаузальным остеопорозом физических упражнений в различных зонах мощности, направленных на повышение минеральной плотности костей для предотвращения возникновения переломов.

Ключевые слова: постменопаузальный остеопороз, физические нагрузки.

Остеопороз – состояние, характеризующееся ускоренной потерей костной плотности и усилением хрупкости костей. Постменопаузальный остеопороз (ПО) встречается почти у трети женщин, находящихся в постменопаузе. Это состояние развивается в следствие дефицита эстрогенов, что приводит к преобладанию костной резорбции над процессами костеобразования. [1] Со временем кости становятся хрупкими, этим и объясняется высокий процент переломов у пациентов данной категории. Ежегодно более 9 млн переломов в следствие остеопороза фиксируется по всему миру, из них более 1,6 млн – переломы бедренной кости, 1,7 млн костей предплечья, 1,4 млн приходятся на позвонки. [7] К используемым методам лечения постменопаузального остеопороза относятся медикаментозное лечение, включающее в себя прием препаратов витамина D и кальция, заместительной гормональной терапии, бифосфонаты, селективные эстроген-рецепторные модуляторы, стронция ранелата, ингибиторов RANKL; а также немедикаментозное лечение, состоящее из физических упражнений, диеты, отказа от вредных привычек и профилактики падений. [5] Однако множество клинических исследований и литературных обзоров, имеющих в базах данных PubMed, eLibrary предоставляют несколько противоречивые данные, которые связаны с малой выборкой пациентов, отсутствием дальнейшего наблюдения, рандомизацией и внушением. [6]

Физические упражнения при профилактике и лечении остеопороза играют решающее значение, так как именно в ответ на прилагаемую нагрузку происходят процессы ремоделирования костной ткани. Ни один препарат, рекомендованный к применению при остеопорозе, не способен в полном объеме влиять на состояние костной ткани без грамотного уровня физической активности. [3] В связи с чем встает вопрос: какие упражнения, с какой интенсивностью и объемом необходимо использовать с целью предотвращения развития и лечения постменопаузального остеопороза? Физические упражнения по критерию относительной мощности, которая определяет физиологические реакции организма на данную нагрузку, делятся на нагрузки на максимальной, субмаксимальной, большой и умеренной мощности.

Физические упражнения максимальной мощности основываются на цели достижения человеком предельных показателей физической деятельности за короткое время, что предполагает стимуляцию выработки половыми железами гормонов-андрогенов. В зоне субмаксимальной мощности деятельность анаэробно-гликолитического характера также стимулирует выработку гормонов: катехоламинов (адреналин), глюкагона, кортизола, гормона роста и инсулина. Количество этих гормонов во время выполнения упражнений увеличивается, за исключением инсулина, содержание которого падает, что стимулирует мобилизацию гликогена и жира в организме, способствуя использованию их клетками мышц. [2] Но во время подобных кратковременных тренировок на пределах возможностей организм испытывает колоссальные физические нагрузки. Их можно сравнить с падением, ведь одновременно на

конечности прилагается огромная весовая нагрузка, что на пациента с повышенной хрупкостью костей, связанной с постменопаузальным остеопорозом, могут повлиять весьма негативно, спровоцировав возникновение патологического перелома. К тому же, это повышает риск повторного перелома вследствие посттравматического усиления резорбции кости и отсутствием достаточного уровня физической активности. [4] Нагрузки большой и умеренной мощности имеют больший объем (30-40 мин), но меньшую интенсивность. Аэробные процессы развивают общую выносливость, мышечную силу, улучшают проприоцепцию, увеличивает количество аэробных ферментов, митохондрий, мышечных капилляров, кислородную ёмкость крови и запас гликогена; более высокий уровень жирового обмена. [2]

Обзор литературы, включивший в себя анализ 43 РКИ, в которых пациенты совмещали повседневную активность и физические упражнения с одновременным приёмом медикаментозной терапии, показал наличие статистически малозначимого, но, возможно, важного эффекта физических упражнений на минеральная плотность костей (МПК). Наиболее эффективными упражнениями для повышения МПК оказались силовые упражнения с отягощением в зоне умеренной и большой мощности. [6] Физическая нагрузка анаэробного характера достоверно повышает уровень андрогенов. Физические нагрузки аэробного характера влияют на усиление секреции гормона роста (сильного анаболического агента), обеспечивающего мышечную гипертрофию. [2]

Заключение. Физические упражнения способствуют профилактике и лечению остеопоротических переломов. Оптимальными нагрузками для данных пациентов являются аэробные и анаэробные нагрузки в зонах умеренной и большой мощности. Работы в зонах субмаксимальной и максимальной мощности противопоказаны для пациентов с постменопаузальным остеопорозом. Но для большей достоверности необходимо большее количество клинических исследований с грамотно спланированным протоколом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Бирюкова Е.В.* Постменопаузальный остеопороз: современные возможности лечения и профилактики переломов [Текст] / Е.В. Бирюкова, Е.В. Романова // Эффективная фармакотерапия. – Москва, 2011. – С. 16 – 20.
2. *Колясова В.Н.* Трофические функции эндокринной системы в механизмах оздоровительного действия физических упражнений [Текст] / В.Н. Колясова, Р.Р. Колясов // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань, 2015. – С. 427 – 428.
3. *Лукьянчикова Н.С.* Комплексный подход к реабилитации пациентов с остеопорозом [Текст] / Н.С. Лукьянчикова, Е.И. Шарапова // Остеопороз и остеопатии. – Москва, 2017. – № 1. – С. 39 – 43.
4. *Побел Е.А.* Перелом – фактор риска развития и прогрессирования остеопении и остеопороза [Текст] / Е.А. Побел // Остеопороз и остеопатии. – М., 2013. – № 3. – С. 28 – 34.
5. *Ярмолинская М.И.* Постменопаузальный остеопороз. Клиника, диагностика, профилактика, лечение [Текст] / М.И. Ярмолинская. – М.: Серебряные нити, 2014. – 60 с.
6. *Howe T.E.* Exercise for preventing and treating osteoporosis in postmenopausal women. / Howe T.E., Shea B., Dawson L.J., Downie F., Murray A., Ross C., Harbour R. T., Caldwell L.M., Creed G. // Cochrane Database Syst Rev – Wiley, 2011. – Vol. 6. – №7. CD000333.
7. *Oral A, Küçükdeveci A.A.* Osteoporosis. The role of physical and rehabilitation medicine physicians. The European perspective based on the best evidence. A paper by the UEMS-PRM Section Professional Practice Committee / Oral A, Küçükdeveci A.A., Varela E., Ilieva E.M., Valero R., Berteau M., Christodoulou N. // Eur J Phys Rehabil Med – Italy, 2013. – Vol. 49. – № 4. – P. 565 – 77.

POSTMENOPAUSAL OSTEOPOROSIS AND PHYSICAL EXERCISES IN VARIOUS AREAS OF POWER

Aminova L.R., Kolyasov R.R.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes generalized recommendations for prescribing physical exercises in various areas of power to patients with postmenopausal osteoporosis that focused on increasing bone mineral density to prevent fractures.

Keywords: postmenopausal osteoporosis, physical exercises.

ВОЗРОЖДЕНИЕ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН

Ардашева Д.О., Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Предпосылки к зарождению физической культуры и спорта в Республике Татарстан появились ещё в XIX веке. Татарский народ всегда отличался своей тягой к спортивным состязаниям. Истоки физической культуры и спорта лежат в спортивных играх. В данной статье проанализированы особенности проведения массовых спортивных соревнований в нашей Республике.

Ключевые слова. Соревнования, спортивные мероприятия, участники.

В толковом словаре В. Даля даётся такое определение слову «игра»: «Игры мн. игрища – народные сборища, сходбища для забавы, увеселенья; скачки, ратоборства; представленья разного рода для потехи...» Национальные виды спорта сохраняются и бережно возрождаются во всех уголках нашей страны, в том числе и в Татарстане. Праздник сабантуй – один из примеров культивирования народных спортивных традиций.

Сейчас Республика Татарстан является одним из спортивных лидеров среди регионов Российской Федерации. В течение прошедших лет на территории Республики Татарстан было проведено множество городских, республиканских, всероссийских и международных мероприятий. Примером международных спортивных событий можно считать Универсиаду 2013, Чемпионат Мира по водным видам спорта 2015, Чемпионат Мира по футболу FIFA – 2018. Ежегодно в Казани и на территории Республики Татарстан проводится достаточно большое количество спортивных мероприятий в рамках программ по развитию физкультуры и спорта. Молодежь принимает в них непосредственное участие, также помогая и в организации в качестве волонтеров. Спортивно-массовые мероприятия, проводящиеся в последние годы на территории нашей республики:

- Всероссийский день бега – «Кросс Нации»;
- Фестиваль студенческого спорта среди федеральных университетов;
- Всемирный День здоровья;
- Всемирный День молодежи;
- Первенство РТ по скалолазанию;
- «Лыжня России», количество участников в 2014 г. – 23000 человек, в 2015 г. – более 20000 человек, в 2016 г. – 20250 человек; 2017 – 20000, 2018 – 170000.
- Казанский марафон собрал в 2015 г. – 2241 участников; в 2016 г. – 7076 участников; в 2017 г. – 7102 участников; 2018 – 10000.
- Забег «Ночная Казань», в 2017 г. – 1320 участников.
- «Оранжевый мяч» собирает ежегодно более 1000 участников [1].

Так же, за последние годы возрождается Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне». По данным в сети интернет в АИС ГТО зарегистрировано 503 604 человек, среди которых более 60 000 получили знаки ГТО. Начиная с 2017 года на территории г.Казани проводится фестиваль «Доступный дворовый спорт» и реализуется проект «За здоровьем в парки и скверы». Такие народные спортивные игры как курэш, укату, ташлык, багана с таких праздников как сабантуй, джиен, стали культивироваться на дво-

ровых и городских праздниках. Начиная с мая по сентябрь в городских парках на территории нашей Республики проводятся тренировки и мастер-классы в рамках проекта «Зеленый фитнес», что позволяет привлечь большое количество населения к занятиям спортом.

В Республике Татарстан проводятся спортивные массовые мероприятия не только с целью увеличения числа молодёжи, заинтересованной в спорте, но и для того, чтобы сохранить национальное наследие и традиции, а также объединить разные поколения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Набока А.М.* Привлечение молодежи к занятиям физической культурой и спортом в республике Татарстан / А.М. Набока, Г.Н. Королёв // «Физическая культура и студенческий спорт глазами студента»: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2017. – С. 142-147.

THE REVIVAL OF MASS SPORTS IN THE REPUBLIC OF TATARSTAN

Ardasheva D.O, Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Prerequisites for the emergence of physical culture and sports in the Republic of Tatarstan appeared in the XIX century. The Tatar people have always been distinguished by their craving for sports. The origins of physical culture and sports lie in sports games. This article analyzes the features of mass sports competitions in our country.

Keywords: competitions, sporting events, participants.

ЭНДОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКОГО ФОНА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ

Асфандиярова З.В., Колясова В.Н.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В статье рассматривается проблема повышения анаболизма организма человека путём задействования его естественных резервов: правильной интенсивности физических нагрузок и сбалансированного питания. Дается понятие анаболизма как основного механизма образования мышечных структур тела, освещаются способы его увеличения для достижения максимальной эффективности тренировок.

Ключевые слова: анаболизм, физическая нагрузка, сбалансированное питание.

На сегодняшний день актуальность проблемы эндогенного повышения анаболизма обусловлена повышением злоупотребления анаболиками (препаратами, способствующими ускоренному росту мышц для достижения быстрого эффекта тренировок). Основная цель данной статьи: осветить тему максимального вовлечения собственных возможностей организма при физических нагрузках.

Анаболизм – это совокупность процессов синтеза новых структур или веществ в организме. За счёт катаболизма совершается распад химических соединений, разрушение тканевых элементов тела и освобождение энергии из энергетических веществ, накопленных в ходе ассимиляции. Эти процессы протекают одновременно, их можно ускорить, или, наоборот, замедлить. При правильной тренировке увеличиваются масса и объем скелетных мышц, прекращение же нагрузки вызывает обратный процесс, и как следствие в противоположность анаболизму происходит процесс катаболизма. Поднятие анаболического фона важно для организма. Андрогены, в частности тестостерон, усиливают образование белков и тем самым способствуют гипертрофии скелетных мышц, обеспечивая генерализованное анаболическое действие: положительный азотный, фосфорный, кальциевый баланс; активацию синтеза РНК; стимуляция эритропоэза и синтез гемоглобина. Это также положительно влияет на рост костной ткани, органов и систем организма. [2] Рост мышечной массы невозможен без предварительного повышения анаболического фона, особенно для новичков. Поэтому основой их тренировок должны стать базовые (глобальные) упражнения, где вовлекаются в работу все крупные группы мышц тела, а также задействуют несколько суставов одновременно. Достаточно всего 3-4 базовых упражнения с вовлечением 1/2 или 2/3 части мышечной массы, к примеру: приседания с грифом, подтягивания на перекладине, отжимания с собственным весом и т.п. [1].

Проделав этап работы с базовыми нагрузками, можно приступить к выполнению локальных упражнений, направленных на работу отдельной группы мышц. Используется специальное тестирование для определения произвольного максимума (ПМ), в основе которого лежит возможность выполнения нагрузки всего 1-2 раза с предлагаемым весом. После этого отбираются средние показатели в виде относительных величин – процентов (не более 50 % от ПМ), с которых начинают тренировку. В последствии возможно довести вес отягощений до 100 % от ПМ. Повысить анаболический фон при физических нагрузках можно с помощью физических нагрузок аэробного характера, направленных на усиление секреции гормона роста – сильного анаболического агента, обеспечивающего гипертрофию мышечной ткани.

Упражнения, преимущественно способствующие повышению алактатных анаэробных способностей: продолжительность работы 10-15 с, интенсивность максимальная. Упражне-

ния, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные и лактатные анаэробные способности: продолжительность работы 15-30 с, интенсивность 90-100 % от ПМ. Упражнения, способствующие повышению лактатных анаэробных возможностей: продолжительность работы 30-60 с, интенсивность 85-90 % от ПМ. Упражнения, позволяющие параллельно совершенствовать алактатные анаэробные и аэробные возможности: продолжительность работы 1-5 мин, интенсивность 80-90 % от ПМ. Для повышения анаэробных возможностей организма упражнения используются в режиме повторного выполнения, сериями. [3] Требуется правильное соблюдение пауз между сериями. Иначе метод окажется неэффективным, так как организму требуется достаточное время для восстановления макроэргов (АТФ, КрФ, глюкоза, гликоген) и оплаты алактатного кислородного долга. Оптимальное время отдыха между подходами должно составлять три – пять минут.

Также важна частота тренировок. Оптимальное количество занятий для роста мышечной массы: 3-4 раза в неделю, что обусловлено временем на восстановление запасов гликогена в печени и мышцах (до 48 часов) и усиления синтеза ферментов и структурных белков (от 12 до 72 часов). [3] Основными средствами силовой тренировки являются упражнения с собственным весом, с отягощениями, амортизаторами и на тренажёрах. Должен сохраняться принцип постоянного увеличения интенсивности нагрузки. Во время тренировок необходимо достигать вхождения в субмаксимальную зону частоты сердечных сокращений – от 170 уд/мин и более. Однако следует проявлять осторожность! Для данного вида нагрузок есть противопоказания в виде различных сердечно-сосудистых заболеваний. Для нетренированных или слабо подготовленных людей используется расчётный метод, основанный на определении максимальной ЧСС, по формуле: 220 минус возраст. Это значение будет являться чертой, которую при тренировках пульс не должен переходить.

Следующим способом увеличения анаболического фона является питание. Рост мышц требует энергии, которую можно получить только через пищу. При составлении диеты необходимо использовать правильную пропорцию белков, жиров углеводов: жиры должны обеспечивать 30-35 % от поступающих калорий, углеводы 50-60%, белки 20-25 %. Также, необходимо повысить свою суточную норму поступающих калорий примерно на 15-20 %. Суточные величины энерготрат у спортсменов: при аэробной двигательной активности – 6000-7000 ккал; при аэробно-анаэробной двигательной активности – 5000-6000 ккал; при анаэробной – 4500-5000 ккал. Пример меню для набора мышечной массы: утро – 30-50 г овсянки на молоке с половиной банана и горстью сухофруктов; обед: гречневая каша с куриной грудкой, жареной в оливковом масле; второй обед: перекус порцией орехов и сухофруктов или омлетом из трёх яиц; ужин: овощное рагу с говядиной или 200-250 г овощей (кабачки, сладкий перец, кукуруза), 100 г тыквы или картофеля, 50-60 г гречки или макарон из твердых сортов пшеницы и 100-150 г говядины. [4]

Таким образом, при использовании вышеизложенных способов можно добиться ускоренного повышения анаболического фона при физических тренировках и увеличить рост мышечной массы за счёт естественных возможностей организма, без применения экзогенных факторов воздействия.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аухадеев Э.И. Сбалансированная двигательная активность в профилактике заболеваний [Текст]: метод. рекомендации / Э.И. Аухадеев. – Казань, 1998. – 15 с.
2. Гогохия Н.Д. Влияние длительных интенсивных физических тренировок на функцию коры надпочечников больных, перенёсших инфаркт миокарда [Текст] // Кардиология. – 1985. – № 2. – С. 01 – 02.

3. Колясов Р.Р. Факторный анализ функциональной подготовленности в спортивной борьбе [Текст] / Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова, В.Г. Пашинцев // Современные проблемы и перспективы развития системы подготовки спортивного резерва в преддверии XXXI Олимпийских игр в Рио-Де-Жанейро: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. Поволжская ГАФКСИТ. – 2015. – С. 59 – 60.

4. Портал о фитнесе и питании. [Электронный ресурс] – Режим доступа: URL: <https://fitseven.ru>

ENDOGENOUS FACTORS TO INCREASE ANABOLIC BACKGROUND AT PHYSICAL TRAININGS

Asfadiyarova Z.V., Kolyasova V.N.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. The article deals with the problem of increasing the anabolism of the human body by using its natural reserves: the correct intensity of physical exertion and a balanced diet. Gives the concept of anabolism as the main mechanism for the formation of muscle structures of the body, highlights how to increase it to achieve maximum efficiency of training.

Keywords: anabolism, physical activity, balanced diet.

УДК 611.08-572.512

ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОСТНОГО ТАЗА В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ В ЖЕНСКОМ АТЛЕТИЗМЕ

Бугаевский К.А.

(Классический приватный университет, г. Запорожье, Украина)

Аннотация. В статье приводятся данные о морфофункциональных особенностях костных тазов у юных спортсменок, занимающихся атлетическими видами спорта.

Ключевые слова: спортсменки, юношеский возраст, атлетические виды спорта, костный таз, пельвиометрия, морфофункциональные изменения, половые соматотипы.

Актуальность. Любые исследовательские работы, касающиеся медико-биологических особенностей женского спорта в онтогенезе, а особенно в исконно мужских атлетическо-силовых видах спорта, всегда являются актуальными и востребованными [1-5].

Целью исследования является определение имеющихся морфофункциональных показателей у спортсменок разных половых соматотипов, занимающихся такими атлетическими видами спорта, как гиревой спорт, тяжёлая атлетика и пауэрлифтинг.

Методы и организация исследования. Были проведены измерения значений индекса полового диморфизма (ИПД), с определением антропометрических показателей ширины плеч (ШП) и ширины таза (ШТ), с последующим распределением спортсменок на половые соматотипы по классификации Дж. Таннера, пельвиометрия по классической методике [1-5].

Результаты исследования и их обсуждение. В проводимом нами эксперименте приняли участие спортсменки юношеского возраста, занимающиеся тяжёлой атлетикой ($n = 18$), гиревым спортом ($n = 13$), пауэрлифтингом ($n = 17$), всего – 48 спортсменок. Средний возраст спортсменок составил $19,43 \pm 0,46$ лет, что соответствует юношескому возрасту [1].

Согласно данным проведённых антропометрических измерений ширины плеч (ШП) и ширины таза, нами были получены следующие их значения, следующие: у спортсменок в гиревом спорте ($n = 13$), ШП составила $36,64 \pm 0,77$ см, а ширина таза – $27,67 \pm 0,34$ см. У спортсменок-тяжелоатлеток – ШП равнялась $36,47 \pm 0,44$ см, ШТ – $27,14 \pm 0,77$ см. В группе спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом значения ШП составили $35,78 \pm 0,63$, а ШТ – $26,85 \pm 0,82$ см. По полученным данным ШП и ШТ были произведены расчёты значений ИПД по классификации Дж. Таннера, с определением половых соматотипов [1, 3] у спортсменок 3-х исследуемых групп. Как видно, из полученных значений проведённой антропометрии, средние значения показателей ШП во всех трёх исследуемых группах ($p > 0,05$), значительно превышают полученные значения ШТ, со значениями во всех группах менее анатомически допустимого значения в 28-29 см [1, 4]. Данный тип соотношений ШП/ШТ свидетельствует о маскулинном типе фигуры у спортсменок всех трёх групп [1].

Распределение спортсменок по половые соматотипы, такое: у спортсменок в гиревом спорте ($n = 13$), гинекоморфный половой соматотип не был определён, мезоморфный определён у 9 (69,23 %), андроморфный – у 4 (30,77 %) спортсменок. У тяжелоатлеток ($n = 18$) также не были определены девушки с гинекоморфным половым соматотипом. Число спортсменок с мезоморфным половым соматотипом в этой группе составляет 12 (66,67 %), с андроморфным соматотипом – 6 (33,33 %). В пауэрлифтинге, гинекоморфный половой соматотип был определён у 1 (5,88 %) спортсменки, мезоморфный половой соматотип – у 13 (76,47 %) спортс-

сменок, и андроморфный половой соматотип – у 3 (17,65 %) спортсменок. Во всех трёх группах преобладают спортсменки, отнесённые к мезоморфному – 34 (70,83 %) и андроморфному половым соматотипам – 13 (27,08 %) спортсменок.

По данным пельвиометрии были получены такие значения костных тазов и их изменений: нормальные размеры таза были определены только у одной (2,08 %) спортсменки из 48 исследуемых, анатомически узкий таз, с уменьшением 1 и более размеров [1, 4] – у 47 (97,92 %) всех исследуемых спортсменок из трёх групп. Простой плоский таз (ППТ) был определён у 2 (15,39 %) спортсменок из группы девушек, занимающихся гиревым спортом, у 3 (16,67 %) тяжелоатлеток и у 2 (11,77 %) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом. Обще-равномерно суженный таз (ОРСТ) [1, 4] был определён у 1 (7,69 %) спортсменки в гиревом спорте, у 2 (11,11 %) тяжелоатлеток, и у 3 (17,65 %) в пауэрлифтинге. Данные по выявленным степеням сужения костного таза следующие: в группе спортсменок, занимающихся гиревым спортом (n = 13), I степень сужения таза была определена у 4 (30,77 %) спортсменок, II степень сужения – у 2 (15,39 %) девушек.

В группе тяжелоатлеток, I степень сужения таза была определена у 3 (16,67 %), II степень сужения – у 1 (5,56 %) спортсменок. В группе пауэрлифтинга I степень сужения таза была определена у 4 (25,53 %) спортсменок, II степень сужения таза – у 2 (11,77 %) спортсменок. Помимо того, таз «унисекс», или смешанная форма таза [1, 4], был определён у 7 (53,85 %) спортсменок в гиревом спорте, у 11 (61,11 %) тяжелоатлеток, и у 10 (58,82 %) спортсменок в пауэрлифтинге. Наибольшее количество анатомо-морфологических изменений строения таза и I-II степеней его сужений определено у спортсменок всех трёх групп, с определённым у них мезоморфным, а также, в меньшей степени – у спортсменок из группы с андроморфным половым соматотипом. В группах спортсменок, занимающихся гиревым спортом и пауэрлифтингом, определено одинаковое количество – по 6 спортсменок, имеющих I-II степени сужения таза, но при этом, их число доминирует у спортсменок в гиревом спорте – 46,15 % и 35,19 % в пауэрлифтинге.

Выводы: 1. Во всех трёх группах спортсменок преобладает мезоморфный половой соматотип – у 34 (70,83%) и андроморфный половой соматотип – у 13 (27,08 %) спортсменок.

2. Простой плоский таз был определён у 2 (15,39 %) спортсменок из группы гиревого спорта, у 3 (16,67 %) тяжелоатлеток и у 2 (11,77 %) спортсменок в пауэрлифтинге.

3. Обще-равномерно суженный таз был определён у 1 (7,69 %) спортсменки в гиревом спорте, у 2 (11,11 %) тяжелоатлеток, и у 3 (17,65 %) спортсменок в пауэрлифтинге.

4. У спортсменок всех трёх исследуемых групп, I-II степени сужения таза определены у девушек с мезоморфным и андроморфным половыми соматотипами.

5. Среди спортсменок, занимающихся гиревым спортом и пауэрлифтингом выявлено по 6 спортсменок (46,15 % и 35,19 %), имеющих I-II степени сужения таза. «Смешанная» форма таза (таз-унисекс) была определена у 7 (53,85 %) спортсменок в гиревом спорте, у 11 (61,11 %) тяжелоатлеток, и у 10 (58,82 %) спортсменок, занимающихся пауэрлифтингом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бугаевский К.А. Анатомо-морфологические особенности костного таза у спортсменок юношеского возраста, занимающихся разными видами единоборств [Текст] / К.А. Бугаевский // Единоборства. – 2018. – № 14. – С. 30–41.

2. Замчий Т.П. Функциональное состояние и репродуктивное здоровье женщин тяжелоатлеток [Текст] / Т.П. Замчий, М.Х. Спатаева // Научно-спортивный вестник Урала и Сибири. – 2016. – Т. 1. – № 2. – С. 36 – 39.

3. К вопросу об инверсии показателей полового диморфизма у представительниц маскулинных видов спорта [Текст] / В.Б. Мандриков, Р. Самусев, Е. Зубарева, Е. Рудаскова, Г.А. Адельшина // Вестник ВолгГМУ. – № 4 (56). – 2015. – С. 76 – 78.

4. Яшворская В. О некоторых антропометрических особенностях таза у современных девушек [Текст] / В. Яшворская, М. Левицкий // Акушерство и гинекология. – 2012. – № 1. – С. 56 – 59.

5. Keogh J. To what extent does sexual dimorphism exist in competitive powerlifters? [Text] / J. Keogh // Journal of Sports Sciences. – 2008. – Vol. 26. – Issue 5. – P. 531 – 541.

PECULIARITIES OF MORPHOFUNCTIONAL INDICATORS OF BONE PELVIS IN SEXUAL SOMATOTYPES OF FEMALE ATHLETIC SPORTS

Bugaevsky K.A.

(Classical Private University, Zaporozhye, Ukraine)

Abstract. The article presents data on the morphofunctional features of the bone basins of young athletes involved in athletic sports.

Keywords: female athletes, juvenile age, athletic sports, bone pelvis, pelviometry, morphofunctional changes, sex somatotypes.

ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, (УрФУ), Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В статье представлены результаты исследования психологической сферы качества жизни студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Ключевые слова: психологическая сфера, качество жизни.

В настоящее время достаточно большое количество студентов имеют хронические или приобретенные во время учебной деятельности заболевания, обусловленные влиянием учебных нагрузок, гиподинамией, стрессами, высоким ритмом жизни, климатом, что существенно снижает их качество жизни. Согласно Всемирной организации здравоохранения качество жизни – это характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования, основанная на субъективном восприятии, и определяется как индивидуальное состояние положения индивидуума в жизни [1, С. 122-124]. По данным зарубежных исследований, уровень качества жизни ниже у студентов медицинских университетов в сравнении со студентами других специальностей, что связано с большими учебными нагрузками, и выражается синдромом выгорания, нарушениями сна, депрессией. Awadh AI. указывает, что у студентов университетов нарушения психического здоровья связаны со стрессами из-за постоянного дефицита времени и финансовых средств [4]. Г.С. Никифоров к факторам стресса, влияющим на психическое здоровье студентов, относит ситуации экзаменов, периоды социальной адаптации, необходимость личностного самоопределения в будущей профессиональной среде, высокую мотивацию достижений успеха, стиль жизни, исключающий заботу о собственном здоровье, ограничение способности к релаксации и отдыху. Автор отмечает, что переживаемый стресс и его последствия составляют серьезную угрозу психическому здоровью студентов [2]. А если это студенты с ограниченными возможностями здоровья, то, по нашему мнению, воздействие стрессогенных факторов еще больше усиливается и способствует ухудшению качества жизни данной категории студентов.

Цель исследования – оценить психологическую сферу качества жизни студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Методы и организация исследования. В исследовании приняло участие 30 студентов 2 и 3 курса, имеющих проблемы со здоровьем и занимающихся адаптивной физической культурой. Исследование проводилось методом анкетирования с помощью «Опросника качества жизни ВОЗКЖ-100». Психическая субсфера включала вопросы, исследующие положительные и отрицательные эмоции, память и концентрацию внимания, самооценку [3].

В процессе исследования нами было предположено, что студенты с ОВЗ могут оценивать свое психологическое состояние как неудовлетворительное в силу наличия имеющихся отклонений в состоянии здоровья и влияющих на их качество жизни. Данное положение частично подтверждено в ходе исследования. Так, выявлено, что чувства печали и депрессии влияют на повседневную деятельность в относительно сильной степени у 35 % опрошенных студентов с ОВЗ, в средней – у 40 %, относительно слабой – у 20 %, совсем не влияют у 5 %. Депрессивные чувства предельно сильно беспокоят 5 % респондентов, относительно сильно –

20 %, средне – 30 %, относительно сильно – 40 %, совсем не беспокоят – 5 %. В то же время, Т. Pekmezovic отмечает, что депрессия – это часто встречающаяся проблема нарушения психического здоровья среди студентов университетов [5].

Негативные чувства с предельно сильной частотой испытывают 5 % студентов с ОВЗ, относительно сильной – 20 %, средней – 30 %, относительно слабой – 35 %, совсем не испытывают негативных чувств 5 % опрошенных. Результаты исследования показали, что студенты с ОВЗ в повседневной жизни проявляют чувство обеспокоенности и тревоги. Так, обеспокоены в относительно сильной степени – 15 % студентов с ОВЗ, средней – 55 %, относительно слабой – 20 %, совсем не чувствуют себя обеспокоенными 10 % опрошенных. Негативные чувства, по нашему мнению, могут присутствовать у студентов с ОВЗ из-за имеющихся заболеваний, личных проблем в учебе или повседневной жизни, так как студенты чаще других слоев населения сталкиваются с жизненными трудностями.

В то же время студенты с ОВЗ оптимистично относятся к жизни и испытывают не только отрицательные эмоции, но и положительные. Довольны жизнью предельно сильно – 35 % опрошенных, относительно сильно – 35 %, средне – 10 %, относительно слабо 10 % и 10 % студентов с ОВЗ не довольны своей жизнью. Так же 25 % опрошенных предельно оптимистично оценивают свое будущее, относительно сильно – 40 %, средне – 30 %, относительно слабо – 5 %, совсем не оптимистично оценивающих свою жизнь студентов в данной выборке нет. Положительные чувства предельно сильной степени испытывают 25 % студентов с ОВЗ, относительно сильной – 40 %, средней – 35 %, также не оказалось студентов совсем не испытывающих положительных чувств. Такие результаты предполагают, что все-таки студенчество – это довольно счастливое время для учащихся ВУЗов, в том числе и с ограниченными возможностями здоровья. Выявлено, что студенты с ОВЗ отмечают некоторые проблемы с когнитивными процессами. Так относительно слабо оценивают память 25 %, средне – 40 %, относительно сильно – 30 %, предельно сильно – 5 % анкетированных студентов. Удовлетворены способностью принимать решения в относительно слабой степени – 35 % студентов, средней – 30 %, относительно сильной – 3 %. В то же время, студенты с ОВЗ недостаточно уверены в себе. 40 % респондентов уверены в себе в средней степени, в относительно слабой степени – 25 % студентов с ОВЗ, в относительно сильной степени только 35 %.

Таким образом, результаты проведенного исследования показали, что студенты с ОВЗ имеют некоторые проблемы с психическим здоровьем, обусловленные общим самочувствием и наличием болезней.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Морозова Г.В. Уровень жизни студенческой молодежи // Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. Вопросы теории и практики. – Т.: Грамота, 2013. – № 3. – С. 122 – 124.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов /Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб: Питер, 2003. – С.466.
3. Опросник качества жизни Всемирной организации здравоохранения [Электронный ресурс] // Psylab. Энциклопедия психодиагностики URL:http://psylab.info/Опросник_качества_жизни_Всемирной_организации_здравоохранения (дата обращения 12.03.2018).
4. Awadh A.I., Aziz N.A., Yaseen S.N., Abdulameer S.A., Sahib M.N., Al-Lela OQB. A comparison study of perceived stress and quality of life among Master of Pharmacy and non-pharmacy master's students. Pharm Educ. – 2013. – 13(1). – S. 22 – 28.

5. Pekmezovic T., Popovic A., Tepavcevic D.K., Gazibara T., Paunic M. Factors associated with health-related quality of life among Belgrade University students. Qual Life Res. 2011 – 20(3). – S. 391 – 397.

ASSESSMENT OF PSYCHOLOGICAL SPHERE OF THE QUALITY OF LIFE OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Dubinkina, Y.A., Boyarskaya L.A.

*(Ural Federal University named after the First President of Russia B.N. Yeltsin
(UrFU), Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. The article presents the results of a study of the psychological sphere of the quality of life of students with disabilities,

Keywords: psychological sphere, quality of life.

АУКСОЛОГИЯ И СОМАТОМЕТРИЯ УЧАЩИХСЯ В ВЕКОВОМ ТРЕНДЕ

Калюжный Е.А., Сидоров Д.Г., Храмов А.А.

*(Национальный исследовательский Нижегородский государственный университет им. Н.И. Лобачевского, Арзамасский филиал;
научная лаборатория «Мониторинг физического здоровья учащихся
всех ступеней образования», Арзамас, Россия)*

Аннотация. Соматометрия современных учащихся гуманитариев в сравнении со сверстниками по профессиональному профилю позапрошлого века города Арзамаса, показала закономерность укрупнения популяции городских учащихся, значимые увеличения абсолютных значений длины, массы тела, окружности грудной клетки с более широким размахом вариативности стандартного отклонения и коэффициента вариации.

Ключевые слова: учащиеся, ауксология, соматометрия, корреляции, коэффициент вариации, шаг регрессии, частная сигма.

Актуальность соматометрии современных учащихся с учетом их этнотерриториальной принадлежности и условий проживания с целью оптимизации их потенциала здоровья целесообразна в свете Майских Указов и Посланий Президента РФ 2018 года.

Наблюдение современных учащихся были проведены методом поперечного среза согласно Приказов МЗ РФ № 113, от 21.03. 2003г. «Об утверждении Концепции охраны здоровья здоровых в Российской Федерации»; Постановления 1671 от 08.11.2017 Администрации города Арзамаса «Об одобрении прогноза социально-экономического развития городского округа город Арзамас Нижегородской области на период до 2020 года».

Абсолютный прирост длины тела у современников за десятилетний период больше на 5,3%, при более лабильных у и KV. свидетельствующих о большем диапазоне абсолютных значений в каждой возрастной группе. Масса тела современных гуманитариев значимо превышает таковую своих предшественников по всем возрастам от 10 до 20 летнего возраста. Общая прибавка у современников на 9,2%, с более выраженными значениями у и KV (таблица).

Динамика массы тела (МТ) мальчиков 1889 и 2017 гг. (кг.).

Таблица

Возраст	N	M	± σ	KV	±Δ	
					Абс	%
1889 год абс.+ Δ: 27,4кг.; 103,6 %						
9-10	69	26,44	2,731	10,32	-	-
10-11	169	28,83	3,451	11,97	2,39	9,04
11-12	225	30,81	3,180	10,32	1,98	6,87
12-13	256	33,35	4,056	12,16	2,54	8,21
13-14	261	36,71	4,829	13,15	3,36	10,07
14-15	243	40,63	6,586	16,21	3,92	10,68
15-16	160	46,27	6,697	14,47	5,64	13,88
16-17	50	51,00	5,913	11,59	4,73	10,24
17-18	12	51,34	5,212	10,15	0,34	0,67
18-19	9	50,47	2,582	5,11	-0,87	-1,69
19-20	6	53,82	5,221	9,71	3,35	6,64

Возраст	N	M	$\pm \sigma$	KV	$\pm \Delta$			
					Абс	%		
2017 год абс.+ Δ : 31,2см.; 94,4 %							R x/y	σR
9-10	40	33,61	5,43	24,01	-	-	0,93	5,43
10-11	38	35,18	6,53	23,42	1,57	4,67	0,91	6,53
11-12	34	37,72	6,95	19,46	2,54	7,22	0,41	6,95
12-13	30	43,65	9,05	23,48	5,93	15,72	0,72	9,05
13-14	24	53,5	10,75	22,26	9,85	22,57	0,69	10,75
14-15	24	60,14	9,96	19,99	6,64	12,41	0,80	9,96
15-16	39	60,22	9,15	16,84	0,08	0,13	0,49	9,15
16-17	35	61,08	8,75	17,44	0,86	1,43	0,96	8,75
17-18	36	61,35	8,70	16,98	0,27	0,44	0,93	8,70
18-19	61	64,27	8,79	15,08	2,92	4,76	0,69	8,79
19-20	31	65,33	5,80	9,55	1,06	1,65	0,42	5,80

Показана тенденция снижения R с 0,74 у 10-летних мальчиков до 0,43 у 14-летних и вновь всплеск в постпубертат и спад в юношеский период, показывающая цикличность максимальной взаимосвязи роста и массы тела (рисунок, таблица).

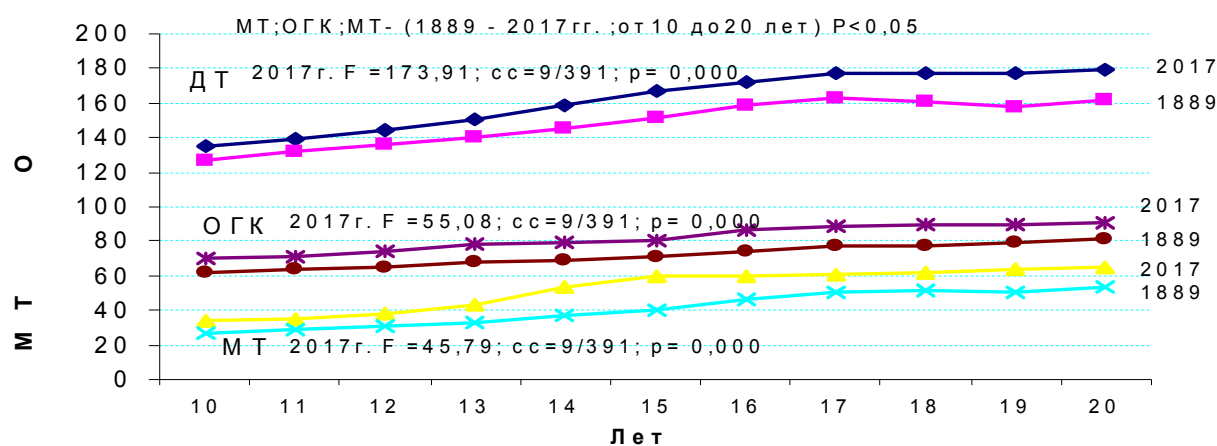


Рис. 1. Межгрупповой и внутригрупповой тренды соматометрических показателей размеров тела в вековом диапазоне

Во всех возрастных группах, наши современники превосходят сверстников 1889 года значимо по длине окружности грудной клетки, а так же, параллельно с ДТ и МТ, в разы более увеличенными значениями как стандартного отклонения, так и коэффициента вариации, характеризуя этот показатель как менее статичный в сравнении с прошлым веком.

Таким образом, сравнительный анализ тотальных размеров тела современных учащихся гуманитариев 2017года со сверстниками по возрасту и профессиональному профилю 1889 года города Арзамаса, показал закономерность укрупнения популяции городских учащихся. Определены значимые увеличения абсолютных значений длины, массы тела и окружности грудной клетки с более широким размахом вариальности стандартного отклонения и коэффициента вариации. Современные учащиеся констатируют более обширные дисперсии массаростовых характеристик и увеличение неоднородности типологии по соматологическому и ауксологическому типам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бунак В.В. Антропометрия / В.В. Бунак// М.: Учпедгиз, 1941. – 367 с.
2. Година Е.З. Динамика процессов роста и развития у человека: пространственно-временные аспекты: автореф. дис. ... докт. биол. наук: 03.00.13/ Година Елена Зиновьевна. – М., 2001. – 50 с.
3. Комплексная оценка физического развития школьников: методические указания / разр. Е.А. Калюжный, Ю.Г. Кузмичев, Л.И. Красникова [и др.]; НГМА, АГПИ. – Арзамас: АГПИ, 2012. – 80 с.

AUXOLOGY AND SOMATOMETRY OF PUPILS IN THE CENTURY TREND

Kalyuzhny E.A., Sidorov D.G., Khramov A.A.

*(National Research Nizhny Novgorod State University
named after N.I. Lobachevsky, Arzamas branch; Scientific Laboratory
«Monitoring of the physical health of students at all levels of education»,
Arzamas, Russia.)*

Abstract. The somatometry of modern students of the humanities compared with their peers in the professional profile of the nineteenth century of the city of Arzamas, showed the pattern of enlargement of the population of urban students, significant increases in the absolute values of length, body mass, and circumference of the chest with a standard deviation and variation coefficient.

Keywords: students, auxology, somatometry, correlations, coefficient of variation, regression step, private sigma.

ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ

Минигалеева А.З., Сверигина Л.А., Селиванова И.В.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о влиянии здорового образа жизни на функциональные показатели организма студентов, а так же пути повышения мотивации к занятиям спортом среди студентов.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье, мотивация.

Здоровый человек – самое драгоценное создание природы. Современная жизнь показывает, что происходит значительное возрастание патологий, которые обнаруживают неспособность человека справиться со своей ролью, нагрузками, он не имеет необходимого уровня здоровья, и поэтому не способен усваивать значительные объемы информации.

Предметом острой общественной тревоги стало отмечающееся в последнее время резкое ухудшение физического, психоневрологического и нравственного здоровья детей. Именно поэтому проблему здоровья следует рассматривать в широком социальном аспекте. Как показывает статистика, среди учеников 10-11 классов и студентов ежегодно регистрируется более 5 млн. острых и хронических заболеваний, из которых более 1 млн. – инфекционные. Более 1,5 млн. студентов имеют психические расстройства. До 85 % старшеклассников и студентов имеют хронические заболевания.

Исследователи в сфере педагогики и психологии здоровья констатируют не только отдельные моменты неблагоприятного состояния здоровья студентов (окружающая среда, стиль жизни, наследственность), но и выделяют целый комплекс отрицательных социальных и педагогических факторов:

- отсутствие целенаправленной пропаганды и просвещения в области здорового образа жизни и экологии личности в высших учебных заведениях;
- недостаток методик в области обучения и воспитания здорового образа жизни выпускников школ, студентов вуза;
- недостаточное внимание к формированию мотивации к здоровому образу жизни студентов в учебных заведениях (психологический аспект);
- слабая разработанность критериев и показателей в области оценки уровня сформированности культурных навыков при формировании мотивации к здоровому образу жизни старшеклассников и студентов.

Кроме занятий физической культуры в учебных заведениях вопрос здоровья не находит своего теоретического и практического обоснования. Организация учебного процесса и методика обучения в основном слабо учитывают особенности их влияния на организм студентов. Это касается и технологии составления учебного расписания, и проведения количества контрольных работ, а также системы взаимоотношений «преподаватель – студент», «учитель – ученик» и ряда других моментов (Ахутина Т.В., 2002).

Само по себе утомление представляется естественной реакцией произведенного труда и объективно присуще выполнению любой деятельности. Прямую угрозу здоровью студентов могут представлять выраженные формы переутомления — состояния организма, возникающего при длительном воздействии физических и умственных нагрузок, отсутствии отдыха, целью которого является восстановление сил, достижение работоспособного состояния организма. Под работоспособностью студента подразумевается его потенциальную возможность

выполнять образовательную деятельность на достаточно высоком уровне эффективности в течение продолжительного времени. К психическим причинам снижения работоспособности, познавательной активности студентов можно отнести воспитание пассивности взамен естественных в начале развития у детей стремлений к самостоятельной деятельности, а также случаи формирования неприятных эмоциональных переживаний, связанных с чрезмерными требованиями, непосильными для них.

Студенты, осуществляя образовательную деятельность, сами устанавливают организационный регламент ее исполнения: объем и сроки выполнения учебных заданий. С позиций гуманно-ориентированного и системно-синергетического подходов студенты и преподаватели, являясь субъектами, с одной стороны, осуществляющими (студенты) образовательную деятельность, а с другой стороны сопровождающими (преподаватели) образовательную деятельность, должны максимально реализовывать позитивные результаты (достижение уровня образованности студентами не ниже определенного Государственным образовательным стандартом) и сводить к минимуму негативные последствия (наступление переутомления как угрозу здоровью студентов) достижения позитивных результатов (Mechanic D., 2008; Allensworth D., Wyche J., Lawson E. et al., 2008).

Здоровьесберегающая образовательная технология – система, создающая максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (Советова Е.В., 2007).

Создание оптимальных для развития и здоровья условий воспитания и обучения невозможно без учета и понимания психологической компоненты здоровья и психологических оснований здоровьесберегающей образовательной среды. Процесс формирования здоровьесберегающей среды в вузе должен быть основан на тесной взаимосвязи практической деятельности всех структурных звеньев учебного заведения. Деятельность администрации должна быть направлена на организацию эффективной деятельности всех участников образовательного процесса, создание максимально комфортных условий для занятий студентов и преподавателей, а так же осуществление контроля и регулирование образовательного процесса.

Главным результатом формирования здоровьесберегающей среды в высшем учебном заведении, как результат деятельности всего механизма, должны стать рост творческих и образовательных достижений студентов и преподавателей, повышение уровня здоровья всех участников учебно-воспитательного процесса, подготовка к осуществлению профессиональной деятельности в здоровьесберегающем режиме. Традиционно ведущее место в процессе реализации здоровьесбережения отводится физическому компоненту здоровья и рассмотрению фундаментальных данных о влиянии оптимальной двигательной активности на состояние здоровья.

Основными компонентами здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса вуза является:

- целевой компонент, который определяет поставленную перед вузом цель и задачи в направлении личностного развития студентов. Целью является формирование у обучающихся здорового образа жизни как основы активной жизнедеятельности и личностного развития. В данный компонент входят также причины и анализ исходного уровня ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни обучающихся, обуславливающие возникновение данной цели;

- содержательный компонент, который включает в себя содержание здоровьесберегающего учебно-воспитательного процесса вуза, заключающееся в решении поставленных задач. Содержание определяет эффективную реализацию обозначенной цели, ее направление с учетом специфических особенностей. В содержательный компонент входит также содержа-

ние здорового образа жизни, основные организационные принципы здоровьесберегающих воздействий, а также необходимые условия, при которых данные задачи будут выполнимы;

– деятельностный компонент включает в себя этапы здоровьесберегающей деятельности студентов и средства ее реализации, способы и методы достижения поставленной цели;

Здоровый образ жизни включает в себя следующие основные элементы: рациональный режим труда и отдыха, искоренение вредных привычек, оптимальный двигательный режим, личную гигиену, закаливание, рациональное питание и т.п.

Рациональный режим труда и отдыха – необходимый элемент здорового образа жизни любого человека. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья.

Важно постоянно помнить: если хорошо «взять старт», т.е. если начало процесса умственной деятельности было удачным, то обычно и все последующие операции протекают непрерывно, без срывов и без необходимости «включения» дополнительных импульсов.

Залог успеха – в планировании своего времени. Студент, который регулярно в течение 10 минут планирует свой рабочий день, сможет ежедневно сэкономить 2 часа, а также вернее и лучше справиться с важными делами. Надо взять за правило каждый день выигрывать один час времени. В течение этого часа никто и ничто не может помешать. Таким образом, студент получает время – возможно, самое важное для человека – личное время. Его можно потратить по своему усмотрению по-разному: дополнительно на отдых, на самообразование, хобби либо для внезапных или чрезвычайных дел.

Систематический, посильный, и хорошо организованный процесс умственного труда чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат – на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо работает в течение всей жизни. Напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Студент должен правильно чередовать труд и отдых. После занятий в университете и обеда, 1,5-2 часа необходимо потратить на отдых. Отдых после работы вовсе не означает состояния полного покоя. Лишь при очень большом утомлении может идти речь о пассивном отдыхе. Желательно, чтобы характер отдыха был противоположен характеру работы человека («контрастный» принцип построения отдыха). Вечернюю работу проводить в период с 17 до 23 часов. Во время работы через каждые 50 минут сосредоточенного труда отдыхать 10 минут (сделать легкую гимнастику, проветрить комнату, пройти по коридору, не мешая работать другим).

Следующей составляющей здорового образа жизни является рациональное питание. Когда о нем идет речь, следует помнить о двух основных законах, нарушение которых опасно для здоровья.

Первый закон – равновесие получаемой и расходуемой энергии. Если организм получает энергии больше, чем расходует, то есть если мы получаем пищи больше, чем это необходимо для нормального развития человека, для работы и хорошего самочувствия, – мы полнеем. Сейчас более трети нашей страны, включая детей, имеет лишний вес. А причина одна – избыточное питание, что в итоге приводит к атеросклерозу, ишемической болезни сердца, гипертонии, сахарному диабету, целому ряду других недугов.

Второй закон – соответствие химического состава рациона физиологическим потребностям организма в пищевых веществах. Питание должно быть разнообразным и обеспечивать потребности в белках, жирах, углеводах, витаминах, минеральных веществах, пищевых во-

локах. Многие из этих веществ незаменимы, поскольку не образуются в организме, а поступают только с пищей. Отсутствие хотя бы одного из них, например, витамина С, приводит к заболеванию и даже смерти. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печень.

Промежутки между приемами пищи не должны быть слишком большими (не более 5-6 ч.). Вредно принимать пищу только 2 раза в день, но чрезмерными порциями, т.к. это создает слишком большую нагрузку для кровообращения. Здоровому человеку лучше питаться 3-4 раза в сутки. При трехразовом питании самым сытным должен быть обед, а самым легким – ужин.

Вредно во время еды читать, решать сложные и ответственные задачи. Нельзя торопиться, есть, обжигаясь холодной пищей, глотать большие куски пищи, не пережевывая. Плохо влияет на организм систематическая еда всухомятку, без горячих блюд. Необходимо соблюдать правила личной гигиены и санитарии. Человеку, пренебрегающему режимом питания, со временем угрожает развитие таких тяжелых болезней пищеварения, как, например, язвенная болезнь и др. Тщательное пережевывание, измельчение пищи в известной мере предохраняет слизистую оболочку пищеварительных органов от механических повреждений, царапин и, кроме того, способствует быстрому проникновению соков в глубь пищевой массы. Нужно постоянно следить за состоянием зубов и ротовой полости.

Первым правилом в любой естественной системе питания должно быть:

- прием пищи только при ощущениях голода;
- отказ от приема пищи при болях, умственном и физическом недомогании, при лихорадке и повышенной температуре тела;
- отказ от приема пищи непосредственно перед сном, а также до и после серьезной работы, физической либо умственной.

Очень важно иметь свободное время для усвоения пищи. Представление, что физические упражнения после еды способствуют пищеварению, является грубой ошибкой.

Прием пищи должен состоять из смешанных продуктов, являющихся источниками белков, жиров и углеводов, витаминов и минеральных веществ. Только в этом случае удастся достичь сбалансированного соотношения пищевых веществ и незаменимых факторов питания, обеспечить не только высокий уровень переваривания и всасывания пищевых веществ, но и их транспортировку к тканям и клеткам, полное их усвоение на уровне клетки.

Рациональное питание обеспечивает правильный рост и формирование организма, способствует сохранению здоровья, высокой работоспособности и продлению жизни.

Оптимальный двигательный режим – важнейшее условие здорового образа жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания.

Общая двигательная активность включает утреннюю гимнастику, физкультурные тренировки, работы по самообслуживанию, ходьбу, работу на дачном участке и т. д. Нормы общей двигательной активности точно не определены. Некоторые отечественные и японские ученые считают, что взрослый человек должен в день делать минимум 10-15 тыс. шагов. Научно-исследовательский институт физической культуры предлагает следующие нормы недельного объема двигательной активности: – обучающихся ПТУ и средних учебных заведений – 10 – 14 часов; – студентов – 10 – 14 часов;

Основными качествами, характеризующими физическое развитие человека, являются сила, быстрота, ловкость, гибкость и выносливость. Совершенствование каждого из этих качеств способствует и укреплению здоровья, но далеко не в одинаковой мере. Можно стать очень быстрым, тренируясь в беге на короткие дистанции. Наконец, очень неплохо стать ловким и гибким, применяя гимнастические и акробатические упражнения. Однако при всем этом не удастся сформировать достаточную устойчивость к болезнетворным воздействиям.

Для работников умственного труда систематическое занятие физкультурой и спортом приобретает исключительное значение. Известно, что даже у здорового и нестарого человека, если он не тренирован, ведет «сидячий» образ жизни и не занимается физкультурой, при самых небольших физических нагрузках учащается дыхание, появляется сердцебиение. Напротив, тренированный человек легко справляется со значительными физическими нагрузками.

Сила и работоспособность сердечной мышцы, главного двигателя кровообращения, находится в прямой зависимости от силы и развития всей мускулатуры. Поэтому физическая тренировка, развивая мускулатуру тела, в то же время укрепляет сердечную мышцу. У людей с неразвитой мускулатурой мышца сердца слабая, что выявляется при любой физической работе.

Ежедневная утренняя гимнастика – обязательный минимум физической тренировки. Она должна стать для всех такой же привычкой, как умывание по утрам.

Физические упражнения надо выполнять в хорошо проветренном помещении или на свежем воздухе.

Для людей, ведущих «сидячий» образ жизни, особенно важны физические упражнения на воздухе (ходьба, прогулка). Полезно отправляться по утрам на работу пешком и гулять вечером после работы. Систематическая ходьба благотворно влияет на человека, улучшает самочувствие, повышает работоспособность.

Таким образом, ежедневное пребывание на свежем воздухе в течение 1-1,5 часа является одним из важных компонентов здорового образа жизни. При работе в закрытом помещении особенно важна прогулка в вечернее время, перед сном. Такая прогулка как часть необходимой дневной тренировки полезна всем. Она снимает напряжение трудового дня, успокаивает возбужденные нервные центры, регулирует дыхание. Прогулки лучше выполнять по принципу кроссовой ходьбы: 0,5 – 1 км прогулочным медленным шагом, затем столько же – быстрым спортивным шагом и т.д.

Итак, деятельность студентов – несомненно, умственный труд. Умственная деятельность студентов чрезвычайно сложна, что связано с особенностями организации учебного процесса. Работоспособность зависит от различных факторов, как внутренних (настроение, тип личности и пр.), так и внешних (например, условия преподавания).

Повышение производительности умственного труда достигается тренированностью, постепенным возрастанием нагрузки, поддержанием ее высокого уровня, и, конечно же, сменной вида деятельности. Т.е умственная деятельность обязательно должна сочетаться с физическими нагрузками. Активный отдых необходим, т.к. на сегодняшний день взаимосвязь мышечной деятельности с умственной работоспособностью не вызывает сомнений.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Абрамова И.В.* Здоровьесберегающие технологии в системе образования. – Самара, 2008. – 240 с.
2. *Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры. Введение в предмет: учебник для вузов. – СПб., 2003. – 159 с.

3. *Адо А.Д.* Патологическая физиология: учебник для медицинских вузов. – М., 2000. – 606 с.
4. *Амосов Н.М.* Моя система здоровья.
5. *Андреев В.И.* Здоровьесберегающее обучение и воспитание. Казань: Центр инновационных технологий, 2009. – 218 с.
6. *Антропова М.В., Манке Г.Г., Кузнецова Л.М.* Здоровье школьников результаты мониторингового исследования // М. Педагогика. – 1995. – № 2 – С. 26 – 31.
7. *Dryfis J.G.* Full-Service Schools: A Revolution in Health and Social Services for Children, Youth, and Families. San Francisco, Calif: Jossey. – Bass, Inc, 2004. – 220 p.
8. *Kalimo R., Mejman T.* Psychological and behavioral espouses to stress at work // Psychological factor work and elation health. Geneva, 2007. – P. 23-26.
9. *Mechanic D.*, 2008; *Allensworth D., Wyche J., Lawson E. et al.*, 2008.
10. Электронный ресурс, режим доступа: <http://old.kzn.ru/news/show/27377>
11. Электронный ресурс, режим доступа: http://www.erono.ru/art/?SECTION_ID=144&ELEMENT_ID=776
12. Электронный ресурс, режим доступа: <http://www.icfcst.kiev.ua/amosov/>
13. Электронный ресурс, режим доступа: http://engschool16.ru/view_publication.php?id=79
14. Электронный ресурс, режим доступа: http://gangnzhablogspotcom.blogspot.ru/2010/10/blog-post_1032.html
15. Электронный ресурс, режим доступа: http://www.erono.ru/art/?SECTION_ID=144&ELEMENT_ID=776
16. Электронный ресурс, режим доступа: <http://www.moluch.ru/conf/ped/archive/20/1413/>

INFLUENCE OF HEALTHY LIFESTYLE ON THE FUNCTIONAL PARAMETERS OF THE ORGANISM STUDENTS

Minigaleeva A.Z., Sverigina L.A., Selivanova I.V.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes an overview of the impact of a healthy lifestyle on the functional parameters of the body of students, as well as ways to improve motivation in sport among students.

Keywords: physical education, healthy lifestyle, health, motivation.

СТОИТ ЛИ ГНАТЬСЯ ЗА МОДНЫМИ НОВИНКАМИ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ ВО ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?

Пащикова О.С., Колясова В.Н.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье освещаются негативные аспекты применения некоторых эргогенных средств лицами, занимающимися физической культурой и спортом. Выделены положительные эргогенные эффекты препарата «Элькар».

Ключевые слова: спортсмены, эргогенные препараты, элькар.

Молодое поколение, следуя моде, покупают абонементы в дорогие фитнес-залы и увлекаются спортивным питанием. Однако, большинство молодых людей, начиная с самого юного возраста, занимаются спортом, не для общего укрепления и оздоровления организма, а их первостепенной задачей является создание и поддержание формы красивого внешнего вида. Ошибкой является то, что первоначальные занятия в тренажерном зале проводятся без квалифицированного специалиста и могут в последствии вылиться в различные повреждения опорно-двигательного аппарата. [3] Также, они употребляют спортивное питание, которое при бездумном поглощении может крайне негативно сказаться на общем состоянии и здоровье организма. Еще более серьезным является факт приема анаболических стероидов и мельдония для повышения своих спортивных результатов.

Давайте рассмотрим примеры того, каковы могут быть последствия злоупотребления различных спортивных пищевых добавок и препаратов. Итак, *гейнер* – спортивная пищевая добавка из смеси углеводов и белков. Используется для набора мышечной массы. Гейнер может негативно сказаться на работе желудочно-кишечного тракта, из-за непереносимости некоторых компонентов, например, концентрата сывороточного белка, в состав которого входит лактоза, которая и будет выступать тем самым непереносимым компонентом, что, кстати, встречается довольно часто. Также, нередко недобросовестные производители, продавая гейнер с якобы содержащимися там видами быстрых протеинов, знают, что их основное преимущество в скорости усвоения и добавляют в препараты белок низкосортного качества вперемешку с ингредиентами, способствующими быстрой абсорбции, продавая эту смесь под видом гейнера с изолятом или гидролизатом белка. [5] Подобные эксперименты не идут на пользу при употреблении, а, следовательно, и вызывают пищеварительные расстройства, колики.

Одним из самых ходовых продуктов в фитнес-индустрии являются *протеиновые батончики*, которые ничем не отличаются от обычных сладостей, и так же, в большом количестве содержат быстрые углеводы, которые, в свою очередь, усваиваются буквально за несколько минут и резко повышают уровень сахара в крови. Организм синтезирует гормон инсулин, чтобы использовать этот сахар должным образом и заставляет использовать эти калории либо для текущих нужд (причем как для физической активности, так и для общих процессов метаболизма), либо же отправляет их в жировые депо. Резкий всплеск уровня сахара в крови и его последующее снижение провоцирует чувство слабости и усталости, воспринимаемое многими, как голод. [4] Именно это специфическое чувство и провоцирует съесть что-нибудь сладкое для повышения уровня сахара в крови, которое может привести к перееданию и ожирению.

Самым негативным трендом у молодых парней, к сожалению, является прием *анаболических стероидов* – синтетических производных собственного мужского полового гормона – тестостерона. Дабы увеличить свою производительность и ускорить процесс «набора мас-

сы», юноши подвергают себя их сильному воздействию, что в последствии негативно сказывается на их гормональном (ослабление производства гормонов собственным организмом), эмоциональном (депрессия, подавленность, психические реакции с галлюцинациями и ослабление когнитивного уровня функционирования) и физическом (нарушение липидного обмена, увеличение риска возникновения опухолевых заболеваний и повреждений печени) здоровье. [5]

Менее опасным, но более популярным препаратом является *мельдоний*, который продается в аптеках под названием «Милдронат». Ни для кого не секрет, что мельдоний повышает выносливость и сообразительность, а по прямому назначению его следует принимать людям с нарушениями процессов реполяризации миокарда, а также при систолической и диастолической дисфункциях. Но здоровому человеку, без показаний, искусственно вмешиваться в нормальную работу сердца и нарушать установленный природой ритм противопоказано. Постоянные перегрузки способны ослабить любой орган, включая сердечную мышцу. Так же данный препарат сокращает синтез карнитина и нарушает тем самым правильный энергетический обмен организма. [2]

Если и есть нужда приема каких-либо препаратов, то стоит обратить внимание на иные аптечные продукты, например, можно принимать препарат «Элькар», как альтернативу мельдонию. Главные задачи «Элькара»: восстановить обменные процессы в организме, увеличение выносливости в отношении физических нагрузок, угнетение гликолиза анаэробного генеза, оптимизация иммунного статуса. Помимо этого, препарат является анаболиком и липолитиком, обладает стресс протекторным действием. [1] Такой спектр действия позволяет использовать «Элькар» как в спортивной медицине, так и в неврологии, эндокринологии и диетологии. При этом средство может употребляться даже пожилыми людьми и кормящими женщинами.

Что касается питания, то здесь все предельно просто, достаточно придерживаться правильного и сбалансированного питания (белки, медленные углеводы, правильные жиры и клетчатка), чтобы организм мог получать для себя все необходимые витамины и микроэлементы, которые необходимы для создания энергии и хорошей производительности. В завершение, хочется сказать, что для построения красивого мышечного рельефа в молодом возрасте, необязательно гнаться за модными тенденциями, добавляя в свой рацион различные спортивные добавки и принимая препараты, ведь все необходимые организму вещества можно получать из обычного сбалансированного питания, а также с помощью регулярных тренировок под руководством тренера. Самое главное, что у нас есть – это здоровье, и нужно его беречь!

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Балыкова Л.А.* Элькар в детской спортивной практике [Текст] / Л.А. Балыкова, С.А. Ивянский, А.Н. Урзьева и др. // Российский вестник перинатологии и педиатрии. – 2013. – № 5. – С.102 – 108.
2. *Гаврилова Е.А.* Спортивное сердце: стрессорная кардиопатия [Текст] / Е.А. Гаврилова. – М.: Советский спорт, 2007. – 200 с.
3. *Колясов Р.Р.* Формы нарушения двигательной активности [Текст] /Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова // Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов: материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвящённой 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 28 – 31.

4. Lowery L. Protein and Overtraining: Potential Applications for Free-Living Athletes / L. Lowery, C.E. Forsythe // Journal of the international Society of Sports Nutrition. – 2006. – № 3 (1). – P. 42 – 50.
5. Silver M.D. Use of ergogenic aids by athletes // J. Am Accad Orthop Surg. – Vol. 9. – P. 61 – 70.

IS IT WORTH CHASING FASHIONABLE NOVELTIES IN SPORTS NUTRITION TO THE DETRIMENT OF HEALTH?

Pashkova O. S., Kolyasova V.N.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. In this study negative aspects of administration of energy supplements in people participating physical activity and sports are represented. Positive ergogenetic effects of «Elcar» are defined.

Keywords: athletes, ergogenic aids, elcar.

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК 17-18 ЛЕТ

Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Мифтахов И.Ю.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о влиянии занятий легкой атлетикой на функциональное состояние сердечно-сосудистой системы студенток 17-18 лет.

Ключевые слова: Легкая атлетика, сердечно-сосудистая система, функциональное состояние.

В работе со студентами необходимо учитывать анатомо-физиологические особенности организма, которые являются важными показателями. В процессе роста и развития организм ребенка во всех функциональных системах претерпевает постоянные изменения.

Следует помнить, что развитие костно-мышечного и связочного аппарата у студентов первого курса ещё не закончено. Так, костные эпифизарные диски с телом позвонка полностью срастаются к 24 годам, срастание ядер окостенения рук продолжается с 16 до 25 лет, а срастание трёх тазовых костей – с 14 до 20 лет. Окостенение фаланг пальцев рук у девушек происходит в 14 – 18 лет, а у юношей в 16 – 22 года, а годом-двумя раньше – фаланг пальцев ног. В 16 – 17 лет ещё не закончено окостенение позвоночника, поэтому в этом возрасте следует избегать чрезмерных нагрузок на позвоночник, особенно при поднятии тяжестей. Кроме того, частое применение максимальных нагрузок может привести к уплощению стоп.

Больших нагрузок с максимальной соревновательной интенсивностью следует также избегать по причине незавершённого развития нервной регуляции работы сердца. При слишком интенсивных нагрузках, например в начале бега на относительно длинных дистанциях, у обучающихся быстро снижается содержание кислорода в крови, а возникающая кислородная недостаточность может явиться причиной полубморочного состояния. В этой связи в возрасте 16 – 17 лет не рекомендуется тренироваться с максимальной соревновательной интенсивностью. Нагрузка, как правило, не должна превышать 85 – 90 % среднесоревновательной.

Итак, функциональные возможности для осуществления интенсивной и длительной работы у юношей выше, чем у девушек. Физические нагрузки они переносят лучше при относительно меньшей частоте пульса и большем повышении кровяного давления. Период восстановления этих показателей до исходного уровня у юношей короче, чем у девушек.

В последние годы появляется всё больше студенток, имеющих низкие функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Это свидетельствует о снижении к старшему школьному возрасту двигательной активности, связанной с играми, циклическими и ациклическими локомоциями. В свою очередь, у девушек, регулярно занимающихся такими упражнениями, показатели этих систем продолжают улучшаться. В старшем школьном возрасте девушки и юноши приобретают тип телосложения, свойственный взрослому человеку. Типы телосложения определяются по таким признакам, как степень развития мышц и жировотложения, форма грудной клетки и живота, соотношение длины и массы тела, его пропорции. Нормальными конституционными типами телосложения считают астеноидный, торакальный, мышечный и дигестивный.

Наблюдаемые за последние 120 – 150 лет в разных странах ускорение темпов роста, увеличение тотальных размеров тела от поколения к поколению, более ранние сроки наступ-

ления полового созревания получили название «акселерация». Термин «акселерация» применительно к подобным тенденциям в развитии детей школьного возраста был предложен Лейпцигским врачом Е. Koch. В литературе также встречается термин «seculartrend» (вековая тенденция), по сравнению с термином акселерация понятие более широкое, охватывающее весь комплекс морфофункциональных изменений современного человека. Нередко термины акселерация и эпохальный сдвиг используют как синонимы, хотя каждый из них имеет самостоятельное значение. В связи с такими различными толкованиями терминов необходимо уточнить понятие «эпохальный сдвиг» и «акселерация». Под «эпохальным сдвигом» следует понимать увеличение тотальных размеров тела, снижение возраста началасозревания, ускорение темпов развития, уменьшение ростового периода, увеличение продолжительности детородного периода и общей продолжительности жизни, а также длительности периода трудоспособности. Термин «акселерация» означает увеличение тотальных размеров тела, ускорение темпов роста и развития у представителей одновозрастной популяции по сравнению со сверстниками предыдущего поколения.

Существующая в настоящее время система подготовки спортсменов регламентирует возраст специализированных занятий отдельными видами спорта, масштаб и число соревнований в течение года. В программах для ДЮСШ приводятся сроки начала занятий определенными видами спорта, в соответствии с которыми с 7 лет разрешаются занятия фигурным катанием, плаванием, теннисом, спортивной и художественной гимнастикой; с 8 лет – акробатикой, прыжками в воду, слаломом; с 9 лет – биатлоном, лыжным двоеборьем, парусным спортом, прыжками на лыжах с трамплина, борьбой; с 10 лет – академической греблей, волейболом, баскетболом, фехтованием, конькобежным спортом; с 11 лет – хоккеем, современным пятиборьем, легкой атлетикой; с 12 лет – боксом, велосипедным спортом; с 13 лет – тяжелой атлетикой. Некоторые тренеры по фигурному катанию, спортивной и художественной гимнастике, плаванию, конькобежному спорту в нашей стране и зарубежом считают целесообразным на основании собственного опыта начинать тренировку на 2-3 года раньше указанных выше сроков.

Начальная спортивная специализация и углубленная тренировка в большинстве видов спорта у современных юных спортсменов, как правило, приходится на возраст 13 – 15 лет, в котором у большинства мальчиков и девочек происходит половое созревание.

К сожалению, явление акселерации не всегда положительным образом сказывается на функциональных возможностях детского организма. Есть доказательства, что у акселерированных детей рост и развитие сердца отстает от роста тела. В результате нарушается его нормальная деятельность, создаются предпосылки для развития сердечно-сосудистых заболеваний.

В современном спорте эмпирически сложилось два направления в подготовке спортсменов. Одно из них преследует цель достижения высоких спортивных результатов в раннем возрасте, второе – достижение высоких спортивных результатов в период морфофункциональной зрелости спортсмена. Тренеры – представители первого направления используют методику форсированной подготовки юных спортсменов, акцентируя направленность тренировочного процесса на преимущественное совершенствование «ведущей системы» или качеств. Очевидно, эта тенденция возникла вследствие того, что в каждой популяции имеются дети, опережающие сверстников в темпах роста и развития организма и, в связи с этим, способные переносить значительные по объему и интенсивности тренировочные нагрузки и показывать высокие спортивные результаты.

Современные исследования в области теории и практики спорта показывают, что дальнейшее совершенствование процесса подготовки должно быть связано с эффективной его

организацией в различных мезоциклах круглогодичной тренировки. В настоящее время одним из действенных вариантов организации тренировочной нагрузки в годичном цикле подготовки признается подход, связанный с концентрацией, сосредоточением тренировочных нагрузок различной преимущественной направленности на определённых этапах. Такая форма организации тренировочного процесса предъявляет новые требования к построению мезоцикла, где необходимо рационально распределять по микроциклам объём тренировочной нагрузки при оптимальном объединении этих микроциклов в единую систему с учетом квалификации спортсмена и периода подготовки. Главной целью подготовки бегунов на короткие дистанции на этапе спортивного совершенствования является достижение наивысшей спортивной формы и поддержание её длительное время. В этой связи процесс тренировки спринтеров характеризуется следующим: круглогодичная тренировка имеет двухцикловое или трехцикловое планирование, соответственно с двумя, тремя подготовительными и соревновательными периодами, продолжительность которых достигает 6- 6,5 месяца; увеличивается количество стартов; объём и интенсивность упражнений достигают индивидуально предельных значений; организацию и управление тренировочного процесса осуществляют с использованием модельных характеристик соревновательной деятельности, специальной технической и физической подготовленности, моделей тренировочных нагрузок с заранее известным действием и комплексного контроля; не менее важным является комплексное применение восстановительных мероприятий

Многолетний план подготовки спринтера можно разделить на три этапа: этап начальной подготовки (дети и подростки до 14-15 лет), этап специальной подготовки (юноши и девушки 16-19 лет), который продолжается 2-3 года, и этап спортивного совершенствования, охватывающий весь дальнейший спортивный путь бегуна. Годичный план тренировки бегуна разделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный [2].

Основными задачами в тренировке спринтера являются: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие общей выносливости как основы для совершенствования других специфических качеств; совершенствование техники бега на короткие дистанции; совершенствование скоростно-силовых качеств; совершенствование специальной выносливости; воспитание необходимых морально-волевых качеств и приобретение соревновательного опыта.

Умело применяемые легкоатлетические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, укреплению нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также формированию правильной осанки. Подготавливая к достижению высоких спортивных результатов, не следует забывать, что его организм отличается от организма взрослого и что юноша это не взрослый в миниатюре. При физической работе кровоток увеличивается в 40- 60 раз и более и скелетные мышцы пропускают через себя кровь в большом количестве.

Итак, сердце работает с участием более 600 помощников – «периферических сердец», которые обеспечивают кровообращение и кровоснабжение организма. Эти помощники способны развивать давление, превышающее максимальное артериальное. А коль скоро скелетные мышцы могут развивать такое большое давление, то они одни способны у человека в положении стоя поднять кровь из нижних конечностей к правому предсердию.

Все наблюдения над юными спортсменами показывают их лучшее физическое развитие по сравнению с не занимавшимися физическими упражнениями. Однако такие сопоставления говорят не только о бесспорном положительном влиянии мышечной тренировки, но и о влиянии отбора при комплектовании различных спортивных студенческих команд. Значение отбора проявляется также и в том, что юноши и девушки, специализирующиеся в различных видах спорта, оказываются неодинакового развития [7].

Так, например, при сопоставлении прироста силовой выносливости у легкоатлетов, боксеров и конькобежцев лучшие показатели были отмечены у конькобежцев, при сопоставлении же силы мышц рук лучшие показатели наблюдались у боксеров и легкоатлетов.

Вопрос о диапазоне изменений различных показателей физического развития юношей и девушек в различные возрастные периоды в связи со специализированным влиянием двигательной деятельности и среды представляет очень большой интерес. Систематическая, хорошо организованная тренировка обычно, как указывалось выше, приводит к улучшению функций сердечно-сосудистой системы, улучшает реакцию на мышечную работу, расширяет функциональные возможности. Так, например, при проведении функциональных проб (интенсивный бег в течение 7 минут) была обнаружена значительная разница у тренированных и нетренированных студенток по данным электрокардиографии.

У малотренированных наблюдалось большее учащение сердечных сокращений и большее увеличение систолического показателя. Более выраженная реакция отмечается и в показателях артериального кровяного давления. У тренированных сдвиги были значительно меньшими и скорее наступало восстановление.

Таким образом, под влиянием физических упражнений у девушек увеличиваются резервные возможности дыхания; отчетливо возрастает ЖЕЛ и МВЛ, большее количество кислорода используется из литра вентилируемого воздуха, возрастает кислородотранспортная функция кровообращения, растет кислородная емкость крови, совершенствуются механизмы тканевого дыхания, возрастает способность продолжения физических нагрузок в выраженных гипоксемических и гиперкапнических состояниях с образованием большего кислородного долга[8].

В процессе систематических спортивных тренировок у девушек улучшается нейрогуморальная регуляция дыхания при мышечной работе, обеспечивается лучшее согласование работы дыхания при выполнении упражнений как с мышечной, так и с другими функциональными системами организма; отмечается нарастание процессов экономизации системы дыхания и в условиях покоя, и при стандартных физических нагрузках. Подобная направленность изменений дыхательной функции свидетельствует о расширении возможностей организма с возрастом и предоставляет возможность спортивному врачу объективно оценить функциональное состояние.

Под влиянием тренировки жизненная емкость легких может возрасти на 30 %. Она повышается также под влиянием особых дыхательных упражнений. Между величиной ЖЕЛ (УС) и ОДУ существует довольно тесная корреляционная связь. ОДУ субмаксимальной нагрузке и абсолютным объемом сердца равен +0,61 и относительным объемом +0,68. Следовательно, чем больше исходная величина, объема сердца у студенток, тем выше у них возможности к увеличению СОК и МОК при напряженной мышечной деятельности, т.е. выше максимальная гемодинамическая производительность.

Артериальное давление (АД). До настоящего времени нет единого мнения в отношении влияния спорта на уровень АД и оценки гипотонии как показателя тренированности [9].

Считая понижение АД у спортсменов одним из важнейших признаков адаптации организма к регулярным физическим нагрузкам, исследователи приходят к выводу, что не всякое снижение АД у спортсменов является признаком высокой тренированности организма. Помимо так называемой гипотонии высокой тренированности (физиологическая форма), могут встречаться и другие ее формы (гипотония от переутомления, нейроциркуляторная дистония гипотонического типа гипотоническая болезнь, гипотония при очагах хронической инфекции) вследствие неблагоприятного влияния факторов внешней и внутренней среды на нейрогуморальную регуляцию сосудистого тонуса у спортсменов. Гипотония не может

считаться характерной чертой адаптации циркуляторного аппарата спортсмена к физическим нагрузкам.

При этом во всех возрастных группах этот показатель выше и с нарастанием тренированности увеличивается.

Таким образом, можно сделать вывод, что в спортивной медицине существуют представления о том, что успехи в спорте зависят от комплекса психофизиологических и моторных качеств, а также от морфологических особенностей и функциональных возможностей вегетативных систем индивидуума. Причем значимость отдельных элементов этого комплекса неравноценна для разных видов спорта. Хотя при отборе предъявляются специфичные для конкретного вида спорта требования, определяющие валидность отдельных психофизиологических и морфофункциональных показателей, все это не исключает значения общих критериев, обеспечивающих правильный выбор спортивной специализации и оценку перспективности спортивных достижений спортсменов [11].

Таковыми критериями являются индикаторы биологического возраста, так как они отражают зрелость отдельных систем и всего организма в целом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Никитин Б.М.* Экспериментальные исследования динамики развития скоростно-силовых качеств и совершенствование их в процессе подготовки барьеристов 15-18-летнего возраста: дис.... канд. пед. наук. ЦОЛИФК. – М., 1970. – 340 с.: прил., табл
2. *Никулenco Т.Г.* Возрастная физиология и психофизиология. – М.: Высшее образование, 2007.
3. *Петровский В.В.* Бег на короткие дистанции (спринт). – М.: Физкультура и спорт, 1978. – 80 с.
4. *Попов В.Б. и др.* Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ. – М.: ФиС, 1984. – С. 169 – 174.
5. *Романов В.Н.* Кроссовый и равномерный бег в подготовке юного спринтера 12-15 лет / Материалы научной конференции по итогам работы за 1990-91 годы / ОГИФК. – Омск, 1992. – С. 59-60.
6. Специальная выносливость спортсмена / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. – М.: ФиС, 1972. – 261 с.: ил.
7. Спортивная физиология: учеб. для ин-тов физ. культ. / под ред. Я.М. Коца. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 240 с.
8. *Тесман Ю.А., Артюшенко А.Ф., Папанов В.И.* К вопросу об управлении технической подготовленностью барьеристов высокой квалификации / Управление и контроль в спортивной тренировке: Сборник научных трудов. – Омск, 1978. – С. 38 – 40.
9. *Уилмор Дж.Х., Костилл Д.Л.* Физиология спорта.
10. *Филин В.П., Максименко Г.Н.* Эспериментальное обоснование тестов для оценки тренировочных нагрузок в занятиях с юными спортсменами / Теория и практика физ. культуры. – 1969. – № 7. – С. 47 – 50.
11. *Фомин Н.А.* Специальная выносливость спортсмена / Теория и практика физ. культуры. – 1973. – № 4. – С. 75 – 76.
12. *Черкашин В.П.,* Структура специальной подготовленности юных легкоатлетов, занимающихся барьерным бегом на 100 м / Теория и практика физической культуры. № 1, 1984. – С. 26 – 28.

13. Электронный ресурс / Режим доступа: http://www.kros.ru/_educ/upr-obr/dinamo.metod-4.php / свободный.
14. Якимов А.М. О кризисе «официальной» методики тренировки в циклических видах спорта / Теория и практика физ. культуры. – 1990. – № 2. – С. 43 – 44.
15. Bell P.A. et al. Environmentlpsyshology. Philadelfia,1978. – 157 p.
16. Decl E.L. Ryan, R.M. Intriik motivation and self determination in humnbehapvion. J.K. N.Y.L.: Plenym, 1985.
17. Lemlech R.S. Classroom management.N.Y.,1988.
18. Schachter S., Singer J. Cognitive, social and physiological determimants of emotional stale //Psychol, rev. 1969. 69. – P. 366 – 400
19. Wylie R.S. The self-concept:’ A review of metological consideration and meayinginstrymnts. Lincjln, Nebraskf, 1974.

INFLUENCE OF ATHLETIC EXERCISES ON THE FUNCTIONAL CONDITION OF THE CARDIOVASCULAR SYSTEM OF 17-18 YEARS STUDENTS

Sverigina L.A., Selivanova I.V., Miftahov I.Y.

(Kazan (Volga region) Federal University, Kazan, Russia)

Abstract. This article describes an overview of the impact of athletics classes to the functional state of the cardiovascular system students 17-18 years.

Keywords: clipboards, cardiovascular system, functional State.

ПОРЯДОК, ЦЕЛЬ И ПОЛЬЗА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ

Хазипова З.Р., Колясова В.Н.

(Казанский государственный медицинский университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье даются рекомендации по проведению утренней гигиенической зарядки, пользе описываемой методики для повышения мотивации проведения данного мероприятия среди студентов.

Ключевые слова: физическая культура, здоровье, утренняя гигиеническая гимнастика.

Сон – состояние организма, во время которого происходят восстановительные процессы в тканях. Во время сна кровь в нашем организме циркулирует медленно, возникает застой. Снижается деятельность сердечно-сосудистой системы (ССС), ухудшаются показатели нервной системы, скорость метаболизма. При пробуждении процессы торможения продолжают действовать, что может продолжаться два-три часа. Поэтому зачастую люди по утрам сонливы, умственная и физическая работоспособность снижены, как и скорость физиологических реакций. [5] При современных темпах жизни это не только неудобно, но и вредно для организма из-за психофизических и интеллектуальных нагрузок, с которыми приходится справляться. Мероприятия, которые ускоряют переход от сна к бодрому состоянию, подразумевают утреннюю гигиеническую гимнастику (УГГ). Другие известные виды физических нагрузок, к которым люди прибегают после пробуждения (например, пробежка, способная нанести вред не пробудившемуся организму), не обладают такой эффективностью, очевидной простотой и пользой, как УГГ. [1] Зарядка занимает всего 10-15 минут, однако благотворно влияет на организм: стимулирует выделение норадреналина и ацетилхолина, а также эндорфинов, которые защищают организм в стрессовой ситуации и вырабатываются при физических нагрузках. Ускоряется кровообращение, вследствие чего ткани организма насыщаются кислородом и питательными веществами, частота сердечных сокращений (ЧСС) увеличивается, повышается артериальное давление (АД). УГГ способствует увеличению скорости тока лимфы, усилению циркуляции межтканевой жидкости с исчезновением отеков. Усиливается работа органов иммунной системы, повышается общий тонус гладких и скелетных мышц. [4]

Чтобы правильно активировать общие процессы организма, описанные выше, необходимо придерживаться строго определенной последовательности (схемы) упражнений.

I группа: потягивание, дыхательные упражнения (ДУ), ходьба. Гимнастика начинается с потягивания, используются все группы мышц. Потягивание стимулирует кровообращение в мышцах, повышается интенсивность передачи импульсов в нейромусcularных синапсах, что приводит к увеличению процессов возбуждения и скорости метаболизма. При глубоком дыхании в легких раскрываются резервные капилляры, усиливается кровоток, уменьшается сброс крови через артериовенозные шунты: это увеличивает приток крови к левому предсердию и выброс крови левым желудочком, что в итоге разгружает малый круг кровообращения. Данная группа упражнений выполняется как стоя, так и в исходном положении (ИП) лежа. Положение лежа показано для лиц с вегетативным индексом Кардью ниже -16, который свидетельствует о парасимпатикотонии (проявляется брадикардией, снижением АД, синкопе, гипогликемией, и пр.) В ИП стоя увеличивается объем циркулирующей крови и общее АД, поэтому возрастает гемофильтрация из капилляров в межклеточное пространство. [3]

II группа: упражнения для мышц верхних и нижних конечностей. Общеразвивающие упражнения для мышц данной группы следует начинать в направлении от дистальных (дальних) их частей к проксимальным (ближним к позвоночнику), чтобы правильно активировать кровообращение по направлению к сердцу. Попеременное сокращение скелетных мышц и сопутствующее этому сжатие вен конечностей, при наличии клапанов в них, способствуют венозному возврату крови в сердце не перегружая миокард. Движения рук и ног вызывают различные ответные реакции ССС: упражнения для рук сравнимой интенсивности больше увеличивают ЧСС и АД, чем упражнения для ног. Это вызвано тем, что активная мышца, имеющая меньшую массу, ограничена в способности расширять сосуды и снижать периферическое сосудистое сопротивление. Особое внимание обратить на нижние конечности, так как это большая мышечная группа, подвергающаяся серьезным нагрузкам в течение дня, а упражнения улучшают работу венозных клапанов, усиливая гемодинамику. [2]

III группа: упражнения для мышц позвоночного столба. Начинать упражнения данной группы нужно от краниального отдела, опускаясь к каудальному: упражнения в шейном, грудном, затем в пояснично-крестцовом отделах. Для достижения максимальной пользы необходимо включить в работу суставы туловища с движениями вокруг всех возможных осей: вокруг фронтальной оси (сгибание и разгибание), вокруг вертикальной оси (ротация, пронация и супинация), вокруг сагиттальной оси (приведение и отведение, наклоны туловища вправо и влево) и переход с одной оси на другую (круговое движение). Чтобы избежать увеличения тонуса сосудов и повышения АД, упражнения должны выполняться с элементами пружинности. [2]

IV группа: кардионагрузка. После завершения комплекса общеразвивающих упражнений организм подготовлен к выполнению более интенсивных нагрузок. Применяются любые упражнения, увеличивающие ЧСС. Нежелательно применение статической (изометрической) нагрузки из-за неадекватного повышения давления крови в аорте и увеличения потребности в кислороде миокарда.

V группа: ходьба и ДУ. В заключительной части зарядки нагрузка снижается за счёт ходьбы и дыхательных упражнений. Для лучшей вентиляции верхушек легких применяется ДУ с положением рук на поясе; для лучшей вентиляции нижних отделов и подвижности диафрагмы применяются ДУ с положением рук на уровне головы; при наклоне туловища в сторону улучшается вентиляция одного легкого и т.д.

УГГ – эффективный, малозатратный по времени способ быстро активизировать все системы организма после сна, и наибольшую пользу можно получить только при определенном подходе, а именно правильной организации последовательности упражнений на разные части тела.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Ачкасов Е.Е.* Инструктор здорового образа жизни и Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [Текст]: учеб. пособие / Е.Е. Ачкасов, Е.В. Машковский, С.П. Левушкин. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 256 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-3659-2.

2. *Колясов Р.Р.* Прикладная физическая культура и спорт в вузе [Текст] / Р.Р. Колясов, В.Н. Колясова, О.А. Корнев // Проблемы и перспективы физического воспитания, спортивной тренировки и адаптивной физической культуры: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. ФГБОУ ВО «Поволжская государственная академия физической культуры, спорта и туризма». – 2016. – С. 537 – 540.

3. Колясов Р.Р. Диагностическое значение вегетативного индекса [Текст] / Р.Р. Колясов, Э.И. Мухаметшина // Агаджанянские чтения: материалы II Всероссийской научно-практической конференции. Посвящается 90-летию со дня рождения академика Агаджаняна. – 2018. – С. 128 – 129.

4. Нормальная физиология [Текст]: учебник / под ред. Б. И. Ткаченко. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2016. – 688 с.: ил. – ISBN 978-5-9704-3664-6. – Глава 22.

5. <http://medic.studio/psihofiziologiya/psihofiz-sna-46992.html>

ORDER, PURPOSE AND BENEFIT OF MORNING HYGIENIC EXERCISE

Khazipova Z.R., Kolyasova V.N.

(Kazan State Medical University, Kazan, Russia)

Abstract. This article provides recommendations for the morning hygienic exercises, the benefits of the described method to increase the motivation of the training among students.

Keywords: physical culture, health, morning hygienic exercise.

ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БАДМИНТОНА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Юсупов И.И., Титова Е.Б.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Статья посвящена одной из важнейших социальных проблем – здоровье человека. В статье рассматривается положительное влияние спортивных занятий по бадминтону на организм подрастающего поколения.

Ключевые слова: бадминтон, здоровье, физическая нагрузка, профилактика.

В современном мире подавляющая часть людей ведет малоподвижный образ жизни, что является основной причиной заболеваемости и снижения уровня здоровья. С малых лет дети, все свое время проводят за компьютером, а ведь именно в этом возрасте формируется организм человека и его привычки к образу жизни.

Среди многообразия видов спорта, средств физического воспитания молодежи, как наиболее доступный и эффективный оздоровительный инструмент может выступить спортивная игра бадминтон. Игра не требует дорогостоящего инвентаря, в ней нет запредельных нагрузок, нет жесткого контакта, благодаря чему в нее можно играть с малых лет.

Бадминтон – древнейшая игра человеческой цивилизации. Существует множество историй о ее происхождении. Предания народов Древней Греции, Японии, Индии и даже Африки говорят о том, что здесь еще два тысячелетия назад в волан играли взрослые и дети руками и даже ногами. Современный же бадминтон — индийского происхождения.

В настоящее время миопатия и близорукость становятся настоящим национальным бедствием, ежегодно в наш университет поступают абитуриенты с расстройствами зрительного аппарата, почти 25% из числа поступивших, имеют диагноз – дальнозоркость, близорукость и астигматизм. Элективная физическая культура, которая входит в учебную программу высшего учебного заведения, конкретно в КНИТУ-КАИ, дает возможность своим обучающимся право выбора спортивного отделения. Студент выбирает вид спорта, в котором он хочет развиваться и совершенствоваться. Студентам с нарушением зрения, преподаватели по физической культуре рекомендуют записываться в отделение общей физической подготовки или специальную медицинскую группу, где к ним применяется индивидуальный подход с применением специальных упражнений для профилактики. Самым профилактическим видом спорта является игра в бадминтон.

Московский научно-исследовательский институт глазных болезней, на основании исследований, проведенных научными работниками, подтвердили, что бадминтон не просто полезен для зрения, но и реально излечивает близорукость. Постоянное слежение за движущимся объектом, частые повороты туловища и шеи, активное движение, насыщающее кровь кислородом, – всё это оптимально для лечения близорукости.

Бадминтон является энергозатратным видом спорта. Занятия бадминтоном позволяют всесторонне воздействовать на организм человека, активно развивают все группы мышц, развивают силу, скорость, координацию, выносливость, улучшают подвижность в суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, воспитывают волевые качества и психологическую устойчивость.

Положительное воздействие игры в бадминтон на организм:

– сердечно-сосудистая система. Укрепляется во время занятий сердечная мышца, повышается эластичность сосудов, нормализуется артериальное давление;

– легкие – во время физических нагрузок на свежем воздухе работают гораздо интенсивнее, кислород активно поступает в кровь, стимулируя обменные процессы;

– мышечный корсет и кости. Движение в игре обеспечивают практически все группы мышц, что обеспечивает им интенсивную тренировку. Помимо этого, во время игры кости получают усиленное питание, благодаря которому обеспечивается профилактика остеопороза;

– зрение и координация. Способность быстро оценивать скорость и направление полета воланчика дает отличный глазомер, а умение оперативно управлять своим телом может быть полезно в самых разных бытовых ситуациях. Кроме того, наблюдение за движущимся воланом позволяет снять усталость глаз, возникающую из-за статичности зрения и скрытого мигания монитора. Активное движение обеспечивает отличное настроение, крепкий сон и повышает сопротивляемость инфекциям;

– похудение. Установлено, что во время этой игры участник пробегает большее расстояние, чем футболист за такой же интервал времени, а нагрузки при разыгрывании партии практически такие же, как у хоккеиста во время матча, что положительным образом сказывается на расходовании лишних калорий.

В бадминтоне у человека есть возможность устанавливать для себя скорость и темп игры. К примеру, воланчик может совершать медленный полёт, а может развивать скорость, поэтому играя в бадминтон, следует постоянно активно двигаться, при этом изменять темп своего передвижения. Бадминтон способствует формированию пластичных движений и тренирует готовность реагировать на изменения условий. Польза для здоровья состоит и в значительных физических нагрузках благодаря множеству коротких пробежек, прыжков, наклонов, а также разгибаний.

Итак, можно сделать вывод, что бадминтон – это доступный вид спорта, который положительно влияет на физическое и психологическое здоровье человека, повышает общий тонус мышц, снимает напряжение и развивает выносливость. Вместе с тем данная игра формирует быстрое мышление, она является неплохой гимнастикой для глаз.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Менхин Ю.В. Физическое воспитание [Текст] / Ю.В.Менхин // Теория, методика, практика. М.: СпортАкадемПресс, 2009.
2. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры/ Г.И. Погадаев Г.И// М.: ФиС, 2008.
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов Ж.К., В.С.Кузнецов// Учебное пособие. М.: Академия, 2006.

POSITIVE IMPACT OF BADMINTON ON HEALTH AND PHYSICAL EDUCATION

Yusupov I.I., Titova E.B.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. The article is devoted to one of the most important social problems – human health. The article discusses the positive impact of badminton sports on the body of the younger generation.

Keywords: badminton, health, exercise, preventio.

ФОРМИРОВАНИЕ SOFT SKILLS В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ

Крылосова А.А., Козлова А.В.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье даны определения «hard skills» и «soft skills». Обоснована необходимость их формирования. Проанализированы средства физической культуры и спорта для овладения гибкими навыками.

Ключевые слова. Гибкие навыки, физическая культура, спорт, общение, спортивная команда,

В формировании специалиста большую роль играют приобретенные в стенах высшего учебного заведения умения, знания, навыки, компетенции. При оценке профессиональных качеств оценивается целый комплекс способностей, среди которых основополагающими становятся так называемые Hard skills («твердые навыки») или технические навыки, как правило, связанные с непосредственно выполняемой деятельностью в области различных технологий и технологических процессов. Hard skills могут быть представлены в виде различных инструкций, правил, должностных обязанностей, профессиональных стандартов. Учебная программа высших учебных заведений, так или иначе, нацелена именно на формирование «твердых навыков», при помощи выполнения задач, упражнений и выработки практических заданий.

В последние годы развитие современного производства все чаще требует от молодого специалиста обладания, так называемыми, soft skills – гибкими навыками, то есть комплексом качеств, отвечающих за успешность в рабочем процессе, не связанные только с профессиональными навыками и умениями. Они связаны с коммуникабельностью, ответственностью, дисциплинированностью, наличием эмоционального интеллекта, менеджерскими способностями, умением управлять временем, лидерскими качествами, критическим мышлением и др. Сложность заключается в том, что soft skills невозможно овладеть, изучая общеобразовательные и специальные предметы. Эти навыки можно развить, принимая участия в органах студенческого самоуправления, занимаясь волонтерской, культурно-творческой деятельностью, развитием творческих интересов и способностей, военно-патриотической, профориентационной работой и др. Но soft skills успешно развиваются в процессе занятий физкультурой и спортом,

Физическая культура в вузе одной из своих задач ставит формирование общекультурных компетенций (познания и опыт деятельности, духовно-нравственные основы, культурно-досуговая сфера) и компетенций личностного совершенствования (освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития. Комплекс качеств, связанных с безопасностью жизнедеятельности).

В процессе физического воспитания формируется бережное отношение к собственному здоровью, приобретаются навыки самостоятельной работы, которые в последствие могут быть направлены на поддержание работоспособности на рабочем месте. Овладение навыками современных оздоровительных технологий предполагают использование профессионально-прикладных физических упражнений, которые способствуют профилактике профессиональных заболеваний, повышению производительности труда в избранной специальности.

Виды спорта (художественная и спортивная гимнастика, фитнес-аэробика, чирлидинг, фигурное катание и др.), связанные с процессом запоминания движений, связок, трениров-

кой произвольного внимания, восприятия пространства, развитием глазомера так же способствуют формированию soft skills. Во время занятий спортом, в процессе подготовки к соревнованиям у спортсменов формируются волевые качества: смелость и решительность, целеустремленность, инициативность и самостоятельность, выдержка и самообладание.

Особые условия для развития soft skills создаются в спортивной команде. В команде возникает феномен «группового эффекта», выражающийся в объединении людей, энергия отдельных членов команды способна влиять на общий уровень совместной деятельности, на победу, на достижение результата. Подобная ситуация часто складывается и в трудовых коллективах. Во время соревнований возникают стресс-ситуации, которые позволяют мобилизовать внутренние резервы, побороть внутреннее волнение, работать над своим самообладанием, восстановится после возможной неудачи. Этот незаменимый опыт помогает при решении производственных задач. [3] Структура команды складывается из связей и отношений между спортсменами и подгруппами внутри самой команды

В процессе занятия спортом реализуется функция общения. Общение в спорте ориентировано субъективно и подчинено задачам взаимодействия в спортивной группе, что дает определенный опыт в осуществлении речевых и неречевых средств.[2] В процессе общения реализуются функции социально-психологического отражения, регулятивная функция, социального контроля и социализации. Речевые средства помогают выразить тончайшие оттенки чувств, идей, устремлений, решений. В спортивной практике используются и неречевые формы: жесты, мимические сигналы, моторные средства. В спортивной команде и на производстве велика роль лидера.[1] Его формирование начинается, как правило, уже в юношестве во время занятий спортом. Выход человека в лидеры это всегда результата взаимодействия между ним и группой людей. В ходе этого взаимодействия устанавливаются, сохраняются и изменяются отношения между участниками совместной деятельности.

Таким образом, во время активных занятий физкультурой и спортом создаются предпосылки для развития soft skills.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кричевский Р.Л., Рыжак М.М. Психология руководства и лидерства в спортивном коллективе. – М.: Изд-во МГУ, 2005. – С. 75.
2. Огородова Т.В. Психология спорта: учеб. пособие. Яросл. гос. ун-т им. П.Г. Демидова. – Ярославль: ЯрГУ, 2013. – С. 58.
3. Спортивная психология в трудах отечественных специалистов: Хрестоматия. СПб.: Питер, 2002. – С. 97.

THE FORMATION OF SOFT SKILLS IN THE PROCESS OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS TRAININGS

Krylosova A., Kozlova A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article defines the terms «hard skills» and «soft skills». The necessity of their formation is grounded. The means of physical culture and sports to master the flexible skills are analyzed.

Keywords. Flexible skills, physical education, sports, communication, sports team.

ПОЗИЦИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Покровская Ю.С.¹, научный руководитель **Сарвартдинова Р.Г.²**

(¹Казанский государственный медицинский университет,

*²Казанский национальный технический университет им. А.Н. Туполева,
(КНИТУ-КАИ), Казань, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются столь важные для студентов-медиков темы как здоровье и ведение здорового образа жизни, их роль в жизнедеятельности человека, самочувствие, работоспособность в студенческие годы, а также последствия их длительного отсутствия.

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

В условиях развития современного общества, существующий рынок труда требует быстрой профессиональной переориентации и мобильности, а постоянная конкуренция в сфере бизнеса, а так же постоянная гонка за служебным ростом, ставит молодежь в жесткие договорные рамки и отдает предпочтение более здоровому контингенту молодежи. На протяжении всего существования человека, здоровье являлось первостепенной ценностью его существования.

Да, действительно в последнее время активизировалось внимание членов нашего общества к ведению здорового образа жизни, что отражает в этом плане особенно большую озабоченность руководства высших учебных заведений, здоровьем будущих специалистов, выпускаемых вузом, а также ростом заболеваемости в процессе учебной деятельности (большие учебные нагрузки, особенно на первых курсах) и ежегодным увеличением численности обучающихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе. К тому же, формирование здорового образа жизни, активное вовлечение студентов в занятия физической культурой и спортом становятся особенно актуальными в условиях распространения в студенческой среде вредных привычек, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

К факторам, определяющим здоровье и здоровый образ жизни, можно отнести следующие: режим труда и отдыха, рациональное питание, здоровый сон, активная мышечная деятельность, закаливание организма, профилактика вредных привычек, знание требований санитарии и гигиены, учет экологии окружающей среды, культура межличностного общения, сексуального поведения, психофизическая регуляция [1].

На основании, выше сказанного, целью данной работы является выявление отношения студентов лечебного факультета к здоровью и здоровому образу жизни.

В связи с заявленной целью исследования, были поставлены следующие задачи:

1. Провести анкетный опрос среди студентов факультета лечебное дело;
2. Изучить результаты проведенного опроса;
3. Определить позиции студентов к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Методы исследования: изучение научно популярной литературы и тематических сайтов, проведение опроса студентов.

Основная часть. На базе Казанского ГМУ был проведен комплексный мониторинг студентов лечебного факультета, в котором приняло участие 139 студентов в возрасте 17-20 лет трех курсов (38 юношей и 101 девушка; выборка гнездовая; гендерное соотношение соответствует пропорциям генеральной совокупности на факультете) названного вуза.

В ходе проведенного мониторинга было выявлено, что наиболее важными ценностями для студентов 1 курса являются: здоровье (29,8 %), здоровый образ жизни (21,3 %), общение (друзья, сверстники) (20,2 %), материальное благополучие (19,3 %), семья (9,4 %).

Для студентов 1 курса являются: здоровье (31,8 %), здоровый образ жизни (30,3 %), общение (друзья, сверстники) (11,2 %), материальное благополучие (12,3 %), семья (14,4 %).

Для студентов 1 курса являются: здоровье (33,1 %), здоровый образ жизни (35 %), общение (друзья, сверстники) (8,9 %), материальное благополучие (15,3 %), семья (7,7 %).

Из полученных данных видно, что такие показатели как здоровье и здоровый образ жизни, для большинства респондентов являются одними из наиболее важных жизненных ценностей. Причем прослеживается динамика увеличения показателей здоровья и здорового образа жизни от первого к третьему курсов. Студенты первого курса в меньшей мере озабочены своим здоровьем, чем скажем обучающиеся третьего курса. Для них главенствующим фактором служит общение между сверстниками.

В этом плане можно сделать вывод о том, что большая часть обучающихся осознает значимость своего здоровья и ведения здорового образа жизни. Студенты-первокурсники же еще не осознают в полном объеме значимость своего здоровья и только посредством занятий физической культурой и спортом, которые играют очень важную роль в жизни студента, возможно восполнить дефицит двигательной активности и улучшить показатели их здоровья. Тем более, что занятия физической культурой и спортом увеличивают продуктивность, улучшают работоспособность, снимают стресс и эмоциональное напряжение, тренируют мышцы, улучшают умственные и физические качества и значительно повышают уровень здоровья, являясь его неотъемлемой частью [2].

Необходимо так же отметить, что с получаемой студентами Казанского ГМУ профессией, врач сам не имеющий хорошее здоровье, не может качественно выполнять свои профессиональные обязанности и от его здоровья зависит не только качество выполняемой им работы, но и жизнь пациента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура. Часть 1. Здоровье человека как ценность. Факторы, определяющие здоровый образ жизни [Электронный ресурс] [сайт]. [2018]. URL: доступ //https://studfiles.net/preview/5749888/page:10/ свободный (дата обращения 22. 10. 2018).

2. Покровская Т.Ю., Ларионов И.С. Самостоятельные занятия и здоровый образ жизни студента в современных условиях. / Т.Ю. Покровская, И.С. Ларионов // Прикладная электродинамика, фотоника и живые системы-2018: материалы МНТК молодых ученых, аспирантов и студентов. Материалы конференции / Под ред. А.А.Иванова. – Казань: ООО «Новое знание», 2018. – С. 317-319 с.

POSITION OF STUDENTS OF MEDICAL DEVELOPMENT FACULTY TO HEALTH AND HEALTHY LIFESTYLE

Pokrovskaya Yu.S., scientific supervisor Sarvardinova R.G.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract: The article discusses such important topics for medical students as health and maintaining a healthy lifestyle, their role in human life, well-being, work capacity during their student years, as well as the consequences of their long absence.

Keywords: health, healthy lifestyle, students, physical education and sport.

РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ

Слипченко О.И., Урмагова А.А., Кравченко Н.Н.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения об интересах к занятиям физической культурой младших школьников, цели, задачи и основные понятия.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, младший школьник, интерес, эмоциональное состояние ребёнка, школа, контроль.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью педагогики и этому есть свои причины, ведь физическое воспитание является основой формирования личности в целом и создает предпосылки для полноценной умственной работы, как взрослого, так и ребенка.

Актуальность данной статьи обусловлена тем, что по статистике уровень здоровья у детей с каждым годом уменьшается, с этим связано множество фактов, такие как увеличение умственной нагрузки, снижением двигательной активности в связи с развитием детских развлечений и интернета, ухудшением качества еды и многое другое. Школьные учреждения наряду с семьей несут полную ответственность перед ребенком и его дальнейшим здоровьем, педагоги, сотрудничая с родителями обязаны заложить этот фундамент здорового образа жизни путем повышения интереса к физической культуре у ребенка.

Формирование у детей основных знаний и навыков здорового образа в процессе физической культуры является наиболее эффективным методом воспитания. Ведь благодаря физической культуре дети учатся поддержанию и сохранению своего здоровья, повышают выносливость и увеличивают ловкость своего организма и что немаловажно, учатся режиму. Физическая культура обеспечивает формирование, развитие и закрепление жизненно важных умений, навыков, привычек личной гигиены, социальной коммуникативности, организованности и содействуют соблюдению социальных норм в обществе и дисциплины, активному противоборству с нежелательными привычками и видами поведения.

Уроки физической культуры должны быть яркими и запоминающимися, доставлять детям радость. Для этого выделяют несколько способов:

1. Составление плана, ориентированного на интересы школьников;
2. Избегание излишнего контроля и давления на детей, целью педагога является не только заинтересовать, но и научить самостоятельности в данном деле;
3. Привлечения родителей. И это не должно ограничиваться спортивными мероприятиями. Педагог, работая с детьми должен находить индивидуальный подход к каждому ребенку, тем самым оценивая реальные физические возможности детей. Зачастую родители слишком заняты работой или обращают внимания на успехи ребенка только в интеллектуальном плане, игнорируя его интересы в плане спорта. Проводя беседы с родителями, педагог может обратить внимание родителей на какую-либо проблему ребенка, или посоветовать развивать его способности

Современный подход к физическому воспитанию ориентирован на мотивировании детей к регулярным занятиям физическими упражнениями, правильному пониманию понятия «Здоровый образ жизни» и формированию ценностных ориентиров на физическое и

духовное развитие. Для повышения интереса среди школьников к занятию физической культурой также практикуется использование творческих заданий в процессе занятий. Именно нестандартные подходы к обучению в современной школе по статистике дают наилучшие результаты.

При подготовке к занятию педагогу важно не только учитывать возраст (младшие школьники наиболее легкая группа, в силу возраста они активны и подвижны), но и мотивацию детей по половому признаку. Если мальчики более заинтересованы в развитии силы и выносливости, то девочки стремятся к развитию гибкости и грациозности.

Не следует забывать об использовании соревновательных элементов в заданиях. Именно элементы соперничества находят наибольший эмоциональный отклик от школьников. Но данный метод не подходит в наиболее эмоционально перенасыщенные дни или непосредственно перед важными контрольными работами.

В итоге, можно сделать вывод, что существует множество способов заинтересовать и разнообразить занятия, это может быть групповое занятие, включение новых физических упражнений (например, для развития одного и того же физического качества можно использовать разные по содержанию упражнения), смена обстановки, «условий» урока (например переход из спортивного зала на воздух, музыкальное сопровождение ходьбы, бега, общеразвивающих упражнений в вводной части урока). Преподавателю, прежде всего, стоит ориентироваться на такие факторы как эмоциональное состояние детей, их возраст и интересы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура и физическая подготовка: учебник / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. – М.: ЮНИТИ, 2016. – 431 с.
2. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психол. установки и упражнения. – М.: ВЛАДОС, 2014. – С. 150.
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. – М.: АРКТИ, 2009. – 272 с.
4. Смирнова Е.О. Детская психология: учебник для студентов пед. вузов, обучающихся по специальности «Дошкольная педагогика и психология». – М.: Владос, 2009. – 365 с.

DEVELOPMENT OF INTEREST IN PHYSICAL EDUCATION AMONG YOUNGER STUDENTS

Slipchenko O.I., Urimagova A.A., Kravchenko N.N.

(Branch of the Stavropol state pedagogical Institute in Yessentuki, Yessentuki, Russia)

Abstract. This article describes the general information about the interests to physical education of younger students, goals, objectives and basic concepts.

Keywords: healthy lifestyle, primary school student, interest, emotional state of the child, school, control.

СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Уримагова А.А., Кравченко Н.Н.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о современных здоровьесберегающих технологиях на занятиях физической культурой, их цели и задачи.

Ключевые слова: технология, здоровый образ жизни, физическая культура, физическое воспитание, двигательная активность, здоровье, информационная технология.

Состояние здоровья детей и подростков считается одной из основных характеристик, обуславливающих возможности государства (экономической, высокоинтеллектуальной, общекультурной). Из числа основных социальных проблем, которые стоят перед образованием на сегодняшний день – внимание за состоянием здоровья, физическое формирование и воспитание школьников.

Последние статистические сведения детей России удостоверяют о том, что за промежуток обучения детей в школе положение их здоровья усугубляется в 5-6 раз. Согласно статистике крайних 10 лет, 43 % российских школьников страдают разнообразными хроническими заболеваниями; 63 % – имеют несоблюдение осанки; 50 % – имеют нарушениями опорно-двигательного аппарата; 22 % – обладают признаками гипертонической болезни; 60-65 % – каждый год усугубляется ситуация с болезнями, связанные с дыхательной системой и т.д. По этой причине проблемы сохранения здоровья обучающихся и прививание им навыков здорового образа жизни с помощью здоровьесберегающих технологий на сегодняшний день весьма важны.

Одним из видов технологий являются личностно-ориентированные технологии, смысл которой заключается в методе проектов, как более продуктивной перспективной педагогической технологии, которая дает возможность выявить творческие способности подростков, выработать умение разбираться в большом океане этих данных, акцентировать внимание на главном, взять ответственность на себя и принимать решения; предоставляет возможность соединять в себе обучение в совместной работе, групповые технологии, рефлексивные.

Урок физической культуры создан комфортно для учеников, учебная нагрузка никак не противоречит нормативно – правовым правилам, методы обучения подбираются с учетом сохранения психоэмоционального и физиологического самочувствия обучающихся. Для поддержания и укрепления здоровья учащихся и развития требуемых умений и навыков ЗОЖ педагог осуществляет санитарно-гигиенические требования; обеспечивает детям физкультурминутки, «Дни здоровья», различные спортивные праздники [1].

Занятие физической культурой продолжается оставаться основным звеном в концепции физического воспитания стандартного учебного учреждения. Многочисленные ресурсы физического воспитания в школе никак не отображают нынешних популярных направленностей, кажутся детям скучными, следовательно, отсутствие желания заниматься. В спортивных секциях как правило имеется тенденция поиска талантливых детей, отсюда большая часть детей оказывается за рамками спорта, абсолютно не получая необходимую дозу физической нагрузки, приносящую радость и удовлетворение.

Безусловно, необходимо внедрение педагогом элементов спорта, которые придадут занятию новую психоэмоциональную окраску.

С целью осуществления успешной реализации целей и решения определенных задач, учитель применяет следующие педагогические технологии:

1. Здоровьесберегающая технология: формирование определенных критериев, условий в целях сбережения здоровья обучающихся; выполнение требуемых мер профилактики травматизма; соблюдение санитарно-гигиенических правил и норм; выполнение требований к месту занятий, инвентарю и оснащению, внешнему типу учеников.

2. Здоровьеформирующая технология: формируется среда с целью укрепления здоровья, увеличения уровня физического развития и формирования основных двигательных способностей обучающихся. Информация абстрактных сведений о ценности здоровья, о преимуществах ведения ЗОЖ, о пагубном воздействии вредных привычек; развитие устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом.

3. Личностно-ориентированный аспект: учет отличительных черт, способностей, возможностей и степени физиологического формирования каждого ребенка; соответствие предлагаемых упражнений и физической нагрузки возрасту, полу и уровню развития двигательных способностей; оценивание индивидуальных достижений каждого учащегося.

4. Методика физического воспитания с сконцентрированным формированием двигательных способностей: развитие силы, выносливости, ловкости, гибкости, быстроты как путь всестороннего, гармонического формирования школьника.

5. Игровая и соревновательная технология: использование игровой и соревновательной технологии, дает возможность комплексно совершенствовать двигательные свойства в их взаимосвязи, а кроме того сочетать данный процесс с формированием двигательных навыков. Важна и образовательная роль данных технологий. «Игра это упражнение, посредством которого ребенок готовится к жизни» – рассматривал игру П.Ф. Лесгафт. [2]

Применяя данные технологии, можно научить детей начиная с дошкольного возраста укреплять и беречь здоровье, вести здоровый образ жизни.

Следует гарантировать, что будущее поколение будет развито с физической точки зрения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников/ М.В. Антропов. – М.: Просвещение, 2004. – С. 5 – 6.
2. Давыдова М.М. Если хочешь быть здоров / М.М.Давыдова. – М: Аквариум, 2001. – С. 15 – 18.
3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья/ Н.И.Дереклеева. – М.: ВАКО, 2004. – С. 7 – 9.
4. Исаева С.А. Организация переменок и дидактических пауз в начальной школе / С.А. Исаева. – М.: Айрис, 2004. – С. 4 – 5.

MODERN HEALTH-SAVING TECHNOLOGIES IN THE PHYSICAL CULTURE CLASSES AS A COMPONENT OF A HEALTHY LIFESTYLE.

Urimagova A.A., Kravchenko N.N.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. This article describes general information about modern health-saving technologies in physical education, their goals and objectives.

Keywords: technology, healthy lifestyle, physical culture, physical education, motor activity, health, information technology.

ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ НА КООРДИНАЦИОННУЮ СПОСОБНОСТЬ

Цыбиков Р.О., Королев Г.Н.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Во время занятий спортом у студентов-спортсменов происходят различные травмы, теряется работоспособность. В данной работе рассматривается влияние травм голеностопных суставов (растяжение связок сустава) на координацию и способность держать равновесие в определенных условиях.

Ключевые слова: спорт, травма, координация, равновесие.

Введение. Растяжение связок голеностопного сустава – одна из самых распространенных травм, встречающихся в спорте. Различают три степени повреждения связок голеностопного сустава:

1 степень – обычное растяжение связок (небольшой надрыв пучка или микроскопических волокон), при котором нарушается объем движения сустава, и больной может наступать на ногу, испытывая небольшой дискомфорт.

2 степень – происходит частичный разрыв связок (более значительный надрыв волокон), наблюдается отек в зоне повреждения связок, пострадавший еле наступает на ногу и в дальнейшем на месте повреждения возникает синяк.

3 степень – полный отрыв нескольких или одной связки, полностью нарушена подвижность сустава, упор на поврежденный сустав невозможен [1].

Исследование. В данной статье описываются различные тесты, направленные на исследования влияния травм голеностопного сустава на координацию. Все тесты выполнялись на аппарате NeuroCom Version 8.5.0., предназначенного для исследования опорных реакций человека (постурография, стабилометрия). Тест на данном аппарате проходил студент-спортсмен Р. из сборной команды КНИТУ-КАИ по баскетболу с диагнозом «Частичный разрыв связок левого голеностопного сустава (срок травмы на момент тестирования составлял 9 дней) и растяжение правого голеностопного сустава (срок травмы на момент тестирования 2 дня).

Было выполнено четыре различных теста, целью которых являлось выяснение способности держать равновесие, стоя на одной ноге, скорость реакции и перемещение центра тела за счет фиксации голеностопными суставами, распределение нагрузки на стопы при сгибании ног.

В первом тесте (рис. 1). производилось 4 замера. В замеры 1 испытуемый стоял на двух ногах с открытыми глазами в течении 10 секунд. В замеры 2 глаза у испытуемого были закрыты. В замеры 3 испытуемый стоял на мягкой подушке с открытыми глазами. В замеры 4 у стоящего на подушке испытуемого были закрыты глаза.

В первом тесте (рис. 1) можно наблюдать, на сколько градусов и как смещался центр тяжести при различных условиях. При всех испытаниях в данном тесте результаты в пределах нормы и влияние травмы не так заметно.

Во втором тесте (рис. 2) производилось 6 различных замеров – смещения центра тела из стороны в сторону и смещения вперед – назад за счет опоры на голеностопные суставы. Так же указывается траектория движения. Смещение производилось при трех разных скоростях.

На диаграммах видно, что почти все результаты соответствуют нормам, при медленной и средней скоростях траектория и время смещения выше нормы, но при смещении влево – вправо на высокой скорости испытуемый не успевал уложиться в определенный промежуток времени. Так же стоит отметить, что во всех испытаниях траектория смещения тела соответствовала норме, что означает что травмы голеностопного сустава у испытуемого не влияли на координацию.

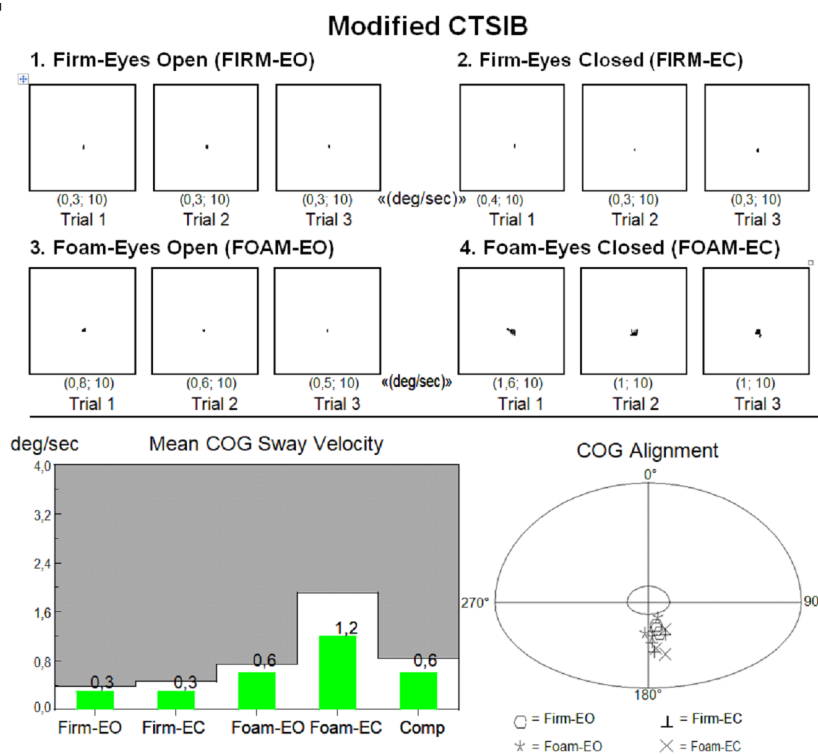


Рис. 1. Результаты первого теста. Замеры по четырем различным условиям.

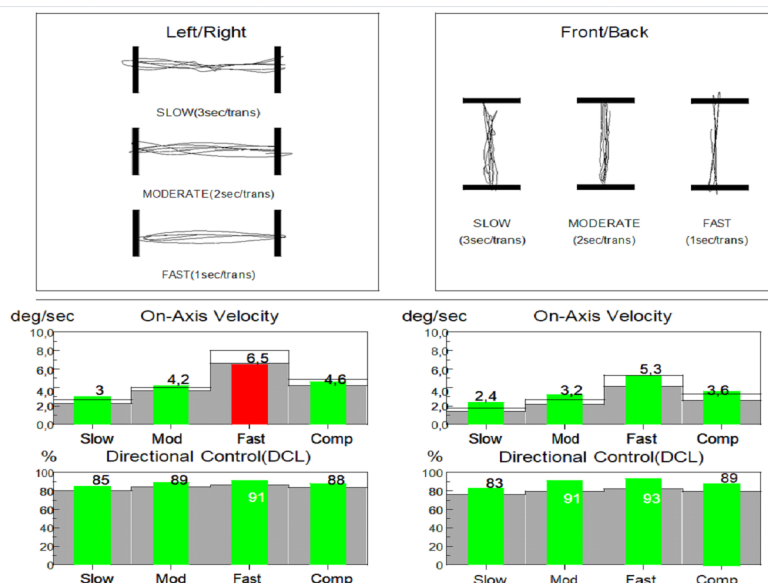


Рис. 2. Результаты второго теста. Смещение центра тяжести при различных условиях.

В третьем тесте (рис. 3) производилось четыре различных замера по три раза каждый. В первом замере испытуемый стоял на левой ноге с открытыми глазами в течении 10 секунд. Во втором – с закрытыми глазами на левой ноге. В третьем и четвертом замерах соответственно на правой ноге. По данным замерам хорошо видно, что при стойке на одной ноге с открытыми глазами траектория смещения центра тяжести меняется несущественно, но при стойке с закрытыми глазами видно, что траектория имеет большой разброс, что вызвано отсутствием зрительного контроля у испытуемого. Однако на диаграммах отмечается что среднее отклонение соответствует норме, за исключением третьего опыта, где испытуемый стоял на правой ноге, на которой растяжение связок (два дня после травмы).

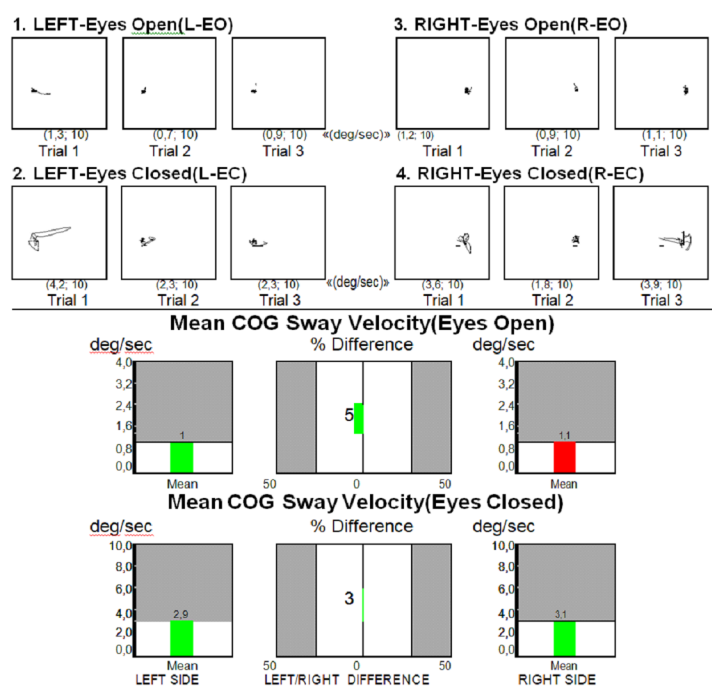


Рис. 3. Результаты третьего теста. Смещение центра тела из стороны в сторону и смещения вперед – назад

Целью данного тестирования (рис. 4) было изучение влияния сгибания ног на распределение нагрузки по стопам.

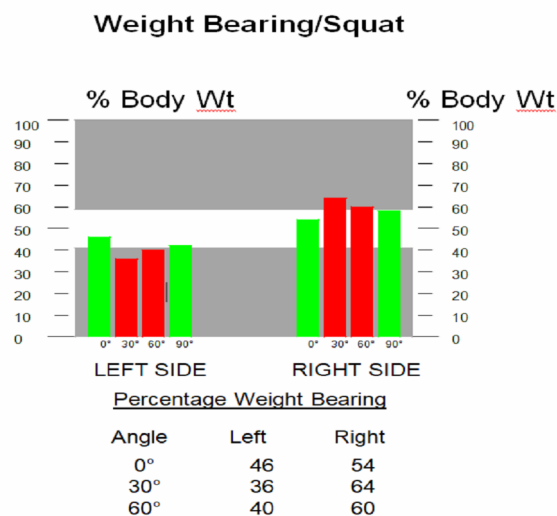


Рис. 4. Результаты четвертого теста. Четыре различных замера на правой и левой ноге

Производилось 3 замера. В первом замере испытуемый стоял на прямых ногах, во втором – ноги были согнуты на 30 градусов и в третьем – ноги были согнуты на 60 градусов. На рис. 4 указан процент распределения массы тела на голеностопные суставы, так при стойке на прямых ногах нагрузка распределяется практически равномерно, что соответствует норме. При сгибании ног на 30 и 60 градусов происходит резкое перераспределение массы тела на правую ногу, это значит, что при нагрузке испытуемый опирался больше на ногу с менее серьезной травмой.

Таким образом, можно сделать вывод, что данные травмы голеностопных суставов после снятия первых болевых симптомов, а в данной ситуации это опухоль на левой ноге испытуемого, вызванная частичным разрывом связок голеностопного сустава, не влияют на координацию и способность перемещать центр тяжести тела. Однако, при нагрузке на ноги в виде приседания происходит перераспределение нагрузки на более здоровую ногу, в следствии чего увеличивается риск получить травму на другой ноге.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Растяжение связок голеностопа. URL: <http://doctoroff.ru/rastyazhenie-svyazok-golenostopa> (дата обращения: 20.10.2018).

THE IMPACT OF INJURY OF THE ANKLE JOINTS ON THE COORDINATION ABILITY

Tsybikov R.O., Korolev G.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. During sports, professional athletes and ordinary students have injuries. The main problem is the loss of efficiency for a certain period of time. In this paper, we consider the impact of ankle injuries (sprains of the joint) on coordination and the ability to keep balance in certain conditions.

Keywords: sport, injury, athlete, student, coordination, balance.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ

Щеглова А.А., Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрены основные проблемы, с которыми сталкивается спортсмен при завершении своей карьеры в спорте.

Ключевые слова: спортивная карьера, мотивы, спорт, ветераны спорта.

В процессе достижения спортивных результатов спортсмены сталкиваются с различными кризисами. Одним из наиболее острых кризисов является кризис завершения спортивной карьеры. Возникновение данного кризиса связано с тем, что спортсмен вынужден изменять свой ритм жизни, привычки. Это приводит не только к изменениям на физиологическом уровне, но и к значительным психологическим проблемам.

Ключевой психологической проблемой становится изменение личного самосознания, что является достаточно сложным процессом, поскольку для спортсмена становится необходимым осознание ценности личности и социальной адаптации после спортивной карьеры. Возникновение личностного кризиса спортсменов, связанного с завершением спортивной карьеры обусловлено следующими факторами:

- возникает острая необходимость поиска новой профессиональной карьеры и ее построения;
- формирование нового образа жизни, который должен основываться на получении новой профессии, изменении круга общения, образа жизни, интересов, увлечений;
- изменение отношений в семье спортсмена, которая была построена во время спортивной карьеры, либо построение новой семьи.

Также личностные кризисы, связанные с уходом из спорта могут быть достаточно острыми, что обусловлено следующими факторами:

- внезапное завершение спортивной карьеры или длительная подготовка к нему;
- пассивность со стороны спортсмена;
- отсутствие материальной или технической поддержки от близких и родных спортсмена;
- отличия в социальном статусе спортсмена во время спортивной карьеры и по ее завершению [1].

Однако, можно говорить о том, что при исследовании представленных выше противоречий, которые характерны для личностных кризисов спортсменов при завершении карьеры позволяет существенно сократить последствия кризисов, а также оказать эффективную психологическую помощь. Следует отметить, что спорт оказывает значительное влияние на социализацию спортсменов. Так, по окончании спортивной карьеры большинство спортсменов имеют высшее образование, создают семьи, однако усиленные занятия различными видами спорта в молодом возрасте приводят к некоторой дисгармонии в личностном развитии каждого спортсмена.

Это приводит к тому, что преодоление кризисов, связанных с завершением спортивной карьеры, находится в прямой зависимости от степени адаптации личности к социальной жизни вне спорта. Многие эксперты говорят о том, что социальная адаптация спортсменов после

завершения спортивной карьеры намного сложнее, когда у спортсмена существуют высокие спортивные достижения.

Также экспертами выделяется ряд факторов, оказывающих влияние на социальную адаптацию спортсменов, после завершения спортивной карьеры, среди данных факторов можно отметить:

- Окончание активных тренировок и выступлений на спортивных соревнованиях;
- Прекращение отношений со спортивным клубом, в котором занимался спортсмен, а также разрыв дружеских отношений с коллегами по клубу;
- Снижение личностной удовлетворенности из-за отсутствия спортивной борьбы;
- Психологические проблемы из-за понимания недостаточности знаний в новой профессии;
- Резкое сокращение уровня доходов.

Для сокращения вероятности личностного кризиса после завершения спортивной карьеры каждый спортсмен должен решить следующие задачи:

- Сформировать осознанное понимание окончания спортивной карьеры, а также создать возможности для дальнейшего профессионального развития в другой области;
- Выбор будущей профессии в области спорта, что позволит сократить психологическую нагрузку на спортсмена;
- Использовать материальную поддержку со стороны спортивных и других организаций;
- Реализовывать возможности личностной реализации на основе спортивных мероприятий различного уровня, выступая там на показательных выступлениях [2].

Также важной частью личностного кризиса спортсменов, после завершения спортивной карьеры является здоровье спортсмена. Возникновение проблем со здоровьем обусловлено тем, что высокие нагрузки приводят к перегрузке мышц и необходимость их длительной и грамотной реабилитации. При этом, можно отметить, что сегодня наблюдается низкое число специальных реабилитационных центров для бывших спортсменов, которые готовы оказывать услуги медицинского обеспечения по приемлемым ценам.

Решение данной проблемы возможно тремя путями:

- Формирование специальных фондов, оказывающих поддержку спортсменов по окончании карьеры;
- Организация и поддержка клубов ветеранов спорта, в который будет оказываться не только социальная адаптация, но и услуги по восстановлению здоровья;
- Предоставление полноценных прав пенсионного и социального страхования [3].

Таким образом, можно говорить о том, что личностные кризисы спортсменов по окончании спортивной карьеры формируются из-за неудовлетворенности новым видом профессиональной деятельности, а также полной эмоциональной и психологической зависимостью от спортивной деятельности. При этом существуют объективные возможности для минимизации последствий кризиса, что позволяет заблаговременно создать условия для минимизации вероятности возникновения таких кризисов, что позволяет спортсмену полностью подготовиться к завершению спортивной карьеры.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Родионов А.В. Психология физического воспитания и спорта: учебник для вузов / А.В. Родионов. – М.: Академический Проект; Фонд «Мир», 2014. – 570 с.
2. Багадирова С.К. Профессионализация спорта: этапы развития профессионала // Психология и педагогика: методика и проблемы практического применения: материалы XVIII

Международной научно-практической конференции / под общ. ред. С.С. Чернова. Новосибирск, 2011. – С. 483 – 487.

3. Андреева Г.М. Социальная психология / Г.М. Андреева. – М.: НИЦ Инфра-м, 2015. – 192 с.

PSYCHOLOGICAL PROBLEMS OF ATHLETES AFTER COMPLETION OF SPORTS CAREER

Shcheglova A.A., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the main problems faced by an athlete at the end of his career in sports.

Keywords: career, motivation, sports, sports veterans.

ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ

Хайрутдинов Р.П., Покровская Т.Ю.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация: В статье на основе результатов социологического исследования раскрывается значимость физической культуры в жизнедеятельности студентов вуза. Опрошено 76 студентов 1 курса КНИТУ-КАИ в возрасте 20 лет, занимающихся физической культурой, проведен анализ выявления значимости физической культуры и ее влияния на успеваемость. Также в статье рассматривается понятие здорового образа жизни и его составляющие.

Ключевые слова: физическая культура, ЗОЖ, конкуренция, здоровье, мотивация, спорт.

Актуальность: Проблема формирования здорового образа жизни (ЗОЖ) и укрепления здоровья студенческой молодежи становится приоритетным направлением развития образовательной системы, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами высшей школы в настоящее время являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, забота о здоровье обучающихся и ценностного отношения к своему здоровью, навыков культуры здорового образа жизни, приобщению к занятиям физической культурой и спортом [3, с. 12].

Цель: выяснить, какую роль ЗОЖ играет в жизни студентов.

Задачи:

1. Изучить литературу по выбранной теме;
2. Провести анкетирование среди обучающихся с целью определения роли основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля их жизни;
3. Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья, формирование основ здорового образа жизни и успеваемость современных студентов

Уровень сохранения и укрепления здоровья студентов находится в тесной взаимосвязи от оптимального режима двигательной активности. Сравнительный анализ уровня здоровья учащихся института за год показал, что уровень высокого физического развития обучающихся вырос. Проведение социологического опроса 76 студентов показало, что среднее время бодрствования составляет 15 часов в сутки, из которых 5 часов занятия в институте, час на выполнение домашнего задания, от 2,5 до 3 часов в день на просмотр телевизионных программ и компьютерных игр, от 30 до 45 минут посвящается прогулкам и гимнастике, остальное время на домашние дела. Также был проведен опрос с целью выяснения, что студенты относят к составляющим физического здоровья (рисунок).

На основании данного опроса можно сделать вывод, что среднестатистический студент, в большинстве своем, проводит малоподвижный образ жизни, что в будущем плохо отразится на его здоровье. К сожалению, для многих людей забота о здоровье начинается после её потери, начинают развиваться болезни. Вот тогда у людей и появляется ещё одна насущная проблема – здоровье. Что бы это предотвратить следует вести здоровый образ жизни. Его основу составляют систематические занятия физическими упражнениями и спортом, эффективно решающие задачи укрепления здоровья и развития физических способностей молодежи.

жи, сохранения здоровья и двигательных навыков, усиления профилактики неблагоприятных возрастных изменений. При этом физическая культура и спорт выступают как важнейшее средство воспитания [4, с. 123].

Из числа лиц участвовавших в опросе были созданы две группы: контрольная и экспериментальная. В контрольную группу вошли студенты, которых отталкивает сама мысль о занятиях физкультурой. Во вторую группу вошли студенты с высокой двигательной активностью, занимающиеся спортом, участвующие во всех спортивных мероприятиях. Для всех участников групп предполагалось, ежедневное ведение индивидуального календаря ЗОЖ (табл. 1).

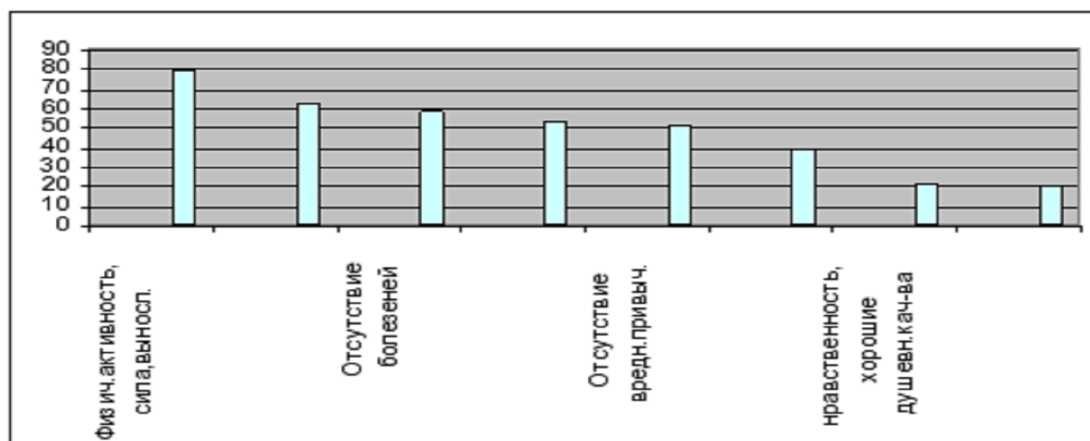


Рис. 1. Диаграмма опроса

Таблица 1

Данные исследования

№	Параметры контроля	Контрольная группа	Экспериментальная группа
1	Посещаемость учебных занятий % от общего количества занятий за год	43 %	64%
2	Количество пропущенных по болезни занятий за год	31%	9%
3	Успеваемость по предмету «Физическая культура», средний балл по принятой системе оценок	3,4 б	4,8 б
4	Успеваемость по общеобразовательным предметам, средний балл по принятой системе оценок	3,5 б	4,5 б
5	Участие в спортивно-массовых мероприятиях, % от общего количества	40 %	80 %
6	Количество занимающихся в секциях	3 %	32 %
7	Физические показатели	низкие	высокие

В конце исследования были получены следующие результаты(табл. 2): студенты из экспериментальной группы лучше показывали себя в учебе, меньше пропускали занятий по болезни и имели лучшие физические показатели по сравнению с людьми из контрольной группы.

Итоговая таблица

№	Основные параметры	Контрольная группа, %	Экспериментальная группа, %
1	Количество студентов с уровнем физической работоспособности ниже среднего	88	6
2	Количество студентов со средним уровнем физической работоспособности	26	84
3	Количество студентов с хорошим уровнем физической работоспособности	2	34

На основании данного исследования можно сделать следующий вывод:

1. Здоровый образ жизни играет очень важную роль в жизни студентов;
2. Студенты, занимающиеся спортом, становятся более сконцентрированными, организованными, внимательными, ответственными. Отсюда и другое отношение к учёбе. Поэтому спортсменов среди «хорошистов» и «отличников» большинство;
3. Двигательная активность является ведущим фактором оздоровления человека, так как направлена на стимулирование защитных сил организма, на повышение потенциала здоровья;
4. Необходимы принципиальные преобразования в системе физического воспитания, направленные на укрепление здоровья, оптимизацию двигательной активности, повышение показателей физического развития и физической подготовленности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Jesse Russell*. Здоровый образ жизни / Jesse Russell. – М.: VSD, 2012. – 271 с.
2. *Батуев А.С.* Биология: Большой справочник для школьников / А.С. Батуев. – М.: Академия, 2009. – 540 с.
3. *Безруких М.М.* Как разработать программу формирования культуры здорового и безопасного образа жизни в образовательном учреждении / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: Просвещение, 2013. – 128 с.
4. *Блюменталь Б.* Год, прожитый правильно. 52 шага к здоровому образу жизни / Б. Блюменталь. – М.: Альпина Паблишер, 2016. – 450 с.
5. *Текучева Л.* Здоровый образ жизни. Правильное питание / Л. Текучева. – М.: Мир, 2014. – 142 с.

THE PROBLEM OF FORMING A HEALTHY LIFESTYLE AND HEALTH STRENGTHENING OF STUDENTS YOUTH

Khairutdinov R.P., scientific supervisor Pokrovskaya T. Yu.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract: The article based on the results of a sociological study reveals the importance of physical culture in the life of university students. 76 first-year students of KNRTU-KAI at the age of 20 years engaged in physical culture were interviewed; an analysis of the degree of significance of physical culture and its influence on academic performance was conducted. The article also discusses the concept of a healthy lifestyle and its components.

Keywords: physical culture, healthy lifestyles, competition, health, motivation, sports.

РОЛЬ СТРЕСС-ФАКТОРОВ В СПОРТЕ

Иванова В.Д., Семёнова Г.И.

*(Уральский федеральный университет им. первого Президента России
Б.Н. Ельцина, Екатеринбург, Россия)*

Аннотация. В данной статье описаны стресс-факторы в спортивной среде. Выявлено негативное влияние стресса на организм спортсмена.

Ключевые слова: спорт, стресс, стресс-факторы.

Проблема стрессоустойчивости спортсменов приобретает всевозрастающую практическую актуальность в связи с тем, что соревнования в спорте – это, прежде всего, высокоответственная деятельность стрессогенного характера. Умение преодолевать их – залог успеха.

Цель работы: изучить стресс-факторы, возникающие в процессе занятий спортом и пути их преодоления.

Исходя из цели, в работе решались следующие задачи:

1. Провести анализ научно-методической литературы по данной проблеме.
2. Выявить наиболее часто встречающиеся факторы стресса.
3. Изучить роль стресса в жизни спортсменов.

Состояние стресса негативно влияет на общее здоровье (снижается иммунитет, развиваются заболевания пищевого поведения, апатичное состояние, депрессия), поэтому нужно уметь преодолевать его и правильно с ним бороться. Причиной развития стрессового состояния может стать любая ситуация, которая может оказать сильное воздействие на организм человека.

Важной специфической особенностью деятельности в спорте является наличие регулярного психологического напряжения очень высокой степени, обусловленного участием в спортивных соревнованиях, которые, как правило, насыщены борьбой за первенство и высшие спортивные достижения разных по силам соревнующихся команд. Анализ существующих видов спорта с точки зрения наличия в каждом из них условий возникновения психического стресса в соревнованиях показывает, что нет и не может быть такого вида спорта, соревнования в котором не были бы источником стресса для соревнующихся спортсменов [2].

Влияние стресс-факторов на спортивную деятельность весьма существенно. Появление стресса и способы контроля его весьма разнообразны. Для достижения наивысших результатов молодому спортсмену с первых шагов в спортивной карьере необходимо научиться контролировать своё психо-эмоциональное состояние. Психическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах, соревнованиях. Также можно отметить, что тренеры мало времени уделяют на психическую составляющую, т.е. не настраивают игрока морально к предстоящим испытаниям.

У спортсменов можно выделить стрессы тренировочного периода и стрессы, вызванные соревнованиями [4].

Первая группа стрессов может быть вызвана чрезмерными тренировочными нагрузками, травмами, плохими отношениями с тренером или товарищами по команде, неадекватными или чрезмерными ожиданиями будущих спортивных результатов и т.д.

Вторая группа стрессов может быть спровоцирована собственными неудачными выступлениями на соревнованиях или удачными выступлениями соперников, конфликтами

с судьями или тренерами, чрезмерным перенапряжением, травмами и т.д. Во второй группе причин стресса ведущую роль играет экстремальное физическое и эмоциональное напряжение, а в первой группе – больше когнитивно-эмоциональные факторы.

Таким образом, происходящие в организме спортсмена в условиях спортивного стресса адаптационные изменения сопровождаются бурными биохимическими, обменными и эндокринными процессами. Если компенсаторные возможности организма превышают силу факторов агрессии, то системная постагрессивная реакция адекватно управляется механизмами ауторегуляции.

Уровень стресса выше или ниже оптимального не способствует достижению высокого результата. При относительно низком уровне стресса спортсмены, как с сильной, так и со слабой нервной системой показывают результаты, близкие к тренировочным. При относительно высоком уровне стресса спортсмены сильного типа нервной системы снижают свои результаты незначительно, а спортсмены слабого типа еще больше ухудшают их по сравнению с тренировкой [1].

Исследование проводилось на спортсменах таких видов спорта, как стрельба из лука и бокс. В исследовании приняли участие 40 человек в возрасте от 18 до 27 лет. При этом использовались следующие методы: тест измерения мотивации достижения А. Мехрабиана; тест измерения уровня тревожности Дж. Тейлора; методика определения нервно-психической устойчивости и риска дезадаптации в стрессе «Прогноз», разработанная Санкт-Петербургской военно-медицинской академией, метод математической обработки данных – графический анализ, сравнение групповых средних с проверкой значимости различий по t-критерию Стьюдента [3].

В ходе работы выяснилось, что по тесту мотивации достижения А. Мехрабиана у спортсменов, стреляющих из лука, средний показатель мотивации достижения составил 154 балла; а у боксеров средний показатель – 150,7 балла. По тесту тревожности Дж. Тейлора показатель уровня тревожности в среднем составил 16,4 и 15,7 баллов (15-25 баллов – средний уровень стресса). По методике стресс «Прогноз» у стрелков показатель стрессоустойчивости составил – 3,85 балла, у боксеров – 4,15.

По результатам исследования можно сделать вывод, что стресс-факторы сильно влияют на психическое и физическое состояние человека. Организация психологической подготовки к соревнованиям должна быть направлена на формирование качеств личности и психологических состояний, которыми всегда обусловлена успешность и стабильность соревновательной деятельности. В условиях равной спортивной борьбы лучшая психологическая подготовленность спортсменов является решающим фактором, так как дает возможность наиболее эффективно показать их физическую, техническую, тактическую и теоретическую подготовленность.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Акимова Л.Н.* Психология спорта: Курс лекций / Л.Н. Акимова. – Одесса: Студия «Негоциант», 2004. – 127 с.
2. *Вяткин Б.А.* Управление психическим стрессом в спортивных соревнованиях / Б.А. Вяткин. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 112 с.
3. *Габелкова О.Е.* Проявление факторов стресса в разных видах спорта / О.Е. Габелкова, 2008. – С. 3: Режим доступа: <https://elibrary.ru/item.asp?id=12797823>.
4. *Щербатых Ю.В.* Психология стресса и методы коррекции / Ю.В. Щербатых. – СПб.: Питер, 2006. – 256 с.

THE ROLE OF STRESS FACTORS IN SPORT

Ivanova V.D., Semenova G.I.

*(Ural Federal University named after the first President of Russia B.N. Yeltsin,
Yekaterinburg, Russia)*

Abstract. This article describes the stress factors in the sports environment. The negative impact of stress on the athlete was revealed.

Keywords: sport, stress, stress factors.

ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА

*Северин А.Е., Торшин В.И., Манкаева О.В., Северина Е.А., Жук Ю.М.,
Аль Баварид О.А.*

(Российский университет дружбы народов, Москва, Россия)

Аннотация. Было проведено обследование 28 человек студентов РУДН (13 девушек и 15 юношей) в возрасте 18-21 год. Показано, что у лиц с большими значениями жизненной емкости легких высокочастотные колебания сердечного ритма (HF) увеличивались, а низкочастотные (LF и VLF) – снижались. У лиц с пониженными показателями проходимости бронхов (70-80 % от возрастной нормы) не было обнаружено достоверных изменений HF и LF.

Ключевые слова: вариабельность сердечного ритма, жизненная емкость легких.

Результаты анализа вариабельности сердечного ритма (ВСР) существенно различаются при обследовании различных возрастных и гендерных групп. Показатели внешнего дыхания, различаемые у этих групп также оказывают влияние на параметры вариабельности сердечного ритма (ВСР) [1,2].

Целью работы являлась исследование различий по показателям ВСР у лиц с разными значениями жизненной емкости легких и проходимости бронхов.

Было проведено обследование 28 человек студентов РУДН (13 девушек и 15 юношей) в возрасте 18-21 год.

Проводилась непрерывная запись электрокардиограмм в течении 5 минут с использованием комплекса для обработки «Варикард» фирмы «РАМЕНА» (г. Рязань). Обработка кардиограмм с выделением R-R интервалов и расчетом показателей вариабельности сердечного ритма осуществлялась по алгоритмам, разработанным Р.М. Баевским [3].

Проводимый анализ ВСР предусматривал: расчет показателей во временной и частотной областях, построение графиков плотностей распределений показателей ВСР (огнивающих кривых к гистограммам) и графиков их вторых производных. Жизненную емкость легких и проходимость трахеобронхиального дерева оценивали на компьютерном спирографе «Пневмоскрин-2».

Материал обработан методами вариационной статистики с использованием программ Excel, а также авторской программой «ISCIM-6». Вариационные ряды тестировались по характеру распределения. Достоверность различий определялась по критерию Стьюдента.

Анализ проведенных нами сравнительных исследований показал, что существует выраженная зависимость показателей ВСР с величиной жизненной емкости легких. При исследовании распределения показателей ВСР установлено, что часть исследуемых показателей (IC, SI, D, TP, HF, LF, VLF, ULF) имеет логонормальное распределение и при статистических расчетах следует использовать не сами показатели, а их логарифмы.

Показано, что у лиц с большими значениями жизненной емкости легких высокочастотные колебания сердечного ритма (HF) увеличивались, а низкочастотные (LF и VLF) – снижались. При этом по динамике показателей RMSSD, который характеризует парасимпатическую активность, и IC, который показывает соотношение активности центрального и периферического контуров регуляции, показано, что с уменьшением проходимости трахеобронхиального дерева увеличиваются парасимпатическое влияние на деятельность

сердца. В то же время, у лиц с пониженными показателями проходимости бронхов (70-80 % от возрастной нормы) не было обнаружено достоверных изменений HF и LF.

Таким образом, математические методы донозологического контроля позволяют определять нормативные диапазоны параметров оценки функциональных состояний организма на основе анализа ВСР и осуществлять динамическое наблюдение за его функциональным состоянием. Анализ проведенных исследований свидетельствует о том, что ВСР является адекватным методом оценки взаимовлияний дыхательной и сердечно-сосудистой систем, и обеспечивает контроль за процессами саморегуляции дыхания и кровообращения.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Агаджанян Н.А., Баевский Р.М., Берсенева А.П. Проблемы адаптации и учение о здоровье. – Из-во РУДН, 2006. – 284 с.
2. Баевский Р.М., Берсенева А.П. Оценка адаптационных возможностей организма и риск развития заболеваний. – М.: Медицина 1997. – 236 с.
3. Баевский Р.М., Иванов Г.Г., Чирейкин Л.В. и др. Анализ вариабельности сердечного ритма при использовании различных электрокардиографических систем. (Методические рекомендации) // Вестник аритмологии 2001, № 24. – С. 65 – 86.

INDEXES OF EXTERNAL RESPIRATION AND VARIABILITY OF THE HEART RHYTHM

***Severin A.E., Torshin V.I., Mankaeva O.V., Severina E.A., Zhuk Yu.,
Al Bawareed O.A.***

(Peoples' Friendship University of Russia, Moscow, Russia)

Abstract. A survey of 28 people at the RUPF students (13 girls and 15 boys) aged 18-21 years was conducted. It was shown that in individuals with large values of vital capacity of the lungs, high-frequency fluctuations of the heart rate (HF) increased, and low-frequency (LF and VLF) – decreased. In individuals with reduced bronchial patency (70-80 % of the age norm), no significant changes in HF and LF were found.

Keywords: heart rate variability, lung capacity.

СЕКЦИЯ 6

ПРАВОВЫЕ ВОПРОСЫ

ОРГАНИЗАЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА

ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНА

Галяутдинова Д.Э., Сахибуллин Р.Н.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье описаны общие сведения о правовом статусе спортсмена, уточняются его права и обязанности в данной сфере.

Ключевые слова: физическая культура, спортсмен, право, правовой статус.

В настоящее время в России отмечается повышенный спрос на специалистов в области физической культуры и спорта. Специфика деятельности профессиональных спортсменов требует серьезного подхода к обучению юристов, которые смогут обеспечить соблюдение их прав и защиту интересов. И введение в ряде юридических вузов специального учебного курса по спортивному праву создает условия для подготовки таких специалистов. [3]

Право граждан РФ на занятия физической культурой и спортом гарантировано Конституцией Российской Федерации в статье 41 [1] и реализуется в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2]. Спортсмены относятся к самым многочисленным и распространенным субъектам спортивных отношений. Они обладают общим и специальным статусом.

Полноценным спортсменом-профессионалом может считаться тот спортсмен, спортивная деятельность которого регулируется трудовым договором (контрактом), соответствующим трудовому законодательству. Спортсмен-профессионал – указывается в законе «О физической культуре и спорте» – это «спортсмен, для которого занятия спортом являются основным видом деятельности и который получает в соответствии с контрактом заработную плату и иное денежное вознаграждение за подготовку к спортивным соревнованиям и участие в них».

Согласно Федеральному закону «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» выделяются следующие основные категории спортсменов:

- 1) спортсмены-любители;
- 2) спортсмены-профессионалы;
- 3) спортсмены высокого класса.

Однако для правовой защиты данный закон объединяет всех спортсменов (любителей, профессионалов, высокого класса) под единым понятием как физического лица, занимающегося выбранными видом или видами спорта и выступающего на спортивных соревнованиях.

Права и обязанности спортсмена, составляющие его правовой статус, изложены в статье 24 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Человек, получивший статус Спортсмена, имеет права на:

1. Выбор видов спорта;
2. Участие в спортивных соревнованиях по выбранным видам спорта в порядке, установленном правилами этих видов спорта и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях;

3. Получение спортивных разрядов и спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации;
4. Заключение трудовых договоров в порядке, установленном трудовым законодательством;
5. Содействие общероссийских спортивных федераций по выбранным видам спорта в защите прав и законных интересов спортсменов в международных спортивных организациях.

В обязанности же спортсмена входит:

1. Соблюдение требований безопасности во время участия в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;
2. Соблюдение антидопинговых правил, предусмотренные статьей 26 Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Соблюдение этических нормы в области спорта;
4. Соблюдение положений о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;
5. Соблюдение санитарно-гигиенических требований, медицинских требований, регулярное прохождение медицинских обследований в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;
6. Исполнение иных обязанностей в соответствии с законодательством Российской Федерации.

Исходя из вышесказанного, мы видим важность детальной проработки норм, регулирующих права и обязанности спортсменов в нашей стране, которые приобрели особую актуальность и значимость в контексте получения Российской Федерацией права на проведение значимых соревнований мирового масштаба.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 года: (с учетом поправок, внесенных Законами Российской Федерации о поправках к Конституции Российской Федерации от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ30 декабря 2008 № 6-ФКЗ и № 8 – ФКЗ)
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации, 2007 г.
3. Гусов К.Н., Шевченко О.А. Спортивное право. Правовой статус спортсменов, тренеров, спортивных судей и иных специалистов в области физической культуры и спорта. – М.: Проспект, 2011.

THE LEGAL STATUS OF THE ATHLETE

Galyautdinova D.E., Sahibullin R.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes general information of the legal status of the athlete, refines his rights and charge in this sphere.

Keywords: physical culture, athlete, law, legal status.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ

Давлиева В.И.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. Данная статья содержит обзор нормативных документов по допуску к занятиям спортом, анализ актуальных правовых проблем медицинского допуска студентов к занятиям спортом, которые необходимо знать тренеру-педагогу.

Ключевые слова: допуск к занятиям спортом, допуск к соревнованиям, актуальные правовые проблемы медицинского допуска, нормативные документы.

Физическая культура и спорт, как элективная дисциплина в ВУЗе, призвана способствовать оздоровлению занимающихся студентов. И при условии грамотного и взвешенного подхода, это может дать положительный результат.

Медицинский допуск студентов к занятиям по физической культуре и спорту – это проблемная в настоящее время тема. С одной стороны, необходимо привлекать обучающихся как можно более массово к физической активности. А с другой – имеются ситуации, когда подобные занятия не могут быть рекомендованы ни при каких условиях. Ведь важным в оздоровительных занятиях является укрепление здоровья обучающихся, а не его ухудшение, и уж тем более не провокация приступов болезни.

Пассивное отношение студентов к практическим занятиям по физической культуре, предусмотренным учебными планами высшей школы, заставляет искать новые пути приобщения молодежи к двигательной активности, так как наблюдается отрицательная динамика в состоянии здоровья и показателей физической подготовленности студентов начальных курсов. Возникает необходимость повышения эффективности образовательного процесса по физической культуре [7]. Особое внимание следует уделить студентам первого курса, используя возможность в рамках ВУЗовской образовательной системы изменить те негативные установки, которые были приобретены на предыдущих этапах обучения.

Сегодня крайне актуальным для тренера-педагога ВУЗа становится знание нормативных правовых документов по медицинскому допуску обучающихся к спортивным занятиям.

Согласно п. 6. ст. 3 Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», одним из основных принципов законодательства о физической культуре и спорте является обеспечение безопасности жизни и здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом.

Согласно Приложению № 1 Приказа МЗ РФ от 1 марта 2016 г. № 134н целью медицинского осмотра лица, желающего пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях, осуществляющих спортивную подготовку, иных организациях для занятий физической культурой и спортом, является определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к указанным мероприятиям. По результатам проведенного медицинского осмотра определяется принадлежность к функциональной группе. Выделяют 4 группы по возможности занятия физической культурой.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки или занятиям физической культурой и спортом. Результаты медицинского осмотра вносятся в медицинскую документацию лица, прошедшего медицинский осмотр [5].

Согласно п.1. ст. 34.5 вышеуказанного федерального закона «лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в организацию, осуществляющую спортивную подготовку, только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра...», а в п. 2 данной статьи говорится о том, что «физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером, с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными федеральными стандартами спортивной подготовки» [1] .

Необходимо отметить, что не всегда проводится качественный медицинский осмотр в ВУЗах для допуска к занятиям по физической культуре. И проблема заключается в том, что по причине большого потока студентов такие осмотры часто проводятся поверхностно и основываются на тех сведениях, которые были представлены из тех медицинских учреждений, где обучающийся наблюдался ранее. В результате возникают ситуации, когда студенты с серьёзными диагнозами не получают в медицинском заключении отметку об отнесении их к специальной медицинской группе. А те, у кого состояние здоровья позволяет заниматься в общей группе, получают разрешение на облегчение физической нагрузки, с отнесением их к специальной группе.

В соответствии со ст. 46 Федерального закона от 21 ноября 2011г. № 323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» утверждается порядок проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения [2].

При медицинском допуске обучающихся в образовательных организациях для определения группы здоровья рекомендуется пользоваться Приложением к приказу МЗ РФ от 26 октября 2017 г. № 869н [6] и Приказом МЗ РФ от 6 декабря 2012 г. № 1011н [3]. Согласно п.18 указанного Приложения выделяют следующие группы состояния здоровья лиц в возрасте от 18 лет и старше: I, II, IIIа, IIIб группы здоровья. К спортивным занятиям следует допускать только лиц с I группой здоровья.

Таким образом, список приведенных в качестве примера нормативных правовых документов является достаточным для указания на актуальность проблемы медицинского допуска студентов к спортивным занятиям. И незнание соответствующих документов тренером-педагогом может послужить препятствием для обеспечения безопасности жизни и здоровья обучающихся.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (ред.от 29.07.2018г) // Российская газета, №276, 08.12.2007г.
2. Федеральный закон от 21 ноября 2011 г. №323-ФЗ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» (ред. от 14.08.2018г.)// Российской газете от 23 ноября 2011 г. № 263.
3. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 6 декабря 2012 г. №1011н «Об утверждении Порядка проведения профилактического медицинского осмотра» // Российская газета от 23 января 2013 г. № 12.
4. Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 14 апреля 2014 г. № 15.

5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 01.03.2016 г. № 134н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» // Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти от 1 августа 2016 г., № 31.

6. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 26 октября 2017 г. № 869н «Об утверждении порядка проведения диспансеризации определенных групп взрослого населения» // Официальный интернет-портал правовой информации (www.pravo.gov.ru), публикация от 13 декабря 2017 г.

7. КоришунOVA О.С., Роледер Л.Н. Элективные курсы по физическому воспитанию в вузах, перспективы и возможности // Молодой ученый. – 2016. – № 23. – С. 558 – 560.

ACTUAL LEGAL PROBLEMS OF MEDICAL ADMISSION OF STUDENTS TO SPORTS ACTIVITIES

Davlieva V.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article contains an overview of normative documents for admission to sports activities, the analysis of actual legal problems medical admission of students to sports that need to know the coach-teacher.

Keywords: Access to sports activities, access to competitions, actual legal problems medical admission of students to sports, normative documents.

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Новикова Е.Ф., Просвиркина К.С., Сахибуллин Р.Н.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Спорт и физический уровень культуры считается одним из значимых социальных институтов. В данной статье отображаются ключевые нормативные акты, которые соответствуют правовому регулированию данного вопроса.

Ключевые слова: физическая культура, спорт, правовое регулирование.

Законодательство о физической культуре и спорте касается нормы конституционного, гражданского, международного права и др. Стоит отметить, что оно непосредственно связано с законодательством об образовании, о социальной защите граждан, о здравоохранении. Проанализируем самостоятельно каждый нормативно-правовой акт, который регулирует взаимоотношения в физической культуре и спорте.

В нормах права фиксируются более значимые с точки зрения государства социальные функции физической культуры и спорта. Это возможно увидеть в главном законе страны в Конституции Российской Федерации. Возьмем, ст. 41 Конституции РФ, там заявлено, что в Российской Федерации поощряется работа, содействующая укреплению здоровья лица, формированию физической культуры и спорта. [1]

Следующим законом, регулирующие вопросы в области физической культуры и спорта, является ФЗ 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Данный закон позиционирует общее положение физической культуры и спорта, определяет возможности РФ, её субъектов и муниципальных образований в сфере физической культуры и спорта. В ст. 1 данного закона констатируется, что физическая культура и спорт это одно из средств профилактики заболеваний, укрепления здоровья, поддержания большой работоспособности лица, воспитания патриотизма граждан, формирования и поддержания дружбы между народами, и гарантируются права граждан на равный доступ к занятиям физическими упражнениями и спортом. [2]

Согласно ст. 3 указанного закона, право о физической культуре и спорте базируется на принципах, вытекающих из Конституции страны. Главным считается обеспечение права любого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимому условию формирования физических, интеллектуальных и моральных возможностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для абсолютно всех категорий граждан и групп населения.

Что касается иных нормативно правовых актов, такие как уголовный, гражданский, трудовой кодекс РФ, тут спорт рассматривается не только лишь как орудие здорового образа жизни, но и предусматриваются проблемы в профессиональном спорте.

Остановимся на ст.230.1 УК РФ «Побуждение спортсмена к использованию субстанций и (или) методов, не разрешенных с целью применения в спорте». Эта статья стала весьма актуальна в 2016 году на Олимпийских играх, где заключением Международного олимпийского комитета (МОК) многочисленные наши спортсмены были лишены собственных олимпийских наград. [3]

Следующие нормативно-правовые акты выступают в свойстве гаранта санкций за правонарушения в физической культуре и спорте, к ним относится ряд подзаконных актов, основными из их числа являются Указы Президента РФ: Указ Президента РФ от 24 марта 2014 г. № 172 «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и Указ Президента РФ от 28 июля 2014 г. № 533 «Об использовании Государственного герба Российской Федерации на знаках отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».[4]

Следующим органом общегосударственной власти следует назвать Правительство Российской Федерации, которым, в частности, была разработана целая федеральная целевая программа, нацеленная на формирование физической культуры и спорта в РФ. Данная программа оформлена надлежащим Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. № 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы»». Кроме того, существовало распоряжение Правительства РФ от 20 февраля 2015 года № 01-ВХ-2827 «О комплексе мер по стимулированию различных возрастных групп населения к выполнению нормативов и требований всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»» на 2015-2017 год. [5]

Президент РФ и Правительство РФ – это органы общей компетенции, которые оценивают в полном объеме проблемы правового регулирования физической культуры и спорта. Органом отраслевой компетенции в этой области, который выпускает наиболее четкие и детальные акты в данной сфере, будет являться Министерство Спорта Российской Федерации. Оно выпускает собственные акты, каковых огромное число, и любой из них обладает собственной конкретикой. Одни касаются конкретных видов спорта, другие ориентированы на осуществление и реализацию тех или иных значительных спортивных мероприятий, третьи касаются проблемы аккредитации спортивных учреждений. Из числа подобных актов следует, отметить Приказ Минспорта России от 31.10.2017 № 946 «О коллегии Министерства спорта Российской Федерации», Приказ Минспорта России от 12.12.2017 № 1064 «Об объявлении государственной аккредитации Российской Федерацией общественных организаций для наделения их статусом общероссийской спортивной федерации по виду спорта «серфинг» и иные приказы. [6]

Исходя из вышеизложенного, можно сделать выводы о том, что физическая культура и спорт регулируется многими законами, нормативно-правовыми актами, указами Президента РФ и постановлениями Правительства РФ. Однако этого недостаточно для такого обширного социального института, как спорт. Хотелось бы увидеть в нашем законодательстве основной закон, который рассматривал бы спорт с абсолютно всех сторон. Определял правовые, организационные и социальные аспекты, основные принципы деятельности физкультурно-спортивных организаций.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 N 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ).
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. От 29.06.2015) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
3. Указ Президента Российской Федерации «О внесении изменений в Положение об Управлении Президента Российской Федерации по обеспечению деятельности Государственного совета Российской Федерации» утвержденное Указом Президента Российской Федерации от 21 августа 2012 г. № 1203.

4. Постановлением Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в РФ на 2016-2020 годы».

5. Приказ Минспорта России от 31.10.2017 N 946 «О коллегии Министерства спорта Российской Федерации».

6. Приказ Минспорта России от 12.12.2017 № 1064 «Об объявлении государственной аккредитации Российской Федерацией общественных организаций для наделения их статусом общероссийской спортивной федерации по виду спорта «серфинг»» и прочие приказы.

LEGAL REGULATION OF SPORTS IN RUSSIA

Novikov E.F., Prosvirkina K.S., Sakhibullin R.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Sport and the physical level of culture is considered to be one of the most significant social institutions. This article displays the key regulations that are consistent with the legal regulation of this issue.

Keywords: physical culture, sport, social institutions legislative acts, legal regulation.

ФИРМЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИЦА В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ

Селивановская Ю.И., Гасевская К.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы правового регулирования фирменного наименования юридического лица в спортивной сфере.

Ключевые слова: фирменное наименование, олимпийский.

Практически любое спортивное предприятие, спортивный куб, спортсмен или тренер хотели бы занимать лидирующее место в своем виде спорта или виде предпринимательской деятельности. Одним из путей повышения конкурентоспособности в спортивной индустрии является обеспечение защиты фирменного наименования юридического лица. По мере усиления глобализации нарастает и конкуренция в различных сегментах мирового спортивного рынка. Чем шире предложение и чем активнее ведется борьба за покупателя, тем большее значение обретают все виды средств индивидуализации – как услуг и товаров, так и производителей. Средства индивидуализации и законодательные механизмы их защиты обеспечивают здоровую рыночную конкуренцию и повышение качества продукции.

Фирменным наименованием признается обозначение, используемое для индивидуализации коммерческой организации в обороте. Фирменное наименование должно отвечать принципам исключительности и постоянства. Принцип исключительности означает, что фирменное наименование одной коммерческой организации не может совпадать или быть сходным до степени смешения с фирменным наименованием другой коммерческой организации, осуществляющей аналогичную деятельность (п. 3 ст. 1474 ГК). Принцип постоянства фирмы означает, что разного рода изменения, связанные с организацией деятельности юридического лица, не имеют влияния на фирменное наименование, которое остается прежним.

Согласно п. 2 ст. 1473 фирменное наименование юридического лица должно содержать указание на его организационно-правовую форму и собственно наименование юридического лица. Юридическое лицо вправе иметь также полное и (или) сокращенное фирменное наименование на языках народов Российской Федерации и (или) иностранных языках. Фирменное наименование юридического лица на русском языке и языках народов РФ может содержать иноязычные заимствования в русской транскрипции или соответственно в транскрипциях языков народов РФ. Законодательство предусматривает определенные ограничения на использование тех или иных слов и словосочетаний в фирменном наименовании. Так, например, оно не может содержать: полные или сокращенные официальные наименования иностранных государств, обозначения, противоречащие общественным интересам, а также принципам гуманности и морали. Включение в фирменное наименование юридического лица официального наименования «Российская Федерация» или «Россия», а также слов, производных от этого наименования, допускается по разрешению, выдаваемому в порядке, установленном Правительством РФ.

Физкультурно-спортивные организации и образовательные учреждения, готовящие спортсменов, могут использовать в названии слова «Олимпийский» и «Паралимпийский» (в т.ч. на английском языке) без заключения договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организация-

ми. При этом должны соблюдаться два условия: организации и учреждения должны были использовать указанные слова до вступления в силу Закона об организации и проведении зимних игр в Сочи, и они должны до 1 июля 2010 г. войти в соответствующий перечень. Порядок формирования перечня таких организаций определяется Приказ Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 5 мая 2010 г. № 420/1 «Об утверждении Порядка формирования перечня физкультурно-спортивных организаций и образовательных учреждений, осуществляющих подготовку спортсменов и использующих для обозначения юридического лица (в фирменном наименовании) наименования «Олимпийский», «Паралимпийский», «Olympic», «Paralympic» и образованные на их основе слова и словосочетания без заключения соответствующего договора с Международным олимпийским комитетом, Международным паралимпийским комитетом или уполномоченными ими организациями». Юридическое лицо включается в перечень на четыре года. По их истечении оно должно подтвердить свое соответствие вышеуказанным задачам.

Регистрация фирменного наименования осуществляется одновременно с регистрацией юридического лица и включается в единый государственный реестр юридических лиц. Если фирменное наименование не соответствует требованиям закона, регистрирующий орган, в соответствии с п. 5 ст. 1473 ГК, вправе предъявить такому юридическому лицу иск о понуждении к изменению фирменного наименования. Распоряжение исключительным правом на фирменное наименование (в том числе путем его отчуждения или предоставления другому лицу права использования) не допускается.

Право на фирменное наименование обычно характеризуется в литературе как личное неимущественное право. Действительно, это право органически связано с деловой репутацией юридического лица, а также правом на защиту чести и достоинства лиц, владеющих фирмой. Однако столь же очевидна связь и даже зависимость материального положения предпринимателя от известности его фирмы и отношения к ней контрагентов и потребителей. Фирменное наименование нередко получает достаточно конкретную стоимостную оценку в составе нематериальных активов фирмы, а нарушение права на него может повлечь за собой возмещение причиненных убытков.

В ходе проведенного исследования были выявлены следующие проблемы правового регулирования:

1. В качестве субъектов права на фирменное наименование выступают, прежде всего, коммерческие юридические лица. В отношении некоммерческих организаций и унитарных предприятий в законе используется термин «наименование» организации или предприятия (п. 1 ст. 54 ГК РФ). На этом основании некоторые российские специалисты полагают, что названия (наименования) всех иных, кроме коммерческих организаций, участников гражданского оборота не являются фирменными. Такая ситуация может привести к тому, что некоммерческое юридическое лицо не сможет защитить свои права, в случае, если другая организация решит зарегистрировать схожий или тождественный ее наименованию товарный знак.

2. В судебной практике бытует позиция, согласно которой для признания фирменных наименований сходными до степени смешения достаточно лишь вероятности, а не реального их смешения в глазах потребителя.

3. На практике распространена такая проблема. Какая-либо компания проходит регистрацию, и только затем выясняется, что обозначение, которое она использует в качестве фирменного наименования (или похожее на него), применяют десятки других организаций. В итоге конфликт интересов неизбежен. Если товары и услуги фирм не сталкиваются на рынке, и не имеет места недобросовестная конкуренция в их деятельности, попытки

запретить использовать в названии фирмы тождественное наименование вряд ли будут успешными. В связи с этим, судебный способ защиты нарушенных прав, не всегда является эффективным.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Щербачева Л.В. Регистрация прав на средства индивидуализации // Вестник Московского университета МВД России, 2011. – № 1. – С. 5 – 7.

TRADE NAME OF THE LEGAL ENTITY IN SPORT: PROBLEMS OF LEGAL REGULATION

Selivanoskaya J.I., Gasevskaya K.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Questions of legal regulation of a trade name of the legal entity in the sports sphere are analyzed in this article.

Keywords: trade name, olympic.

ДОМЕННОЕ ИМЯ ДЛЯ СПОРТИВНОГО САЙТА КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ: ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРОВАНИЯ И ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ

Селивановская Ю.И., Гасевская К.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы правового регулирования и правоприменительной практики доменного имени.

Ключевые слова: доменное имя, средство индивидуализации

Сеть Интернет в настоящее время развивается огромными темпами – растет количество пользователей, увеличивается объем информации, размещаемой в сети. Использование сети Интернет невозможно без использования доменных имен. С развитием интернета особую ценность приобрели «красивые» адреса спортивных сайтов, иначе говоря, домены. Как любое имущество, они стали нуждаться в правовом регулировании. Ряд специалистов, выделяют доменное имя как один из видов средств индивидуализации юридических лиц, товаров, работ, услуг и предприятий в России. Полагается, что доменные имена не только выступают как адрес компьютера в Интернете, но и являются средством индивидуализации их владельца, товаров и услуг.

Таким образом, существует точка зрения, согласно которой доменное имя рассматривается как техническое средство с функциями адресации. Доменное имя – это обозначение символами, предназначенное для адресации сайтов в сети Интернет в целях обеспечения доступа к информации, размещенной в сети Интернет [1]. Согласно другой позиции назначение домена – это не только получение доступа к информации, но и ее идентификация или индивидуализация. Так, например, А. Серго указывает, что доменное имя в сети Интернет выполняет ту же функцию средства индивидуализации, что и наименование, и товарный знак. Домен – это обозначение, предназначенное отличать размещенные в сети Интернет информационные массивы одних лиц от аналогичных массивов других лиц. Таким образом, доменное имя – это одно из средств индивидуализации [2]. В.О. Калятин придерживается той же точки зрения и указывает на то, что «доменные имена не только выступают как адрес компьютера в Интернете, но и являются средством индивидуализации их владельца, товаров и услуг. Доменное имя способно сообщать дополнительную информацию о своем владельце, соответствующих товарах или услугах, указывать на географическую привязку, выполнять рекламную и гарантийную функции» [3].

В судебной практике также находит поддержку данная точка зрения. В 2001 году Президиум ВАС РФ пришел к выводу о том, что «доменные имена фактически трансформировались в средство, выполняющее функцию товарного знака, который дает возможность отличать соответственно товары и услуги одних юридических или физических лиц от однородных товаров и услуг других юридических или физических лиц. Кроме того, доменные имена, содержащие товарные знаки или торговые наименования, имеют коммерческую стоимость» [4]. Кроме того, «доменное имя используется в сети Интернет для идентификации владельца информационного ресурса и ассоциируется у потребителя с конкретным участником хозяй-

ственного оборота или его деятельностью... Учитывая, что информационная технология имеет определенную ценность и может быть предметом сделки, доменное имя, право его администрирования следует квалифицировать как имущественное право, заключающееся в возможности лица, зарегистрировавшего доменное имя, разместить в сети Интернет информационный ресурс, доступ к которому осуществляется пользователем сети Интернет путем набора определенных символов, составляющих доменное имя. Доменное имя является средством индивидуализации, которое индивидуализирует информационный ресурс, размещенный под данным доменным именем» [5]. Данная практика поддерживается и Судом по интеллектуальным правам: для размещения в доменном имени чужого товарного знака нужно согласие правообладателя независимо от цели использования сайта [6]. То есть использование в доменном имени средства индивидуализации (а именно, наименования товарного знака), является нарушением, так как создает у потребителя принадлежность домена, содержащего средство индивидуализации, конкретному производителю.

Продажа спортивных доменных имен в настоящий момент процветает. Так, в 2013 году был продан домен *rockies.com*. Новоиспеченным владельцем «ключевика» стала бейсбольная команда *Colorado Rockies*, входящая в Главную Лигу Бейсбола (MLB). Сумма сделки – \$1,2 млн. На сегодняшний день – это самый дорогой спортивный домен.

Таким образом, вопрос о правовой природе доменного имени по-прежнему остается открытым. В настоящий момент наиболее приемлемым представляется рассмотрение определения доменного имени одновременно с обеих точек зрения, то есть считать доменное имя техническим средством с функциями адресации, позволяющим индивидуализировать какой-либо объект. Однако, доменное имя как средство индивидуализации, на сегодняшний день, Гражданским кодексом РФ не предусмотрено.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 27.07.2006 № 149-ФЗ (ред. от 23.04.2018) «Об информации, информационных технологиях и о защите информации» // Российская газета, 2006. – № 165.
2. *Серго А.Г.* Доменные имена. Правовое регулирование. – М.: ГОУ ВПО РГАИС, 2013, с. 44.
3. *Калятин В.О.* Изменения системы объектов интеллектуальных прав в связи с принятием четвертой части Гражданского кодекса // Закон, 2007. – № 4. – С. 70 – 75.
4. Постановление Президиума ВАС РФ от 16.01.2001 № 1192/00 по делу № А40-25314/99-15-271 по иску о запрещении использовать товарный знак в доменном имени страницы во Всемирной компьютерной сети Интернет и о публикации судебного решения в целях восстановления деловой репутации потерпевшего направлено на новое рассмотрение в связи с неполным исследованием арбитражным судом обстоятельств дела // Вестник ВАС РФ, 2001. – № 5.
5. Постановление ФАС Поволжского округа от 07.07.2011 по делу № А57-10483/2010 о признании недействительной сделки по передаче прав по администрированию доменных имен и обязанности передать права администрирования доменов удовлетворено, поскольку оспариваемая сделка совершена с явным ущербом для общества, в результате ее совершения общество утратило возможность по своему усмотрению определять порядок использования доменов, что заведомо ставит под угрозу эффективность осуществления уставного вида деятельности, направленного на извлечение прибыли // Документ опубликован не был. СПС «Консультант Плюс».
6. Постановление Суда по интеллектуальным правам от 06.04.2017 № С01-107/2017 по делу № А41-29186/2016 о запрете использования товарного знака и взыскании компенсации

за нарушение исключительных прав на товарный знак. Обстоятельства: Компания ссылается на то, что регистрация предпринимателем на свое имя доменного имени в сети Интернет нарушает исключительное право компании на товарный знак // Документ опубликован не был. СПС «Консультант Плюс».

**DOMAIN NAME FOR THE SPORTS WEBSITE
AS MEANS OF INDIVIDUALIZATION:
QUESTIONS OF LEGAL REGULATION
AND LAW-ENFORCEMENT PRACTICE**

Selivanoskaya J.I., Gasevskaya K.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Questions of legal regulation and law-enforcement practice of a domain name are analyzed in this article.

Keywords: domain name, means of individualization

ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТОВАРНОГО ЗНАКА НА СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ

Селивановская Ю.И., Шакирова Р.Р.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье анализируются вопросы правового регулирования товарного знака на спортивные товары, выявляются недостатки законодательства в данной сфере.

Ключевые слова: товарный знак, бренд.

Достаточно важной видится проблема защиты средств индивидуализации спортивных товаров, работ, услуг в Российской Федерации. Назревает вопрос о создании равных условий хозяйствования для различных правообладателей, а именно внедрение конкурентных начал в их деятельность, необходимость насыщения рынка различными товарами и услугами. Все это в свою очередь обуславливает необходимость в государственной охране и защите объектов интеллектуальной собственности.

Товарный знак – это обозначение, служащее для индивидуализации товаров юридических лиц или индивидуальных предпринимателей, на которое признаётся исключительное право, удостоверяемое свидетельством на товарный знак. В тех случаях, когда товарный знак применяется только в связи с оказанием услуг, он называется знаком обслуживания. Например, знаки обслуживания спортивные клубы, фитнес клубы и другие организации. Товарные знаки представляют собой обозначения, служащие для индивидуализации товаров. Знаки обслуживания являются знаками, служащими для индивидуализации выполняемых работ и услуг. Выделяют следующие виды товарных знаков на спортивные товары: словесные знаки; изобразительные; объемные; звуковые товарные знаки; обонятельные; комбинированные.

В зависимости от известности товарные знаки могут быть подразделены на общеизвестные и не обладающие признаком общеизвестности. В соответствии с п. 1 ст. 1509 ГК правовая охрана предоставляется общеизвестному товарному знаку на основании решения Роспатента. Для признания товарного знака общеизвестным необходимо, чтобы обозначение в результате интенсивного использования стало широко известно в Российской Федерации среди соответствующих потребителей в отношении товаров заявителя. Правовая охрана общеизвестного товарного знака действует бессрочно. Также принято выделять коллективный товарный знак, применяемый в отношении товаров, производимых или реализуемых лицами, которые входят в создаваемое объединение.

Правовая охрана товарных знаков на спортивные товары направлена на защиту производителей и потребителей, помогает предотвращать незаконное копирование маркированных знаками товаров и поэтому существует практически во всех странах мира. Отсюда следуют функции товарного знака: 1) отличительная; 2) рекламная; 3) гарантийная; 4) охранительная (защитная).

В мире ныне используется около 20 млн товарных знаков; при этом в США и Японии действует более 1 млн, в Европе – более 3 млн, в России – менее 0,5 млн. Многие широко известные товарные знаки Адидас, Пума, Найк, Коламбия, Рибок в мире спорта имеют солидный возраст.

Иногда считается, что синонимом понятия «товарный знак» («торговая марка») является понятие «бренд». С точки зрения специалистов и юристов, специализирующихся в облас-

ти товарных знаков, понятия «бренд» и «брендинг», строго говоря, не правовые понятия, а термины, используемые в потребительской среде для объединения этапов продвижения товаров на рынок. Понятие бренда является некоторой совокупностью объектов авторского права, товарного знака и фирменного наименования [1].

Исключительное право на товарный знак состоит в возможности его использования любым не противоречащим закону способом. Использование товарного знака подразделяется на реальное (этикетки, упаковки) и номинальное (вывески, бланки). Исключительное право на товарный знак имеет срочный характер и действует в течение 10 лет со дня подачи заявки на государственную регистрацию товарного знака в Роспатент.

Правообладатель может использовать знак охраны товарного знака, который помещается рядом с товарным знаком, состоящий из латинской буквы «R» или латинской буквы «R» в окружности либо из словесного обозначения «товарный знак» или «зарегистрированный товарный знак».

В России не используется в качестве охраны товарного знака буквосочетание ТМ (Trade Mark), которое применяется в США, Англии, Канаде, Нидерландах, Бельгии, Швейцарии и других странах для обозначения того, что знак охраняется не в силу регистрации, а в силу первого использования.

Недостатком действующего законодательства о товарных знаках на спортивные товары является игнорирование появления новых по форме реализации видов товарных знаков. Под словом «другие», фигурирующим в п. 1 ст. 1482 Гражданского кодекса, можно понимать звуковые, обонятельные, движущиеся и световые обозначения. Однако, было бы правильным, зафиксировать все указанные виды в законе во избежание возможных неверных трактовок и, как следствие, немотивированных отказов в регистрации таких специфических видов обозначений, каковыми, например, являются обонятельные товарные знаки. Детальная разработка процедуры регистрации, а также условий дальнейшего хранения контрольных образцов таких видов товарных знаков, как звуковые, обонятельные, движущиеся, световые и комбинированные (с использованием перечисленных видов обозначений), должна быть реализована в соответствующих административных регламентах.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Сычев А.Н. Защита интеллектуальной собственности в России: учеб. пособие. – Севастополь: Вебер, 2012. – С. 101 – 116.

LEGAL REGULATION OF THE TRADEMARK ON SPORTS GOODS

Selivanoskaya J.I., Shakirova R.R.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Questions of legal regulation of the trademark on sports goods are analyzed, shortcomings of legislation in this area are revealed.

Keywords: trademark, brand

КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО НА СПОРТ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Сахибуллин Р.Н., Шарипов И.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье рассмотрено конституционное право на спорт в законодательстве РФ, пробелы в нормативно-правовых актах, а также недостаточность гарантирования этого права.

Ключевые слова: конституционное право на спорт, спорт, конституционные права и свободы человека.

Физическая культура и спорт в настоящее время являются одним из самых важных сфер в человеческой жизнедеятельности. Огромные достижения в этой области легли в основу многих социальных и научно-технологических преобразований в обществе и в мире в целом. В соответствии с общемировой тенденцией вопросы развития физической культуры и спорта становятся ключевым направлением социальной политики и в нашей стране.

В Конституции Российской Федерации от 12 декабря 1993 г. конституционное право на спорт закрепляется опосредованно и выводится из ч. 2 ст. 41[1].

В Федеральном законе «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ право на спорт так же закрепляется опосредованно. В частности, согласно п. 1 ст. 3, обеспечение права на спорт позиционируется как один из принципов законодательства о физической культуре и спорте: «Законодательство о физической культуре и спорте основывается на следующих принципах... права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения» [2].

То, что в России сегодня недостаточно внимания уделяется вопросам правовых гарантий конституционного права на спорт, подтверждается практически полным отсутствием на этот счет каких-либо упоминаний в Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р. Один раз в конце раздела VIII упоминается «обеспечение необходимой защиты прав и интересов ... спортсменов» [3]. Сказанное ограничивается привязкой только к области международного спортивного движения.

Достаточно немногочисленная часть из всего объема российских региональных законов о спорте напрямую устанавливает гарантии права на спорт.

Согласно п. 1 ст. 3 Закона Республики Татарстан «О физической культуре и спорте» от 08.10.2008 № 99-ЗРТ, к основным принципам законодательства Республики Татарстан о физической культуре и спорте отнесено, в том числе, «обеспечение права каждого на свободный доступ к физической культуре и спорту как к необходимым условиям развития физических, интеллектуальных и нравственных способностей личности, права на занятия физической культурой и спортом для всех категорий граждан и групп населения», а п. 4 указанной статьи – «установление государственных гарантий прав граждан в области физической культуры и спорта» [4].

Общий анализ законодательства Российской Федерации о спорте (федерального и региональных уровней) дает необходимые и достаточные основания для вывода о недостаточности

сти правовой регламентации, которая раскрывает содержание конституционного права на спорт и гарантирует это конституционное право.

Недостаточная гарантированность конституционного права на спорт в Российской Федерации сегодня актуализирует необходимость законодательного закрепления детального толкования понятия «право на занятие спортом» («конституционное право на спорт», ст. 41 Конституции РФ), необходимость законодательного уточнения содержания и раскрытие этого понятия.

Считаем необходимым также отметить наличие в региональных законах о спорте положений, отражающих публичные интересы в области спорта и, тем самым, косвенно обеспечивающих гарантии конституционного права на спорт.

Таким образом, мы считаем, что у каждого гражданина РФ есть конституционное право на спорт, но государство не всегда выступает гарантом этого права. На сегодняшний день, существуют пробелы не только в законодательстве, но и в осуществлении и реализации законопроектов, регулирующих спорт.

Как сказал Аристотель: «Ничто так не истощает и не разрушает человеческий организм, как физическое бездействие». Поэтому, чтобы наш народ был сильным внутри и здоровым снаружи, надо всячески помогать и способствовать ему в поддержании своего здоровья. Конечно, многое зависит от нас самих...

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ) // Собрание законодательства РФ, 04.08.2014, № 31, ст. 4398.
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ, 10.12.2007, № 50, ст. 6242.
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 года № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» // Собрание законодательства РФ, 17.08.2009, № 33, ст. 4110.
4. Закона Республики Татарстан «О физической культуре и спорте» от 08.10.2008 № 99-ЗРТ // Республика Татарстан, 17.10.2008, № 209.

THE CONSTITUTIONAL RIGHT TO SPORT IN THE LEGISLATION OF RUSSIA

Sakhibullin R. N., Sharipov I.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the constitutional right to sport in the legislation of the Russian Federation, the gaps in the legal acts, as well as the lack of guarantee of this right.

Keywords: constitutional right to sport, sport, constitutional rights and freedoms.

СПОРТИВНОЕ ПРАВОСОЗНАНИЕ

Сунгатуллин М.А., Маишев М.А., Насибуллин Д.Р., Новаковская А.В.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация: В данной статье рассматриваются особенности правового сознания участников спортивных мероприятий — «спортивного правосознания», которое, в свою очередь, является структурным элементом спортивного правопорядка.

Ключевые слова: правосознание, спортивное правосознание, противоправное деяние, правомерность.

За последние 100 лет значение спорта и спортивных мероприятий в политической, социокультурной и правовой сферах возросло. Вызвано это, как правило, тем, что спортсмены, достигающие определенных высот, становятся крайне популярными в обществе. Их как любят, уважают и ставят в пример, так и ненавидят и критикуют. Неизменным остаётся лишь одно — степень влияния на поведение других людей — формирование спортивного правосознания. Прежде чем рассматривать спортивное правосознание как совокупность представлений человека о правомерности деяний, необходимо раскрыть само понятие правосознания.

Правосознание — это форма осознания, осмысления, понимания человеком той среды, в которой он находится с точки зрения правомерности поступков этого человека и окружающих его людей. Таким образом, можно сделать логическое умозаключение, что спортивное правосознание представляет собой специализированную отрасль правосознания, формируемую на базе спортивных мероприятий, а также базирующуюся на конкретных личностях, их достижениях в спорте и, как следствие, их дальнейших действий в социуме.

В современном спорте часто встречаются случаи, когда спортсмены совершают противоправные деяния, забывая не только об ответственности перед законом, но и перед окружающими. Спортсмен, являясь кумиром для многих людей, должен показывать пример человечности. Примером безответственного поступка является случай с российским бойцом смешанных боевых искусств Хабибом Нурмагомедовым. Российский боец выскочил за клетку и ринулся в драку с окружением Конора Макгрегора. После чего на ринге образовался всеобщий хаос. Позже выяснилось, что зачинщиком этого скандала был Конор: после триумфа в сторону российского спортсмена полетел мусор, болельщики противника выкрикивали оскорбления в его адрес. Этому Нурмагомедов не выдержал, и не думая об ответственности за свои поступки, ринулся в толпу, тем самым он своими действиями спровоцировал своих болельщиков на активное участие в этой конфликтной ситуации. Подобный поступок повлек за собой разделение мнения общества на две точки зрения: одни считают, что Хабиб прав в своих действиях, а другие называют его поступок бесчестным.

Или, к примеру, рассмотрим недавнее происшествие, которое произошло по вине футболиста «Зенита» Александра Кокорина и футболиста «Краснодара» Павла Мамаева. Утром в кофейне оба спортсмена развязали драку, в результате которой были нанесены телесные повреждения чиновникам Минпромторга, а за несколько часов до этого футболисты напали на гражданина Белоруссии, вследствие чего последний оказался в реанимации. Своими действиями они показали пример противоправного, безответственного и аморального поступка, при этом они совершенно не задумывались о том, как их поступок может повлиять на окружающих. Однако наряду с этими следует отметить, что существует множество положитель-

ных черт спортивного правосознания. Спортсмены, добившиеся больших успехов в определенных видах спорта, мотивируют людей следовать за ними, являясь образцом для подражания, дают стимул для саморазвития.

Таким образом, на основании проведенного исследования можно сделать вывод, что спортивное правосознание не представляет собой однозначно положительного либо отрицательного явления. Оно может нести в себе смешанные черты как слепого следования кумиру в погоне за успехом, так и представлений о высоконравственном и правомерном поведении, которое демонстрирует знаменитый спортсмен.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. [Электронный ресурс]: Режим доступа-<https://www.sports.ru/tribuna/blogs/festival/2205322.html>.
2. [Электронный ресурс]: Режим доступа- <https://www.kramola.info/vesti/novosti/skandal-posle-boya-habiba-i-konora-svezhie-novosti>.

SPORTING CONSCIOUSNESS

Sungatullin MA, Maishev M.A., Nasibullin D.R., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the features of the legal consciousness of participants in sports events – «sports justice», which, in turn, is a structural element of the sports law and order.

Keywords: legal conscience, sports legal conscience, wrongful act, legality.

ТОВАРНЫЙ ЗНАК КАК ОБЪЕКТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Тимергазина И.Р., Новаковская А.В.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье описана роль товарного знака в области физической культуры и спорта.

Ключевые слова: спорт, интеллектуальная собственность, товарный знак, бренд.

Интеллектуальная собственность – это право физических или юридических лиц на результат интеллектуальной деятельности и приравненные к ним средства индивидуализации юридического лица и продукции, выполняемых работ или услуг. [1]

В сфере физической культуры и спорта чаще, чем с остальными объектами интеллектуальной собственности, перечень которых дан в статье 1225 ГК РФ, мы можем встретиться с товарным знаком.

Товарный знак – это обозначения, предназначенные для индивидуализации товаров юридических лиц или индивидуальных предпринимателей. [1]

Как правило, в данной области товарные знаки применяют для продвижения спортивных команд и продажи лицензированной атрибутики спортивных команд и спортивных мероприятий. Кроме того, товарные знаки применяют для защиты определенных элементов имиджевых прав спортсменов.

В качестве товарного знака могут быть зарегистрированы словесные, изобразительные, объемные и другие обозначения или их комбинации, в любом цвете или цветовом сочетании.

Регистрация в виде товарных знаков названий спортивных клубов, прозвищ спортсменов и эмблем спортивных команд применяется для обозначения брендов, в качестве которых выступают спортивные клубы, команды, спортсмены и атрибутика.

Основной функцией товарного знака в сфере спорта является функция продвижения товара на рынке, а также защита от подделок. Применение данного вида защиты прав на интеллектуальную собственность содействует, в определенной степени, развитию данной сферы.

Можно выделить следующие категории товарных (фирменных) знаков в спортивной сфере:

- бренды спортивной одежды и экипировки;
- спортивные клубы и команды;
- спортивные соревнования;
- спортивные организации.

Как правило, покупатели выбирают продукцию, маркированную товарными знаками брендов спортивной одежды. Самым узнаваемым товарным знаком в спортивной сфере является торговая марка «Nike». Она занимает 16 место в списке самых дорогих брендов в мире за 2018 год. [2]

Также довольно часто люди используют спортивную атрибутику, которая маркируется товарными марками спортивных клубов или спортивными соревнованиями. На любом матче болельщик может найти зону торговли продукцией с символикой. Так, к примеру, испанский

футбольный клуб Реал Мадрид на продаже фирменных футболок ежегодно зарабатывает около 50 млн. долларов.

Как показывает практика, производители брендовой одежды осуществляют тесное сотрудничество со спортивными клубами и командами, а также с организаторами спортивных соревнований. Так, компания Adidas разрабатывает и шьет форму для футбольного клуба ЦСКА. [3]

Фирменный знак спортивных организации, как правило, применяются в информационных целях: на информационных брошюрах, различного рода печатных изданиях, освещающих те или иные спортивные события. Также логотип организации может быть расположен спонсором, если ему были переданы исключительные права.

Право на товарный знак является абсолютным, то есть за обладателем фиксируется право запрещать любому третьему лицу использовать зарегистрированные на его имя обозначения, любое применение знака третьими лицами без разрешения владельца является правонарушением. На наш взгляд, в настоящее время по-прежнему актуальным остается вопрос правовой защиты товарного знака, а также вопрос о возможности законодательного закрепления новых видов товарных знаков.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Гражданский кодекс Российской Федерации (часть четвертая) от 18.12.2006 № 230-ФЗ (ред. от 23.05.2018) // Российская газета, N 289, 22.12.2006.
2. Топ 10 Самых дорогих брендов мира [электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://sharkfx.ru/top-10-samyx-dorogix-brendov-mira-v-tekuschem-godu> [16.10.18]
3. ЦСКА представил новую форму на сезон 2016-17 от Adidas [электронный ресурс]. – Режим доступа. <https://www.championat.com/business/article-252118-cska-predstavil-novujuformu-na-sezon-201617-ot-adidas.html> [16.10.18]

TRADEMARK AS AN OBJECT OF INTELLECTUAL PROPERTY IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORT

Timergazina I.R., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article describes the role of the trademark in the field of physical culture and sports.

Keywords: sport, intellectual property, trademark, brand.

КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕННЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Хайруллин Р.А.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье подчеркнута значимость физической культуры и спорта в развитии современного гражданского общества, а также показаны значимые нормативно-правовые и иные акты, определяющие конституционно-правовые гарантии сохранения и развития спорта и физической культуры в Российской Федерации.

Ключевые слова: Физическая культура, здоровье, спорт, Конституция Российской Федерации, конституционное право, права человека.

Одной из основных задач Российской Федерации в современный период является улучшение качества и увеличение продолжительности жизни населения. Всего этого можно добиться путем массового распространения и популяризации спорта. Это подтверждается, в первую очередь, закреплением данных идей в основном законе Российской Федерации. Конституция РФ от 12 декабря 1993 года в статье 41 устанавливает: «Каждый имеет право на охрану здоровья...»; «В Российской Федерации финансируются федеральные программы охраны и укрепления здоровья населения, принимаются меры по развитию государственной, муниципальной, частной систем здравоохранения, поощряется деятельность, способствующая укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта...» [1].

Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин в своих посланиях Федеральному Собранию, которые являются в дальнейшем его приоритетными законодательными инициативами, многократно обращал внимание на многочисленные проблемы в сфере спорта и физической культуры в Российской Федерации и подчеркивал необходимость их планомерного решения в кратчайшие сроки. Так, например, в послании 2012 года развитие физической культуры и спорта в нашей стране, особенно среди молодежи, впервые было названо Президентом приоритетным направлением национальной политики и подчеркнута роль крупных международных спортивных мероприятий проводимых в России, которые организуются «именно для того, чтобы побудить людей заниматься спортом, чтобы занятия физкультурой и спортом стали модным, престижным делом» [2].

Вместе с тем, являясь ориентиром для всех государственных структур, послания Президента, к сожалению, на практике не стали толчком для существенного изменения отношения в реализации, защите и развитии конституционных гарантий права на занятия физической культурой и спортом в России.

Российское законодательство, посвященное регулированию вопросов, связанных с физической культурой и спортом довольно-таки обширно и составляет более 200 различных нормативно-правовых актов. Особое место среди них отведено Федеральному закону от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который «устанавливает правовые, организационные, экономические и социальные основы деятельности в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, оп-

ределяет основные принципы законодательства о физической культуре и спорте» [3]. Данный закон в ст. 2 устанавливает, что «Физическая культура – часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития».

В Российской Федерации реализуются как различные государственные программы по развитию физической культуры и спорта, так и положения программно-стратегических документов [4].

Несмотря на такое всестороннее регулирование общественных отношений в сфере физической культуры и спорта, для реализации приоритетных целей поставленных руководством страны, в данный момент существует востребованность дальнейшего совершенствования и развития законодательства, а также правоприменительной деятельности государственных органов, органов местного самоуправления Российской Федерации в области физической культуры и спорта.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Конституция Российской Федерации: принята всенародным голосованием 12 декабря 1993 г. (с изм. и доп. от 05.02.2014) // Собр. законодательства РФ. – 2014. – № 9, ст. 851.
2. Послание Президента РФ Федеральному Собранию от 12 декабря 2012 г. «Послание Президента России Владимира Владимировича Путина Федеральному Собранию РФ» // Российская газета, 2012, 13 декабря.
3. ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп. от 29.07.2018) // Собр. законодательства Российской Федерации, 2018, № 31, ст. 4861.
4. Распоряжение Правительства РФ от 7 августа 2009 г. № 1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года // СЗ РФ. – 2009. – № 33. – Ст. 4110; Постановление Правительства РФ от 21 января 2015 г. N 30 (ред. от 25.07.2018) «О федеральной целевой программе «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2016-2020 годы» // СЗ РФ. – 2018. – № 50. – Ст. 7087.

CONSTITUTIONAL – LEGAL REGULATION OF SOCIAL RELATIONS IN THE FIELD OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Khayrullin R.A.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article emphasizes the importance of physical culture and sports in the development of modern civil society, as well as shows significant regulatory and other acts that define the constitutional and legal guarantees for the preservation and development of sports and physical culture in the Russian Federation.

Keywords: physical culture, health, sports, Constitution of the Russian Federation, constitutional law, human rights.

ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА

Хуснуллин Р.Р., Новаковская А.В.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В статье определены проблемы развития спортивного права, делается акцент на недостаточное правовое регулирование профессионального спорта.

Ключевые слова: спорт, право, правовое законодательство, общественные отношения.

Физическая культура и спорт это одна из общепризнанных отраслей человеческой деятельности, которая требует особого подхода к ее правовому осмыслению и регулированию, поскольку на сегодняшний день это направление представляет собой сложнейшую социально-экономическую систему, включающую в себя разнохарактерные общественные отношения, регулируемые правом. Следует отметить, что спорт привлекает к себе все большие и большие финансовые потоки и, как и бизнес, зависим от рыночных, а иногда и политических отношений. В связи с этим на первый план выходит проблема правового регулирования данных общественных отношений. Заметим, что правовое регулирование общественных отношений, возникающие в сфере физической культуры и спорта, – это достаточно новое, молодое, направление российской юриспруденции. Все чаще мы слышим термин «спортивное право». Обращает на себя внимание особенность этой молодой отрасли права – это комплексная отрасль. Под предметом спортивного права мы понимаем целый пласт общественных отношений, возникающих в сфере физической культуры и спорта, – гражданских, трудовых, уголовно-правовых, международно-правовых, социальных, государственно-управленческих, финансовых, предпринимательских, медицинских, гражданско-процессуальных и др. Как видим, речь идет о многообразии видов общественных отношений в сфере физической культуры и спорта, которые в своей совокупности не могут быть отнесены ни к одному предмету традиционных отраслей права. В этом и состоит специфика спортивных отношений, представляющих собой сложный комплекс различных видов общественных отношений в сфере физической культуры и спорта.

Бесспорно, назрела острая необходимость в принятии нового нормативно-правового акта, который был бы направлен на систематизацию норм действующего законодательства о спорте, а также был бы способен устранить существующие пробелы законодательства и законодательно закрепить сложившуюся правоприменительную практику.

На сегодняшний день центральное место в регулировании указанных общественных отношений занимает Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации». Одним из основных недостатков данного закона, по нашему мнению, является тот факт, что в нем практически отсутствуют нормы, регулирующие отношения, складывающиеся в области профессионального спорта. Заключение и расторжение договоров о профессиональной спортивной деятельности, переход спортсмена-профессионала из одной спортивной организации в другую, разрешение споров между субъектами профессионального спорта, осуществление контроля за соблюдением антидопинговых правил и др. – вот лишь малый перечень проблемных вопросов, которые не имеют сегодня четкой нормативно-правовой регламентации. Также следует обратить внимание на вопрос о подготовке спортивного резерва. В законодательстве отсутствуют правовые механизмы, способные регламентировать данный вопрос, так до конца не определен статус организаций,

осуществляющих подготовку спортсменов, отсутствует четко регламентированный порядок их деятельности.

Остро стоит вопрос о совершенствовании правового статуса спортивных федераций, в том числе и в аспекте их взаимодействия с органами управления физической культурой и спортом.

Анализируя современные проблемы правового регулирования спортивной деятельности можно выделить следующие аспекты: трудовые, гражданско-правовые, финансовые отношения в сфере спортивной деятельности; государственная защита прав спортсменов; особенности содержания правового статуса субъектов в области физической культуры и спорта; проблемы спортивного правопорядка; проблемы развития массового спорта.

Большую роль в механизме правового регулирования играет правосознание, правовая культура, правомерное поведение. Без наличия этих компонентов нельзя создать действительно эффективную правовую базу спорта. Так, следствием несформированности правосознания является ряд громких скандалов, связанных со спортсменами, например, чего стоит один только факт противоправного поведения футболистов клуба «Зенит» Александра Кокорина и клуба «Краснодар» Павла Мамаева. К сожалению, подобные ситуации перестали быть редкостью.

Представляется, что дальнейшее развитие российского спорта, тем более кардинальное улучшение системы управления спортом, невозможно без качественного совершенствования законодательства Российской Федерации о спорте, в том числе для устранения существенной несогласованности в нормативном правовом регулировании этого важнейшего аспекта жизни общества. И своими изменениями, направленными на совершенствование действующего законодательства, затрагивать оно должно в первую очередь обозначенные нами вопросы.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ (ред. от 29.07.2018) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»// Российская газета, № 276, 08.12.2007,
2. Овчинникова Н.А. Правовое регулирование профессионального спорта в Российской Федерации (общеправовой анализ): Автореф. дис. канд. юрид. наук: 12.00.01 – Теория и история права и государства; история учений о праве и государстве / Владимирский юридический институт Федеральной службы исполнения наказаний. – Владимир, 2008.

PROBLEMS OF DEVELOPMENT OF SPORTS LAW

Khusnullin R.R., Novakovskaya A.V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In the article the problems of development of sports law, the emphasis on the lack of legal regulation of professional sport.

Keywords: sports, law, legal, legislation, public relations.

СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Непогожева А.В.

(Казанский (Приволжский) федеральный университет, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье проанализированы основные нормативно-правовые акты, регламентирующие студенческий спорт в Российской Федерации, а также рассмотрены общественные организации, деятельность которых направлена на развитие физической культуры и спорта среди молодежи.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенческий спорт.

В настоящий момент перед органами государственной власти Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта стоит задача изменить нормативно-правовое регулирование отрасли и создать комплексную систему управления для повышения конкурентоспособности российских спортсменов на мировой арене. Цель данной статьи заключается в анализе сложившейся отечественной системы управления студенческим спортом.

Под студенческим спортом понимают часть спорта, направленную на физическую подготовку и физическое воспитание обучающихся в средних профессиональных и высших учебных заведениях.

Основополагающим документом, задающим ориентиры развития студенческого спорта, является «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [2]. Стратегия была утверждена в 2009 году, среди целевых ориентиров, касающихся студентов, можно выделить:

- увеличение доли студентов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности студентов до 80 % к 2020 г.;
- доведение количества образовательных организаций, имеющих спортивные клубы, до 45 %;
- обеспечение недельной двигательной активности студентов в объеме не менее 8 часов, причем не менее 4 часов обязательных занятий в неделю в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом;
- совершенствование системы физкультурных и спортивных мероприятий для всех обучающихся и студентов и др.

Также предполагается внедрить в перечень аккредитационных показателей деятельности вуза показатель эффективности системы физического воспитания студентов.

Необходимо отметить, развитие студенческого спорта входит в число 5 основных направлений стратегии, ориентированных на повышение конкурентоспособности российского спорта и усиление мер социальной защиты спортсменов и тренеров.

Согласно Федеральному Закону от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [4], вопросы студенческого спорта высших достижений относятся к ведению Российской Федерации, а вопросы студенческого массового спорта – в ведении субъектов РФ и органов местного самоуправления.

В профессиональных образовательных организациях студенческий спорт развивается за счет деятельности студенческих спортивных клубов. Под студенческим спортивным клубом понимается субъект физической культуры и спорта в Российской Федерации наряду с физкультурно-спортивными обществами, центрами спортивной подготовки, организующий

соревнования по различным видам спорта, а также юридическое лицо, осуществляющее тренировочную, физкультурную, воспитательную и соревновательную деятельность.

Студенческий спортивный клуб имеет право создавать команды по видам спорта для участия в соревнованиях по различным видам спорта. В структуре спортивного клуба могут быть спортивные центры и клубы по видам спорта. Инвентарь, оборудование и иное имущество находится у спортивного клуба в оперативном управлении. Функции и полномочия таких клубов утверждаются локальными актами образовательной организации.

В «Основах государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [3] отдельный раздел посвящен формированию ценностей здорового образа жизни и создания условий для физического развития молодежи.

В 2016 году Министерством образования и науки РФ и Министерством спорта РФ были утверждены методические рекомендации [1] по развитию студенческого спорта, в которых также была составлена схема, отражающая структуру управления студенческим спортом.



Структура управления студенческим спортом в Российской Федерации
 Источник: Методические рекомендации по развитию студенческого спорта
 (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016)

Субъектом физической культуры и спорта, ответственным за развитие системы физкультурных и спортивных мероприятий в РФ, является Общероссийская общественная организация «Российский студенческий спортивный союз» (РССС). Деятельность РССС заключается в содействии государству в реализации молодежной политики посредством эффективной организации системы студенческого спорта в РФ и развитии международного сотрудничества в данной сфере. В функции РССС также входит координация деятельности спортивных клубов и физкультурных организаций в высших учебных заведениях с целью развития студенческого спорта.

Содействие в увеличении числа спортивных клубов, популяризации массового студенческого спорта и здорового образа жизни оказывается созданной в 2013 году Общероссийской молодежной общественной организацией «Ассоциация студенческих спортивных клубов России».

Рассмотрев основные нормативно-правовые акты, органы государственной власти и общественные объединения, можно сделать вывод, что в Российской Федерации на достаточно высоком уровне организована система управления студенческим спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Методические рекомендации по развитию студенческого спорта» (утв. Минобрнауки России 29.06.2016, Минспортом России 28.06.2016). – Режим доступа: <http://legalacts.ru/doc/metodicheskie-rekomendatsii-po-razvitiuu-studencheskogo-sporta-utv-minobrnauki-rossii/>
2. Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 №1101-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/902169994>.
3. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 №2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://fadm.gov.ru/documents/download/25/>
4. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/

MANAGEMENT SYSTEM OF STUDENT SPORTS IN THE RUSSIAN FEDERATION

Nepogozheva A. V.

(Kazan (Volga Region) Federal University (KFU) Kazan, Russia)

Abstract. This article analyzes the main regulatory and legal acts governing student sports in the Russian Federation, as well as discusses social organizations whose activities are aimed at developing physical culture and sports among young people.

Keywords: sport, physical culture, student sport.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТОМ, НА ОБЪЕМ ЗАТРАТ ИЗ ВНЕБЮДЖЕТНЫХ ФОНДОВ

Хадиуллина Г.Н.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье представлена методика оценки влияния показателей численности населения, систематически занимающегося спортом, на объем расходов из внебюджетных фондов.

Ключевые слова: Методика оценки, численность населения, систематически занимающегося спортом, расходы из внебюджетных фондов.

Увеличение численности населения, занимающегося физической культурой и спортом, оказывает непосредственное влияние на динамику расходов из государственных социальных внебюджетных фондов [1; 3], прежде всего, территориального фонда обязательного медицинского страхования вследствие падения уровня заболеваемости и снижения объема выплат по больничным листам. Для оценки данного воздействия представляется необходимым разработать модель, объектом анализа которой выступает количество больничных листов, выданных в течение года, и объем выплат из внебюджетных фондов региона на выплаты по больничным листам. В качестве ключевой модели, использование которой позволит построить обоснованный прогноз динамики выплат из государственных внебюджетных фондов, предлагается имитационная модель, построенная на фактических данных органов государственной статистики, а также профильных министерств и ведомств, например, Министерства по делам молодежи и спорту Республики Татарстан.

Исходными данными для моделирования являются следующие данные: численность населения, систематически занимающегося физической культурой и спортом; количество больничных листов, выданных в течение года; индекс-дефлятор; средняя стоимость больничных листов на одного больного.

Алгоритм моделирования включает следующие этапы:

Первый этап. Оценка расходов из внебюджетных фондов региона на выплаты по больничным листам (Расходы) в соответствии с формулой:

$$\text{Расходы} = K \times \text{Ср. сумма выплат},$$

где K – количество больничных листов, выданных в течение года; Ср. сумма выплат – средняя сумма выплат по одному больничному листу.

Второй этап. С учетом фактических соотношений показателей численности занимающихся спортом и физической культурой и количества выданных больничных листов рассчитываются прогнозные значения этих показателей.

Прогнозные значения средней суммы больничных листов рассчитываются с учетом индексов-дефляторов. Дефлятор в 2017 году составил 7,1 % в годовом исчислении, по другим годам исчисляется в соответствии с прогнозами Министерства экономического развития РФ и Центрального банка РФ [2]. Прогнозные значения расходов из внебюджетных фондов Республики Татарстан на выплаты по больничным листам рассчитывается как произведение прогнозного значения количества больничных листов, выданных в течение года, и прогнозного значения средней суммы больничных листов.

Результаты моделирования, проведенного с использованием данных по Республике Татарстан подтверждают гипотезу о том, что объем затрат из внебюджетных фондов на выплаты побольничным листам снижаются в результате увеличения количества населения, систематически занимающегося физкультурой и спортом.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Кохановский Е.В. Спорт как культурная индустрия в России // Вестник Оренбургского государственного университета. – 2012. – № 7 (143). – С. 141 – 147.
2. Официальный сайт Министерства экономического развития РФ [Электронный ресурс] Режим доступа: <http://economy.gov.ru/mines/main>. Дата обращения: 25.10.2018.
3. Солнцев И.В. Роль индустрии спорта в развитии современной экономики // Экономические и социальные перемены: факты, тенденции, прогноз. – 2012. – № 6 (24). – С. 155 – 167.

ESTIMATION OF INFLUENCE OF THE IMPACT OF INDICATORS OF THE POPULATION THAT IS SYSTEMATICALLY INVOLVED IN SPORTS ON THE VOLUME OF COSTS FROM EXTRABUDGET FUNDS

Khadiullina G.N.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article presents a methodology for assessing the impact of indicators of the population that is systematically involved in sports on the amount of expenditures from extra-budgetary funds.
Keywords: methods of assessment, the number of people systematically involved in sports, the costs of extrabudgetary funds.

ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА НАЛОГОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В БЮДЖЕТЫ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ

Гумеров А.В.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В данной статье представлена методика оценки влияния системообразующих проектов в области проведения спортивных мероприятий на динамику налоговых поступлений в бюджеты разных уровней.

Ключевые слова: методика оценки, спортивные мероприятия, системообразующие проекты, налоговые поступления.

Для оценки влияния спортивных мероприятий на динамику налоговых поступлений в бюджеты разных уровней представляется целесообразным разработка индикатора, который отслеживает динамику налоговых доходов бюджетной системы Российской Федерации.

Налоговая (налогооблагаемая) база определяется как денежная, натуральная или иная характеристика объекта налогообложения, на основании которой определяется сумма начисляемого налога. Налоговая база отдельных видов налогов определяется индивидуально. Данные для индикатора определяются прямыми и косвенными методами. Прямой учет налоговых отчислений ведется на основании предоставляемых налогоплательщиками данных. При отсутствии информации о налоговых отчислениях налогоплательщиков производится оценка величины налоговых отчислений с использованием отраслевых и проектных нормативов налоговых отчислений, и метода аналогов.

В таблицу данных включаются только результаты прямого учета и косвенных оценок, произведенных на основании достоверной информации. Поэтому результаты учета и оценки следует рассматривать как минимальный подтвержденный объем налоговых поступлений в Бюджетную систему Российской Федерации в результате подготовки и проведения крупных спортивных мероприятий (Олимпийских Игр в 2014 г., XXVII Всемирной летней Универсиады в г.Казани в 2013 г. и др.). В ходе проведения расчетов необходимо определить объем прямых и косвенных доходов от деятельности, связанной с проведением спортивных мероприятий на основании выделения трех групп налоговых доходов:

1. Налоги и пошлины, включенные в текущие и капитальные расходы;
2. Налоговые вычеты из заработной платы
3. Налоговые доходы, обусловленные расходами гостей игр.

Налоги и пошлины, включенные в текущие и капитальные расходы, рассчитываются (оцениваются) в соответствии с налоговым законодательством РФ (Налоговый кодекс РФ). Оценка налогов с заработной платы производится в соответствии с налоговым законодательством РФ на основании собираемых данных от руководящих органов проводимых мероприятий. В случае невозможности получения данных о налоговых отчислениях из указанных выше индикаторов, планируется использование методики оценки налогового потенциала спортивных мероприятий. Расчет налогового потенциала может быть произведен на основе оценки налоговой базы или косвенных показателей налоговой базы по основным видам налогов (налог на добавленную стоимость, налог на доходы физических лиц, социальные взносы предпринимателей, налог на прибыль организаций).

$$НП_i = НБ_i * Ст_i,$$

где $НП_i$ – по i -му налогу; $НБ_i$ – налоговая база (косвенный показатель налоговой базы) (например фонд оплаты труда для расчета налога на доходы физических лиц); $Ст_i$ – средняя ставка по i -му налогу в соответствии с Законодательством РФ (Налоговый кодекс РФ).

$$НП \text{ спорт} = \text{SUM} (НП_i \dots n).$$

Налоговые поступления оцениваются в целом для Бюджетной системы Российской Федерации. Для определения объема налоговых поступлений для отдельных уровней бюджетной системы необходимо проводить дополнительные оценки с учетом действующего бюджетного законодательства.

При учете, проведении оценок и выполнении расчетов соблюдается предусмотренная законодательством Российской Федерации конфиденциальность сведений о налоговой информации. Данные собираются ежегодно.

Оценка налогового эффекта от проведения спортивных мероприятий по подготовке Олимпийских игр отражает совокупность поступлений по всем видам налогов и пошлин, подлежащих отчислению в Бюджетную систему Российской Федерации. Расчеты проводятся на основании налоговой базы отдельных видов налогов и действующих налоговых ставок. Основной налоговый эффект формируется от реализации программы строительства спортивных объектов и проведения сопутствующих мероприятий. Индикатор показывает, что значительная часть государственных затрат на финансирование Олимпийских мероприятий возвращается в бюджетную систему. Помимо этого дополнительные налоговые поступления формируются за счет внебюджетных источников (средств инвесторов).

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бюджетный кодекс Российской Федерации (от 31.07.1998 № 145-ФЗ (ред. от 03.08.2018, с изм. от 11.10.2018)) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_19702/. Дата обращения: 25.10.2018.
2. Налоговый кодекс Российской Федерации. Ч. 2. (от 5 августа 2000 года № 117-ФЗ (ред. от 11 октября 2018 г.) [Электронный ресурс]. Режим доступа: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_28165/ Дата обращения: 25.10.2018.

EVALUATION OF IMPACT OF CARRYING OUT SPORTS ACTIVITIES ON TAX EXPOSURE TO THE BUDGETS OF DIFFERENT LEVELS

Gumerov A. V.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article presents a methodology for assessing the impact of backbone projects in the field of sports events on the dynamics of tax revenues to budgets of different levels.

Keywords: methods of assessment, sports events, backbone projects, tax revenues.

СЕКЦИЯ 7

СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ

В СИСТЕМЕ СРЕДНЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ И ИЗУЧЕНИЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО В КОЛЛЕДЖЕ

Федотова Т.Д., Полянская А.С.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассматриваются особенности воспитания культуры движений и изучение боевого искусства, в процессе занятий боевыми искусствами самбо и дзюдо.

Ключевые слова: культура движения, особенности воспитания, изучение боевого искусства, занятия.

Изучение дзюдо и самбо в системе среднего профессионального образования приобретает все большую популярность. Занятия этими видами спорта воспитывают культуру движений и одновременно помогают изучению боевого искусства, увлечение этими видами спортивной борьбы становится полноценным компонентом студенческой жизни. Занимаясь, студенты колледжа укрепляют свое здоровье, совершенствуются в избранном виде упражнений, общаются в коллективе. Изучение дзюдо и самбо обогащает новыми знаниями, формирует необходимые умения и навыки [1, с. 8].

Дзюдо и самбо имеют небольшие отличия: форма спортсменов, правила борьбы, оценивание, способы присвоения спортивного разряда. В целом же, они очень схожи между собой, так как один вид спорта произошел от другого.

Имеются и сходства в данных боевых искусствах – это техника борьбы, совокупность технических действий в стойке и в партере, необходимые для достижения победы в схватке. Дзюдо и самбо очень похожи множественными бросками, болевыми приемами, захватами [2, с. 11].

Все подводящие упражнения, приемы и комбинации проводятся в группах с партнером как в стойке, так и в партер. Так же имеется возможность отрабатывать базовые приемы самостоятельно с помощью резиновых жгутов. Благодаря им улучшаются силовые и координационные способности борцов, оттачиваются навыки выполнения технических действий.

Огромную роль на занятиях, особенно для студентов первых курсов, играет обучение страховки партнера и самостраховки. Данные навыки, так же, являются профилактикой травматизма, как бытового, так и случающихся в реальных боевых ситуациях. Эти упражнения необходимо изучать на начальном этапе подготовки, так как без прочного усвоения навыков падения, приступать к изучению базовых разделов технических действий (броскам) нельзя. При обучении данным двигательным действиям, необходимо воспитывать у учащихся уважение к партнеру-противнику на тренировочных занятиях [1, с. 26].

Развивать двигательные навыки (особенно у новичков) следует с :

- передвижений обычными и приставными шагами, то есть вперед-назад, влево-право, по диагонали;
- поворотов (перемещения тела): на 90° шагом вперед и назад, на 180° скрестными шагами (одна вперед, другая назад по диагонали или одна назад, другая вперед по диагонали), на 180° круговым шагом вперед и назад;

- основных захватов – рукав-отворот; выведения из равновесия;
- падения (самостраховка).

Особенно важную роль, играют дистанции и захваты при отработке приемов стоя.

В зависимости от захвата определяется и дистанция. Различают несколько дистанций:

- вне захвата – борцы не касаются друг друга;
- дальняя – спортсмены захватывают друг друга за рукава;
- средняя – борцы захватывают друг друга за одежду спереди;
- ближняя – спортсмены захватывают одежду или пояс сзади или обхватывают одной

рукой шею противника;

- дистанция вплотную; – борцы обхватывают друг друга или прижимаются туловищем один к другому. Следует помнить тот факт, что в дзюдо разрешается захват за пояс только при выполнении немедленной атаки [2, с. 12].

Каждый борец проводит броски с определенным захватом, а, следовательно, и с определенной дистанции. Борьба за захват составляет очень важную часть подготовки к проведению приема. Стоит помнить, что в японской борьбе запрещено выполнять приемы с захватом ног, это наказуемо дисквалификацией. В самбо же, проводить приемы с захватом ниже пояса разрешено и активно используется.

Немаловажным фактором является изучение борьбы в партер. Положение лежа в борьбе дзюдо и самбо считается тогда, когда спортсмены касаются ковра какой-либо частью тела. Основная цель – заставить соперника отказаться от продолжения борьбы, применить болевой или удушающий прием, а так же удержать его за определенное время на лопатках.

Верхнее положение – самое выгодное для проведения атаки, так как происходит давление собственной массой тела, а движения, при этом, свободны [2, с. 40].

Положение борца на спине – более затруднительно, так как движения его ограничены, что облегчает работу противника, находящегося в верхнем положении. Необходимо изначально научиться выполнять удержание соперника на спине, заработав при этом баллы или полную победу (в дзюдо). Необходимо помнить, что в дзюдо за удержание соперника в течение 10 секунд присваивается оценка вадза-ари, а за 20 секунд – чистая победа – иппон. В самбо же, удержание разрешается проводить лишь один раз. Удержание соперника в течение 10 секунд присваивают 2 балла, 20 секунд – 4 балла.

Болевые и удушающие приемы разрешено проводить с 14-16 лет. Данные виды технических действий имеют свои особенности применения в этих видах спорта. Удушающие приемы активно используют в дзюдо, но запрещены в самбо. Болевые приемы на руки разрешено использовать в обоих видах спортивной борьбы, но болевые на ноги разрешены только самбо.

Таким образом, дзюдо и самбо воспитывают не только физические способности у студентов, но и ум, благородство, самоконтроль. Воспитывается мужество, настойчивость, скромность и уважительное отношение к однокурсникам.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Путин В.В., Шестаков В.Б., Левицкий А.Г. Учимся дзюдо с Владимиром Путиным: Учебно-практическое пособие для тренеров и спортсменов. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2002. – 159 с.: ил.
2. Ваисов К.М. Борьба самбо. Техника и методика обучения: учеб. пособие / К.М. Ваисов, Д.В. Кудрявцев. – Омск: Изд-во ОмГТУ, 2010. – 84 с.

FEATURES OF THE EDUCATION OF THE CULTURE OF MOVEMENTS AND THE STUDY OF MARTIAL ART DURING SAMBO AND JUDO TRAINING AT THE COLLEGE

Fedotova T.D., Polyanskaya A.S.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the features of education of the culture of movements and the study of martial arts, in the process of practicing martial arts such as sambo and judo.

Keywords: culture of movement, features of education, the study of martial art, classes.

БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕНТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ

Левикин А.Е., Акобян А.А.

*(Филиал Ставропольского государственного педагогического института
в г. Ессентуки, Ессентуки, Россия)*

Аннотация. В статье рассмотрена связь между низким уровнем здоровья студенческой молодежи и сокращением аудиторных занятий по физическому воспитанию. Отмечается недостаточная мотивация к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, снижение двигательной активности студентов. Обоснована эффективность применения баскетбола в процессе физического воспитания студентов.

Ключевые слова: уровень, здоровье, организм, активность, баскетбол, гармонизация, мотивация, развитие.

Уровень здоровья нынешней студенческой молодежи порождает значительные опасения со стороны работников медицинских учреждений и педагогических систем. Изучения, нацеленные на мониторинг состояния здоровья учащихся, указывают не только о значительных отклонениях в состоянии здоровья учащихся, но и демонстрируют динамику уменьшения уровня здоровья за время обучения их в высших учебных заведениях.

Обучение в Институте характеризуется постоянной психологической и умственной работой на фоне недостатка двигательной активности, в связи с чем существенно замедляется процесс приспособления учащихся к обучению в институте [12]. Так как нужными критериями нормального функционирования организма считается оптимальная двигательная деятельность, в таком случае становится очевидным, что увеличение степени физической культуры у студенческой молодежи и их приобщение к активному виду жизни считается социально-педагогической задачей, решение которой возложено на физиологическое воспитание учащихся в процессе их профессиональной подготовки. Современная концепция физического воспитания студенческой молодежи не физкультурных вузов считается первенствующей в формировании физической культуры как вида общей культуры личности, здорового образа и спортивного стиля жизни будущих специалистов.

Целью исследования считается подтверждение эффективности использования баскетбола в процессе физического воспитания учащихся не физкультурных вузов.

В ходе изучения нами были применены такие методы исследования как изучение, анализ и систематизация литературных источников, педагогическое наблюдение. Предметом изучения является физическое развитие учащихся не физкультурных вузов, а предметом – акцентированное применение баскетбола в ходе физического воспитания студенческой молодежи.

Занятие баскетболом подразумевает значительную двигательную активность игроков, таким образом, занятия баскетболом в процессе физического воспитания учащихся не физкультурных вузов удовлетворяет потребности обучающихся в двигательной деятельности. Различные движения, свойственные для баскетбола, таковые как ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, содействуют укреплению нервной системы, двигательного аппарата, улучшению обмена веществ и работы абсолютно всех систем организма занимающихся [8]. С целью компенсации недостатка двигательной активности учащихся, специалистами была предложена программа по физической подготовке студентов

университета на основе средств баскетбола как базового вида спорта в комбинации с дополнительными упражнениями [7]. Таким образом, можно выделить, что использование баскетбола при организации процесса физического обучения учащихся не физкультурных вузов положительно воздействует на гармонизацию личности обучающихся.

Вся специальная подготовка баскетболиста основывается на подготовке опорно-двигательного аппарата к высокоинтенсивным перспективным нагрузкам, создании активной мышечной массы тела за счет жировой, укреплении суставов для разных мощных «бросковых» движений [9]. Таким образом, игра в баскетбол подразумевает формирование специальных физических качеств, а непосредственно, скорости (способность игрока осуществлять свои действия в самые короткие промежутки времени), ловкости (способность моментально и четко осуществлять трудные по координации движения), силы и мощности икроножной мышцы, голеностопного и коленного суставов.

Баскетбол является одним из наиболее распространенных видов спорта среди учащихся. Обучения баскетболом содействует гармонизации личности учащегося, их физического, эмоционального, психологического и умственного развития.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Иохвидов В.В., Ткаличева В.А.* Значение занятий по физической культуре в современном обществе В сборнике: ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ материалы II Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, посвященной 85-летию КНИТУ-КАИ. – 2016. – С. 275 – 277

2. *Левикин А.Е., Тарбеев Н.Н., Анучин Д.С.* Компетенции физических и технических показателей баскетболистов команды ВОЛГГМУ Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского / Под редакцией В.Г. Шилько. –2016. – С. 101 – 103.

3. *Левикин А.Е., Тарбеев Н.Н., Анучин Д.С.* Совершенствование физической и технической подготовленности студентов баскетболистов скоростно-силовыми упражнениями Физическая культура, здравоохранение и образование // Материалы IX Международной научно-практической конференции, посвященной памяти В.С. Пирусского. Под редакцией проф. В.Г. Шилько. – Томск, 2015. – С. 62 – 63.

BASKETBALL IN PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS OF NON-CULTURAL UNIVERSITIES

Levikin A.E., Akobyan A.A.

(Branch of Stavropol State Pedagogical Institute, Essentuki, Russia)

Abstract. The article discusses the relationship between the low level of student health and the reduction of classroom training in physical education. There is a lack of motivation to self-exercise, a decrease in the physical activity of students. The efficiency of the use of basketball in the process of physical education of students is substantiated.

Keywords: level, health, organism, activity, basketball, harmonization, motivation, development.

БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО

Митькина К.О., Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В современном мире мы сталкиваемся с такой проблемой, как низкая двигательная активность у людей. Причин на это может быть очень много, но важно не забывать о том, что нужно заниматься физической культурой и следить за своим здоровьем, так как малая двигательная активность ухудшает наше здоровье.

Ключевые слова: баскетбол, стритбол, студенты, физическая культура.

На наш взгляд, в системе среднего профессионального образования, занятия физкультурой это такой же важный предмет, как и все остальные. Так как особенно с началом учебы подвижность студентов достаточно уменьшается, им приходится достаточно долгое время проводить сидя на парах и дома, выполняя домашние задания. Именно физкультура поможет восстановить физическую активность студентов колледжей и техникумов. Один из олимпийских и интересных видов спорта, которому обучают в заведениях среднего профессионального образования – это баскетбол. В своей статье остановимся поподробнее на нем.

Баскетбол, безусловно, является важнейшим видом спорта, который включен в программу многих учебных заведений. Это обусловлено тем, что этот спорт обладает набором разнообразных качеств, которые помогут держать себя в тонусе. Баскетбол – это достаточно захватывающий и интенсивный по нагрузке вид спорта. Эта спортивная игра прекрасно подходит для полного физического развития. Баскетбол развивает выносливость студентов, укрепляют здоровье, повышает двигательную активность, а также развивает в человеке волю и упорство.

В процессе игры используются такие виды двигательной активности, как: ходьба, прыжки, бег. Стремление к тому, чтобы превзойти соперника в скорости действий, направленных на достижение победы, приучает студентов активизировать свои возможности, действовать с максимальным вкладом сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе активной игры. Такая игра как баскетбол оказывает положительное влияние на здоровье студентов благодаря физической нагрузке. Во время занятий по баскетболу тренируются все мышцы тела, так как в него включены все основные упражнения для проработки мускулатуры: бег, приседания, прыжки, повороты, броски. В процессе игры развивается координация студентов во время двигательной активности, такой как: бег, броски, ведение мяча, передачи. Во время занятий увеличивается частота дыхания человека. В результате лёгкие постепенно расширяются: их ёмкость увеличивается. Также, баскетбол благоприятно влияет на зрение, улучшая его. Баскетбол – это командная игра, которая отлично воспитывает в человеке навыки коммуникации, которые можно применять не только во время игры, но и в обыденной жизни, что очень важно. Периодические тренировки помогут студентам стать наиболее самостоятельными и воспитывают у них умение принимать решения. Данный спорт поможет воспитать в себе такие качества, как сила воли и самообладание, что благоприятно скажется в будущем на жизни студентов [1].

На занятиях изучаются подводящие упражнения, направленные на изучение и улучшение техники: штрафного и трехочкового бросков; ведения мяча; передач от груди, от головы,

разными руками. Также преподавателями при построении занятий используется формат эстафет, который помогает лучше освоить технические элементы. Наряду с баскетболом на наших занятиях используют и элементы стритбола, что позволяет оптимально использовать имеющееся пространство зала [2].

Занятия баскетболом в колледжах и техникумах вносят большой вклад в развитие учащихся и в становлении их как личности. Этот вид спорта развивает их в физическом и психологическом плане. Человек становится более общительным, дисциплинированным, выносливым и уверенным в себе. У студентов, занимающихся, какими-либо видами спорта наиболее развиты мышцы, больше жизненная емкость легких, лучше усваиваются питательные вещества, они более подвижны и активны. Поэтому так важно проводить занятия физической культурой в учебных заведениях. Каждый студент может выбрать спорт, который придется ему по душе и совершенствоваться в нём, в этом ему помогут преподаватели физкультуры. Мы все должны руководствоваться знаменитой фразой: «В здоровом теле – здоровый дух!».

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Баскетбол: учебник для вузов физической культуры / Под. ред. М. Портнова. – М: «Физкультура и спорт», 1997. – 479 с.
2. *Королев Г.Н.* Спортизация физического воспитания студентов на основе стритбола / Г.Н. Королев, А.И. Салмова // «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта «Спорт для всех» и внедрение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО»: сборник материалов XIV Всероссийской научно-практической конференции с международным участием, 2016. – С. 77 – 79.

BASKETBALL IN THE SYSTEM OF PHYSICAL EDUCATION STUDENTS SVE

Mitkina K.O., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. In the modern world, we are faced with such a problem as low physical activity in humans. There may be a lot of reasons for this, but it is important not to forget that you need to engage in physical culture and monitor your health, since low physical activity worsens our health.

Keywords: basketball, streetball, students, physical education.

ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПО КНИТУ-КАИ

Насыриева Р.И., Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. Физическая культура и спорт оказывают определенное влияние на становление личности будущего специалиста. В своей статье акцентируем внимание на необходимость занятий физическими упражнениями студентам, обучающимися в системе среднего профессионального образования.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты.

В современное время все больше людей проводит свою жизнь сидя. Особенно это касается учащихся и работников офиса. Студенты в среднем имеют по четыре пары в день, а это шесть часов в сидячем положении. Исходя из этого целесообразно, если бы одно занятие в неделю будет посвящено физической деятельности, а не умственной.

Физическая культура является неотъемлемой частью обучения в средних профессиональных учреждениях. В нашем колледже каждый семестр в учебную программу включены занятия физкультурой, и это немаловажно, поскольку именно физической деятельности и не достает современным студентам. Образ жизни студентов редко включает в себя физические нагрузки, хотя они необходимы каждому человеку, ведь они оказывают благоприятное воздействие на работу каждого органа. Малоподвижность учащихся обусловлена тем, что желание сидеть за компьютером пересиливает желание заняться какой-либо физической активностью. Из-за специальностей, связанных с компьютерными технологиями, студенты проводят до 80 % своего дня за компьютером. Большинство, конечно же, забывает делать перерывы на разминки или же вовсе не считает их необходимыми.

Поскольку специальности нашего колледжа подразумевают работу в офисе за компьютером, такой образ жизни может привести к проблемам со здоровьем. Сидячий образ жизни часто является причиной ожирения, а также может привести к проблемам с сердечно-сосудистой и опорно-двигательной системами. И именно поэтому нам так нужны занятия физкультурой. Они приучают нас к физическим нагрузкам и напоминают о важности здорового образа жизни.

Еженедельные занятия физической культурой помогают укреплять организм и поддерживать его в тонусе, так как недостаток движения ослабляет тело и приводит к многочисленным заболеваниям. Физические нагрузки являются профилактикой многих болезней, укрепляют иммунитет. Основная цель такой дисциплины, как физическая культура, заключается в развитии двигательной активности и приобщении к самостоятельным занятиям спортом и физическими упражнениями [1].

Довольно часто учащиеся недооценивают значение физической культуры, но наш взгляд – данная дисциплина является самым главным предметом не только для профессиональной деятельности, но и для жизни в целом. Ведь именно физическая культура является основой формирования культуры здорового образа жизни.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Физическая культура студента: учебник / М.Я. Виленский, А.И. Зайцев, В.И. Ильинич и др.; под ред. В.И. Ильинича. – М.: Гардарики, 2000 – 385 с.

PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING IN SVE KNRTU-KAI

Nasyrieva R.I., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Physical culture and sport have a certain influence on the formation of the personality of the future specialist. In our article we focus on the need for physical exercise students studying in the system of secondary vocational education.

Keywords: sport, physical culture, students.

РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В СИСТЕМЕ СПО

Чапаяева А.А., Салмова А.И.

*(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский
технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)*

Аннотация. В настоящее время наиболее остро стоит вопрос о важности физических нагрузок и занятий спортом. В данной статье раскрывается важность занятий индивидуально-игровыми видами спорта обучающимися в системе среднего профессионального образования.

Ключевые слова: студенты СПО, индивидуально-игровые виды спорта, средства физической активности

Физическая культура – это поддержка физической активности человека, направленная на поддержания здоровья. Спорт может приносить пользу как физическому, так и духовному здоровью, служить для гармоничного развития тела и духа.

Физическая активность в современной жизни значительно снизилась, так как большая часть студентов проводит время не на футбольном поле, как это было ранее, а дома, сидя за компьютером, телевизором, занимаясь спортом и физическими нагрузками только в компьютерных играх. Таким образом, физическая культура в нашей жизни очень полезна, тем более многие профессии на данный момент имеют неподвижный образ жизни. Для поддержания не только умственных, но физических потребностей и возможностей студентов, учебные заведения поддерживают тенденцию занятия спортом.

Поддержание физической активности студента важно, для улучшения каждой системы нашего организма. Двигательная активность способствует выполнению основных социальных функций, обеспечивает высокую профессионально-трудовую работоспособность, а также относительно низкую утомляемость, прочное здоровье и низкую заболеваемость.

Наш колледж предоставляет возможность студентам выбирать средства физической активности. В своей статье остановимся на индивидуально-игровых видах спорта.

Бадминтон снижает риск заболеваний сердечно-сосудистой системы – инфаркта, инсульта и гипертонии, оказывает положительное влияние на дыхательную систему и вестибулярный аппарат. Также он помогает укрепить костно-мышечную систему и развивает быстрое мышление, что очень помогает студенту в учебе. Игра в бадминтон является хорошей гимнастикой для глаз и помогает улучшить остроту зрения так, как приходится постоянно следить за воланом.

Настольный теннис также положительно влияет на зрение. Сверх этого, можно сказать, что данная игра является отличной профилактической мерой против синдрома запястного канала: даже во время одного сета игрок меняет положение руки, держащей ракетку, бесчисленное множество раз. К тому же благодаря игре повышается самоконтроль, улучшается концентрация внимания, развивается аналитическое и оперативное мышление.

Занятия шахматами повышают уровень интеллекта, развивают творческий потенциал, логическое мышление, улучшают память. При занятиях шахматами работают оба полушария головного мозга. Умение просчитывать ходы далеко вперед необходимы студентам на протяжении всей последующей жизни.

Занятия бильярдом наряду с бадминтоном и настольным теннисом полезно для зрения – прицеливание и слежение взглядом за шарами является прекрасной тренировкой для укрепления глазных мышц. Данный вид спорта для многих кажется малоподвижным, на самом деле игроки находятся в постоянном движении, что способствует укреплению костно-мышечной системы и развивает общую выносливость. У многих авторов можно встретить следующее суждение: «бильярд – шахматы в движении». Это оправдано тем, что необходимо планировать игру на несколько ходов вперед, в идеале всю партию целиком. При планировании ударов и построении серии в бильярде важно учитывать основные законы физики и геометрии, что благотворно сказывается на учебе студентов технических вузов и колледжей [1, 2].

В заключении, хотелось бы отметить, что движение – это жизнь. Занятия спортом очень важны и необходимы студентам для дальнейшей профессиональной деятельности.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Салмова А.И. Принципы организации учебно-тренировочного процесса по бильярдному спорту в вузе / А.И. Салмова, Л.А. Парфенова, А.А. Ситдикова // Проблемы современного педагогического образования – 2016. – № 52-6 – С. 250 – 259.
2. Салмова А.И. Формирование математического мышления у студентов технических специальностей посредством бильярдного спорта / А.И. Салмова // «XXII Туполевские чтения»: сборник материалов международной научной конференции. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 640 – 641.

THE DEVELOPMENT OF INDIVIDUAL-TEAM SPORTS IN THE SYSTEM SVE

Chapaeva A.A., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. Currently, the most pressing issue is the importance of exercise and sports. This article reveals the importance of individual game sports training in the system of secondary vocational education.

Keywords: students SVE, individual-team sports, means of physical activity.

Шамгунова Г.Р., Салмова А.И.

(ФГБОУ ВО «КНИТУ-КАИ», Казанский национальный исследовательский технический университет им. А.Н. Туполева-КАИ, Казань, Россия)

Аннотация. В данной статье рассматривается важность включения спортивных игр в программы физического воспитания студентов, обучающихся по программам среднего профессионального образования.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, студенты, спортивные игры.

На сегодняшний день неотъемлемой частью учебной программы в средних профессиональных учреждениях являются занятия физической культурой. Это является вполне разумным, так как умственную нагрузку полезно «разгружать» физической. В этом есть определенный смысл, к тому же некоторые образовательные учреждения готовы предложить наряду с традиционными формами построения занятий альтернативную форму в зависимости от состояния здоровья студента.

Наш колледж специализируется на подготовке выпускников для работы в информационной сфере, что предполагает работу за компьютером и сидячий образ жизни. Последствиями не достаточного количества двигательной активности могут быть – сердечно сосудистые заболевания, излишний вес, повышенное артериальное давление, атеросклероз, заболевания опорно-двигательного аппарата, синдром запястного канала. Для профилактики подобных заболеваний следует не только заниматься общей физической подготовкой, но и по возможности посещать различные секции. К примеру, чтобы избежать сердечно-сосудистых заболеваний рекомендуется посещение бассейна и групповые виды спортивных игр. А для профилактики гипертонии – бассейн и легкие физические нагрузки. Во время бега, езды на велосипеде, плавания или тренировок в тренажерном зале улучшается кислородное питание мышц, включаются в работу кровеносные капилляры. При систематическом занятии спортом уменьшается риск заболеваний органов движения и опоры; укрепляется нервная система [1]. Остановимся поподробнее на спортивных играх.

Волейбол является одним из самых популярных видов спорта. Известно, что волейбол укрепляет сердечно-сосудистую систему и улучшает кровообращение и подвижность суставов. Нельзя не отметить, что волейбол тренирует мышцы глаз, а это является достаточным аргументом в пользу данного вида спорта, если ваша повседневная деятельность включает в себя продолжительную работу за компьютером.

В процессе игры в баскетбол – необходимо использовать различные группы мышц для осуществления сложных маневренных движений, бега и высоких прыжков, что обеспечивает всестороннее развитие спортсмена. Данный вид спорта благотворно влияет на нервную, сердечно-сосудистую и дыхательные системы, помогает сбросить лишний вес.

Занятия футболом улучшают общее состояние здоровья человека, способствуют укреплению иммунитета, уменьшают вероятность возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, выводят плохой холестерин, снижают кровяное давление, улучшают циркуляцию крови и снабжение кислородом всех органов. Также данная игра развивает ловкость и улучшает координацию движения.

Гандбол укрепляет сердечно-сосудистую систему, развивает координацию движения, повышает скорость двигательной реакции, общую и специальную силу. Также он развивает

координацию движений, меткость, ловкость, укрепляет основные мышцы ног, спины и верхнего плечевого пояса.

На наш взгляд, занятия физической культурой и спортом действительно необходимы для студентов учреждений среднего профессионального образования, а особенно для специалистов, работа которых предполагает малоподвижный образ жизни. Командные виды спорта воспитывают в человеке умение работать в коллективе, а также повышают настроение и помогают бороться с различными стрессовыми ситуациями, которые часто возникают у студентов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. *Королев Г.Н.* Влияние физической культуры на формирование личности студента / Г.Н. Королев, И.А. Смоляров // «Физическая культура и студенческий спорт глазами студента»: сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции с международным участием. – Казань: КНИТУ-КАИ, 2015. – С. 147 – 152.

THE IMPACT OF SPORTS ON THE BODY OF THE STUDENT SVE

Shamgunova G.R., Salmova A.I.

*(Federal State Budgetary Educational Institution of Higher Education
«Kazan National Research Technical University named after A.N. Tupolev-KAI»,
Kazan, Russia)*

Abstract. This article discusses the importance of including sports games in the program of physical education of students enrolled in secondary vocational education.

Keywords: sport, physical culture, students, sports games.

СОДЕРЖАНИЕ

ПЛЕНАРНОЕ	5
<i>Гилев Г.А., Акишин Б.А., Краев Ю.В., Удилова И.В.</i> РЕОРГАНИЗАЦИЯ ФЕДЕРАЛЬНОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СТАНДАРТА ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ – ПУТЬ ОЗДОРОВЛЕНИЯ НАЦИИ	6
<i>Акишин Б.А., Юсупов Р.А.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ИЛИ СПОРТ В УНИВЕРСИТЕТАХ РОССИИ	10
<i>Бариев М.М.</i> НЕКОТОРЫЕ ПРАВОВЫЕ И ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ ВОПРОСЫ РАЗВИТИЯ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА	14
<i>Баталова Е.А., Семёнова Г.И.</i> РЕЗУЛЬТАТЫ СДАЧИ НОРМ ГТО СТУДЕНТАМИ, ЗАНИМАЮЩИМИСЯ ВОРКАУТОМ	17
С Е К Ц И Я 1. Физическая культура и спорт в студенческой среде, роль самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом	19
<i>Евсеев В.В., Волкова Л.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ И МОТИВАЦИЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ	20
<i>Михеева Е.А.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ – БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ НАЧАЛЬНЫХ КЛАССОВ	23
<i>Попованова Н.А., Трофимова Е.И.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО АДАПТАЦИИ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОЙ ФОРМЫ ОБУЧЕНИЯ	26
<i>Абдрашитова Т.В., Зарипова Ф.Х., Шафикова Н.Ю., Шамгунова Г.М.</i> ОБЩЕКУЛЬТУРНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	28
<i>Зиганшин А.А., Акишин Б.А.</i> ШАХМАТЫ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗЕ	30
<i>Бартновская Л.А., Кравченко В.М., Зоммер В.С.</i> К ВОПРОСУ О ЗДОРОВЬЕ СОХРАНЯЮЩЕМ ОБРАЗОВАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ В ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ВУЗЕ ..	32
<i>Ефремов Р.Р., Нагматуллина Л.К.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ УСПЕШНОГО ПРОФЕССИОНАЛА В ОБЛАСТИ МЕНЕДЖМЕНТА	35

<i>Ишмухаметова Н.Ф.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	38
<i>Кобызева А.А., Покровская Т.Ю.</i> ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ СРЕДИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	41
<i>Костина Е.А.</i> СКЕЙТБОРДИНГ – МОДНО И СПОРТИВНО	44
<i>Кравченко В.М., Бартновская Л.А., Кузнецов А.Л.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ИНТЕГРИРОВАННЫХ ЗАНЯТИЙ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ ВУЗА.....	47
<i>Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В ОБРАЗЕ ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	50
<i>Митриченко Р.Х.</i> КОНТРОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОВ ЗА ПЕРИОД ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	53
<i>Скворцова С.О.</i> ОЦЕНКА СТРЕССОУСТОЙЧИВОСТИ СТУДЕНТОВ ПЕРВОГО КУРСА ЭКОНОМИЧЕСКОГО ВУЗА.....	56
<i>Хуснимарданов К.И., Покровская Т.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	59
<i>Щербатенко М.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ И ЗДОРОВЬЕ СТУДЕНТА.....	62
<i>Абзалова С.В., Абзалов Н.И.</i> ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ ДВИЖЕНИЙ И СКОРОСТНОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ	65
<i>Степанова Е.А., Орешкина Т.И., Орлов А.И.</i> СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ФОРМИРОВАНОСТИ ДИВЕРГЕНТНЫХ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СПОРТСМЕНОВ РАЗЛИЧНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ	68
<i>Тахаутдинов А.А., Тихонова Т.К., Израилов Х.М.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ БОРЬБЫ САМБО В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	71
<i>Сабанина В.Н., Савина Е.В., Хайруллин Р.Т.</i> МОТИВАЦИОННЫЙ ФОН КАК ОДНО ИЗ ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ УСПЕШНОГО ОБУЧЕНИЯ...	74
<i>Васильев А.А., Геращенко Д.М., Орлов А.И.</i> БИОМЕХАНИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ВЫПОЛНЕНИЯ РАЗЛИЧНЫХ ВАРИАНТОВ УДАРОВ РУКАМИ В СМЕШАННЫХ ЕДИНОБОРСТВАХ	77
<i>Васильева К.В., Крылова Е.Б., Шнайдер М.Г.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ	80

<i>Фролова Н.С., Голяков О.А., Голякова Н.Н.</i> СОВРЕМЕННОЕ ПОНЯТИЕ МОТИВАЦИИ....	84
<i>Иванова С.Ю., Стародубцев А.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	86
<i>Иутин Р.В., Павлова А.А., Галимова Р.К.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ: МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ	89
<i>Кошелев И.М.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЮ СПОРТОМ	92
<i>Кротова В.Ю., Лотоненко А.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ВЕДЕНИЮ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	94
<i>Мазаева К.Е., Ушаков С.А.</i> ПОИСК ИНСТРУМЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	97
<i>Павлова А.А., Иутин Р.В., Якунов З.Я.</i> МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МОДЕЛЬ «СТИМУЛ К СПОРТИВНЫМ ПОБЕДАМ»	100
<i>Рогалева Л.Н., Подчуфаров П.А.</i> МОТИВАЦИЯ СПОРТСМЕНОВ ВЫСОКОГО КЛАССА В СПОРТИВНОМ ТУРИЗМЕ	103
<i>Иванова С.Ю., Схаплок Р.Ю.</i> К ВОПРОСУ О ПОВЫШЕНИИ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ ВУЗА.....	105
<i>Баченина Е.А., Трусова Л.А., Хачатурян А.Ю.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	108
<i>Фазлеев Н.Ш., Фасхиева Э.А., Рыженкова В.Д.</i> К ВОПРОСУ ОБ ОТНОШЕНИИ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ	111
<i>Шафеева А.А., Шнайдер М.Г.</i> ОЦЕНКА УРОВНЯ ИНФОРМИРОВАННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА ЧЕБОКСАРЫ О СПОРТИВНОЙ СФЕРЕ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ	113
<i>Иохвидов В.В., Иванова М.А., Скоробогатова Л.А.</i> РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ	116
<i>Фомина Ю., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ВЫСШИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ: РЕАЛЬНОСТЬ И НЕОБХОДИМОСТЬ	118
<i>Бирюкова Ю., Малкин В.Р.</i> ВЗАИМООТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОК В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ В КОМАНДЕ ПО МИНИ-ФУТБОЛУ	121

<i>Усманова Е.А., Сверигина Л.А., Селиванова И.В.</i> МЕТОДИКА СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У СТУДЕНТОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ	124
<i>Чуйко И.О., Бобырев Н.Д.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ В КАЗАНСКИХ УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ НА РУБЕЖЕ XIX И XX ВЕКА	128
<i>Айрапетян Л.Р., Романова М.С.</i> НАУЧНО-ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКАЯ РАБОТА КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	130
<i>Веселова К.А., Айсина Л.Р.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТОМ	133
<i>Гайнутдинов А.М. Титова Е.Б.</i> МОТИВАЦИЯ СТУДЕНТОВ К ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ	135
<i>Галеев И.Ш., Колесникова Г.М., Штурбабин С.А., Ибяттов К.И.</i> РАЗМИНКА КАК ЭЛЕМЕНТ ПОДГОТОВИТЕЛЬНОЙ ЧАСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ ВУЗА	137
<i>Алексеева А.И., Галимова Э.В.</i> ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ЗАНИМАЮЩИХСЯ ИЗБРАННЫМ ВИДОМ СПОРТА	140
<i>Гуркова В.С., Шимченко Д.В., Безгина А.С.</i> РАЗВИТИЕ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ	143
<i>Дарендорф М.В., Цыбульник С.С.</i> МОТИВАЦИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У СТУДЕНТОВ	145
<i>Кожина А.Р., Поспелова А.Д.</i> ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ У СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	147
<i>Самороднова Е.А., Корнева С.О.</i> РЕЖИМ ДНЯ ПЕРВОКУРСНИКА КАЗАНСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА С ПОЗИЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	149
<i>Лихачев М.Л., Королев Г.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИТНЕС-ПРИЛОЖЕНИЙ ПРИ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ	153
<i>Мануйленко Э.В., Багдасарова А.Р.</i> ФОРМИРОВАНИЕ У СТУДЕНТОВ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ МОТИВАЦИИ К СИСТЕМАТИЧЕСКИМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	156
<i>Нуриахметова Г.Ф., Майорова М.П.</i> ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ АЛЬМЕТЬЕВСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО ИНСТИТУТА	159

<i>Попкова О.С., Кузнецова Г.П.</i> ПРОЦЕСС ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИОННО-ЦЕННОСТНОГО ОТНОШЕНИЯ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ КНИТУ-КАИ ИМ. А.Н. ТУПОЛЕВА	162
<i>Просвиркина К.С., Новикова Е.Ф., Кузнецова Г.П.</i> ЗНАЧИМЫЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У СТУДЕНТОВ	164
<i>Рахимов А.А., Салмова А.И.</i> ИЗУЧЕНИЕ МОТИВАЦИИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНЫХ КОМАНД КНИТУ-КАИ	166
<i>Рыжова А.А.</i> МОДЕРНИЗИРОВАНИЕ ЗАНЯТИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВКЛЮЧЕНИЕ ФИТНЕС-ТЕХНОЛОГИЙ В ПРОГРАММУ УЧЕБНЫХ ЗАНЯТИЙ	169
<i>Проходовская Р.Ф., Павлов А.Н., Колесникова А.Ю., Бонько Т.И., Ницина О.А., Сухинина К.В.</i> ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ АДЕКВАТНОГО СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ	172
<i>Тухватшина Э.Н., Попов А.С.</i> КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ С ЭЛЕМЕНТАМИ ЙОГИ	176
<i>Юсупов И.И., Титова Е.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА	180
<i>Алдошина Д.Д., Лифанов А.Д., Гейко Г.Д., Хайруллин А.Г.</i> СТРУКТУРА МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОК К ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И ЕЕ ДИНАМИКА В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	182
<i>Галиуллина А.А., Кузнецова Г.П.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА ОТНОШЕНИЕ К ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	184
<i>Зарипов В.Р., Ключников Д.Д.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ, ПУТИ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	186
<i>Крылосова А.А., Бабинецкая А.В., Корнилова Ю.А.</i> РОЛЬ САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ СТУДЕНТОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	189
<i>Маслова В.А., Скорохватов В.П.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ 4 КУРСА СТОМАТОЛОГИЧЕСКОГО ФАКУЛЬТЕТА К ПРЕДУПРЕЖДЕНИЮ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	191
<i>Парчевский Д.А., Королёв Г.Н.</i> РОЛЬ РОДИТЕЛЕЙ В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	194
<i>Оларь Д.М., Галяутдинов Р.Р.</i> КАРТИНГ – КАК ВЫСОКОИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ СПОРТ	196

<i>Шилов Н.С., Галяутдинов Р.Р.</i> ПОПУЛЯРИЗАЦИЯ ДОСТУПНЫХ ВИДОВ СПОРТА СРЕДИ МОЛОДЕЖИ НА ПРИМЕРЕ ПЛЯЖНОГО ВОЛЕЙБОЛА И СТРИТБОЛА	198
<i>Юсупов Ш.Р., Ракова В.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ФАКТОРЫ ВЛИЯЮЩИЕ НА СОЦИАЛЬНОЕ САМОЧУВСТВИЕ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ	200
<i>Юсупов Ш.Р., Якупов Б.И., Филимонов В.Л.</i> ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ МЕДЛЕННОГО РАЗВИТИЯ ФУТБОЛЬНЫХ БРЕНДОВ В РОССИИ	202
<i>Парнюгина Е.Р., Яськова Е.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ИНТЕРЕСА И ПОТРЕБНОСТЕЙ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ СТУДЕНТОВ МГТУ ИМ. Н.Э. БАУМАНА	205
<i>Савченко Н.В., Голикова Е.М.</i> РОССИЙСКАЯ НАЦИОНАЛЬНАЯ БОРЬБА «САМБО» КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПОДРОСТКОВ	208
С Е К Ц И Я 2. Инновации в учебном процессе по дисциплине «Физическая культура и спорт», поиск новых форм и путей привлечения молодежи к занятиям физической культурой и спортом.....	211
<i>Титаренко А.А., Маметова О.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ СИЛОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АЭРОБИКИ НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ	212
<i>Акишин Б.А., Галимова Э.В., Титова Е.Б.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В ВУЗЕ	215
<i>Абдрашитова Т.В., Зарипова Ф.Х., Мухаметсафин Р.С., Сабирзянова Ф.Ф.</i> ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА ПЕДАГОГА К ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	218
<i>КоришунOVA О.С.</i> ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ДИСЦИПЛИН ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В НОВОСИБИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ УНИВЕРСИТЕТЕ ЭКОНОМИКИ И УПРАВЛЕНИЯ	221
<i>Морозова О.В., Семёнова Г.И.</i> ИССЛЕДОВАНИЕ ВЛИЯНИЯ ЭЛЕМЕНТОВ ЙОГИ НА ГИБКОСТЬ ДЕВОЧЕК 9-12 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ТАНЦАМИ ПЕРВЫЙ ГОД	224
<i>Тагиль Е.Д.</i> ЗАНЯТИЯ ШАХМАТАМИ В РАМКАХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ КАК ПУТЬ ПОВЫШЕНИЯ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ	227
<i>Кузнецов Ю.В.</i> ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО ПОВЫШЕНИЯ ЭФФЕКТИВНОСТИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ	230

<i>Сиротина С.Г., Цыбулько О.В., Вишнякова Н.П.</i> ПРОЕКТНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЙ ПОДХОД НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ В ВУЗЕ	233
<i>Вишневский В.И., Щербакова В.Л., Платонова Е.Н.</i> РЕФЕРАТИВНЫЕ ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ПРЕДМЕТУ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» – ЛИЧНОСТНОЕ И ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ ТЕХНИЧЕСКИХ ВУЗОВ	236
<i>Елхова С.С., Малянова Е.Ю.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА КАФЕДРОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	238
<i>Усманова Е.А., Кузнецов А.А., Ваямова Е.С., Зимин А.С.</i> ПРОГРАММНО-АППАРАТНЫЙ КОМПЛЕКС «ИМПУЛЬС» И ЕГО ВНЕДРЕНИЕ В УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПРОЦЕСС ДЛЯ ПОДГОТОВКИ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫХ СПОРТСМЕНОВ ПАРАОЛИМПИЙСКИХ И СУРДОЛИМПИЙСКИХ ВИДОВ СПОРТА	241
<i>Давыдова Е.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИОННЫЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ МЕНЕДЖМЕНТА В ПЛЯЖНОМ ТЕННИСЕ	246
<i>Давыдова Н.В., Кузнецова Г.П.</i> ЙОГА КАК ВИД ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	249
<i>Фаляхов А.К., Беляков К.Ю.</i> ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ	251
<i>Оларь Д.М., Галяутдинов Р.Р.</i> ПРИМЕНЕНИЕ ГРЕБНОГО ТРЕНАЖЕРА «CONCERT 2» В АКАДЕМИЧЕСКОЙ ГРЕБЛЕ	253
<i>Юсупов Ш.Р., Михайлов С.Б.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В ПРЕПОДАВАНИИ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ»	255
С Е К Ц И Я 3. Студенческие спортивные клубы и студенческий спорт в образовательных учреждениях	257
<i>Гилев Г.А., Владыкина В.В., Сальников А.А., Чернов Ю.И.</i> ОБ ЭФФЕКТИВНОСТИ ПОСТРОЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ (НА ПРИМЕРЕ ПЛАВАНИЯ)	258
<i>Иохвидов В.В., Сарма О.В.</i> ЗНАЧЕНИЕ И СПОСОБЫ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТИВНЫХ СЕКЦИЙ НА БАЗЕ СТАВРОПОЛЬСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА	261
<i>Мавликеева А.Р., Бикбов Р.Р.</i> СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	264
<i>Дмитриева И.С., Штырц В.В.</i> МОДЕЛЬ УПРАВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКОЙ В СТУДЕНЧЕСКОМ СПОРТИВНОМ КЛУБЕ	266

<i>Пестряев Д.А.</i> ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СПОРТИВНОГО КЛУБА В ВУЗЕ	269
<i>Скорба С.В.</i> ТРАДИЦИИ СТУДЕНЧЕСКОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА КНИТУ-КАИ КАК ФАКТОР ПОЗИЦИОНИРОВАНИЯ ВУЗА	271
<i>Шитова И.В., Раузетдинова Г.А.</i> СПОРТ КАК ЭФФЕКТИВНЫЙ ИНСТРУМЕНТ ПЕРСОНАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛИСТОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН.....	273
<i>Головина В.А., Сучков С.И., Акулова Т.Н.</i> ВОЗМОЖНОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ В ВУЗЕ	276
<i>Прокопенко Г.И., Ошейко В.В., Горяинов А.П.</i> РОЛЬ И ЗНАЧЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	278
<i>Ксенофонтов К.С., Титова Е.Б.</i> СТУДЕНЧЕСКИЕ СПОРТИВНЫЕ КЛУБЫ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ	280
С Е К Ц И Я 4. Организация внедрения ВФСК ГТО в вузах: особенности и проблемы	283
<i>Гилев Г.А., Клусов Е.А., Румянцева С.В., Яловенко С.В.</i> ИННОВАЦИОННОЕ ПОСТРОЕНИЕ ПРОЦЕССА РЕАБИЛИТАЦИИ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ ОТКЛОНЕНИЯ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	284
<i>Имангулов Р.Р., Имангулов Р.Ш., Хуснетдинова К.И.</i> ВСЕРОССИЙСКИЙ КОМПЛЕКС ГТО КАК СПОСОБ ПРИВЛЕЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ К РЕГУЛЯРНЫМ ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ.....	287
<i>Баранкова Н.И.</i> РЕАЛИЗАЦИЯ МОЛОДЕЖНОГО ПРОЕКТА «ОТ СТУДЗАЧЕТА К ЗНАКУ ОТЛИЧИЯ ГТО» В ВУЗЕ	290
<i>Ильин С.Н.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ	292
<i>Афанасьев В.Г., Мальцев В.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЕРЕКРЕСТНОЙ МЕТОДИКИ ТРЕНИРОВКИ В СПЕЦИАЛЬНЫХ МЕДИЦИНСКИХ УЧЕБНЫХ ГРУППАХ В ВУЗЕ	295
<i>Уваров В.А., Новокрещенов В.В.</i> РАЗРАБОТКА СОДЕРЖАНИЯ И НОРМАТИВОВ КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ГТО)	298
<i>Ларионов И.С., Покровская Т.Ю.</i> ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ	303
<i>Шмер В.В.</i> ОПЫТ РЕАЛИЗАЦИИ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА ГТО В ЭКОНОМИЧЕСКОМ ВУЗЕ	306

<i>Баграшова В.А., Галимова Э.В.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ	309
<i>Трусова Л.А., Баченина Е.А., Хачатурян А.Ю.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ	312
<i>Гильмутдинов Т.С., Бодягина Н.Н., Любушкин Н.В.</i> СЕЛЕКТИВНЫЙ ОТБОР УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА ОСНОВЕ ОРГАНИЗАЦИИ СОРЕВНОВАНИЙ ПО МНОГОБОРЬЯМ КОМПЛЕКСА ГТО И ПОЛИАТЛОНА	315
<i>Самойлов А.А., Пьянзина Н.Н., Петрова Т.Н.</i> ИНТЕГРАЦИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» (ВФСК ГТО) В ПРОГРАММЫ ОБУЧЕНИЯ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ	318
<i>Иохвидов В.В., Гадян М.Э.</i> ОРГАНИЗАЦИЯ ВНЕДРЕНИЯ ВФСК ГТО В ВУЗАХ: ОСОБЕННОСТИ И ПРОБЛЕМЫ	320
<i>Ендубаев Я.А. Ендубаев А.Р.</i> ЛЫЖНАЯ ПОДГОТОВКА – ОСНОВА ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМП- ЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»	322
<i>Шестанова А.В., Покровская Т.Ю.</i> ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ВВЕДЕНИЮ ВФСК ГТО	325
С Е К Ц И Я 5. Оздоровительные технологии, психолого-педагогические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта.....	327
<i>Казызаева А.С., Заскалин Д.В.</i> ДИНАМИКА ЧУВСТВА РАЗВИВАЕМЫХ УСИЛИЙ КВАЛИФИЦИРОВАННЫХ ПЛОВЦОВ ПРИ ПЛАВАНИИ КРОЛЕМ НА ГРУДИ В ПОДГОТОВИТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ ГОДИЧНОГО ЦИКЛА	328
<i>Тюленева А.А., Тазиева З.Н.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПЛЯЖНЫХ ВИДОВ СПОРТА В ПРОЦЕССЕ РЕАБИЛИТАЦИИ СТУДЕНТОВ-БАДМИНТОНИСТОВ	332
<i>Иванова С.Ю., Алистренко А.Д.</i> ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ В ОРГАНИЗАЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ В ПРОЦЕССЕ ОБУЧЕНИЯ ИХ В ВУЗЕ	335
<i>Багаутдинов Р.Р., Блохин С.А.</i> ЛЫЖНЫЙ СПОРТ КАК ПРОГРЕССИВНОЕ ТЕЧЕНИЕ АКТИВНОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	338
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> СКАЛОЛАЗАНИЕ КАК ЭКСТРЕМАЛЬНОЕ ХОББИ И СТИЛЬ ЖИЗНИ	340
<i>Шакиртов А.И., Блохин С.А.</i> УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА – ЗАРЯД ЭНЕРГИИ НА ВСЬ ДЕНЬ	342

<i>Гонцова А.М.</i> ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ТЕХНОЛОГИИ «ЧЕРЛИ-ДИНГ» В УСЛОВИЯХ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ	344
<i>Федотова Т.Д., Енкина В.С.</i> РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА И ЗРЕНИЯ	346
<i>Зубов А.А.</i> РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ВЫБОРУ УПРАЖНЕНИЙ В ЦЕЛЯХ ПРОФИЛАКТИКИ НЕКОТОРЫХ ВИДОВ ТРАВМАТИЗМА У СТУДЕНТОВ, ПРИСТУПАЮЩИХ К ЗАНЯТИЯМ С ОТЯГОЩЕНИЯМИ	349
<i>Исламгулова Э.А., Козлова А.В.</i> ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ ПАНИЧЕСКИХ АТАКАХ У СТУДЕНТОВ	352
<i>Федотова Т.Д., Каплунова А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ КОРРЕКЦИОННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ	354
<i>Павлютина Л.Ю., Закирова Д.Д.</i> РАЗВИТИЕ ГИБКОСТИ СТУДЕНТОВ ВУЗА С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ	357
<i>Семкина В.И., Семёнова Г.И.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СЕЛЬСКОГО СПОРТА	360
<i>Феоктистова Е.В., Бухвалова С.Ю.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОМОЩЬ КАК ВАЖНЕЙШИЙ ЭЛЕМЕНТ СОПРОВОЖДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	363
<i>Шалыгин Р.О., Склярова И.В.</i> АНАЛИЗ «ОСНОВНОГО ОБМЕНА» СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗа ПОСРЕДСТВОМ ОПРОСА КОНТРОЛЬНОЙ ГРУППЫ	366
<i>Осипова Я.В., Малкин В.Р.</i> ФОРМИРОВАНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СТАБИЛЬНОСТИ В БАСКЕТБОЛЕ НА ОСНОВЕ ПРИНЦИПА «ОГРАНИЧЕНИЯ»	369
<i>Дюкарева Ю.С., Носик О.В.</i> ВЛИЯНИЕ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СТУДЕНТОВ НА ПОКАЗАТЕЛИ СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ	372
<i>Лукманова Э.И., Малкин В.Р.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ГОТОВНОСТЬ СПОРТСМЕНА-ВЕЛОСИПЕДИСТА К СОРЕВНОВАНИЯМ	375
<i>Николаев В.Т.</i> КОМПОНЕНТНЫЙ СОСТАВ МАССЫ ТЕЛА ОРГАНИЗМА ДЕВУШЕК И СОСТОЯНИЕ ИХ ЗДОРОВЬЯ	378
<i>Николаев В.Т., Зиновьева Д.В.</i> ПОСТРОЕНИЕ ТРЕНИРОВОК В ПАУЭРЛИФТИНГЕ НА ОСНОВЕ ГОРМОНАЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ В ОРГАНИЗМЕ ДЕВУШЕК	381
<i>Николаев В.Т.</i> ОСОБЕННОСТИ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА ДЕВУШЕК В СИЛОВОМ ФИТНЕСЕ НА ОСНОВЕ БИОИМПЕДАНСОМЕТРИЙ	384

<i>Пегова В.О., Куракова Ю.Н., Колесникова О.Б.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТАЦИОННОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОЦИАЛИЗАЦИЮ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ	389
<i>Петрова В.К., Кривошеева Е.А.</i> ПРИЕМЫ РЕГУЛИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ НАГРУЗКИ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ	392
<i>Поплавский А.В., Жариков А.П., Акулова Т.Н.</i> СОЗДАНИЕ СОВМЕСТНОЙ БАЗЫ ПО ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В СФЕРЕ ДОПИНГ-КОНТРОЛЯ В ВЕДУЩИХ УНИВЕРСИТЕТАХ РФ (НА ПРИМЕРЕ МГУ им. М.В. ЛОМОНОСОВА И РХТУ им. Д.И. МЕНДЕЛЕЕВА)	394
<i>Рогалева Л.Н., Хаерзаманова Ю.В., Лукманова Э.И., Богданова М.В.</i> ПОЗИТИВНАЯ ПСИХОЛОГИЯ КАК НОВОЕ НАПРАВЛЕНИЕ ИССЛЕДОВАНИЙ В ОБЛАСТИ СПОРТА И ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	397
<i>Третьякова Е.Д.</i> УРОВЕНЬ СУБЪЕКТИВНОГО КОНТРОЛЯ СПОРТСМЕНОВ-ЛЕГКОАТЛЕТОВ РАЗНЫХ НОЗОЛОГИЧЕСКИХ ГРУПП	400
<i>Хаерзаманова Ю.В., Рогалева Л.Н.</i> ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РАЗВИТИЯ САМОЭФФЕКТИВНОСТИ У ЮНЫХ СПОРТСМЕНОВ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ПОДГОТОВКИ	403
<i>Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Рязов В.Г.</i> РАЗВИТИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ С РАЗНЫМ УРОВНЕМ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ	406
<i>Олигер М.М., Газимов Р.Г.</i> ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ПРИ НАРУШЕНИИ ФУНКЦИИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	412
<i>Ковалева В.В., Хан М.В., Плаксина Н.В., Акулова Т.Н.</i> ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ В ВЫСШИХ ХИМИЧЕСКИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КАК ФАКТОР СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ И ЕГО ПРОФИЛАКТИКИ.....	415
<i>Алтынова Н.В., Таланцева В.К.</i> ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКАЯ РЕАКЦИЯ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ В РАЗЛИЧНЫЕ ПЕРИОДЫ ОБУЧЕНИЯ В ВУЗЕ	418
<i>Аминова Л.Р., Колясов Р.Р.</i> ПОСТМЕНОПАУЗАЛЬНЫЙ ОСТЕОПОРОЗ И ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ В РАЗНЫХ ЗОНАХ МОЩНОСТИ	421
<i>Ардашева Д.О., Салмова А.И.</i> ВОЗРОЖДЕНИЕ МАССОВЫХ СПОРТИВНЫХ ИГР В РЕСПУБЛИКЕ ТАТАРСТАН	424
<i>Асфандиярова З.В., Колясова В.Н.</i> ЭНДОГЕННЫЕ ФАКТОРЫ УВЕЛИЧЕНИЯ АНАБОЛИЧЕСКОГО ФОНА ПРИ ФИЗИЧЕСКИХ ТРЕНИРОВКАХ	426
<i>Бугаевский К.А.</i> ОСОБЕННОСТИ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ ПОКАЗАТЕЛЕЙ КОСТНОГО ТАЗА В ПОЛОВЫХ СОМАТОТИПАХ В ЖЕНСКОМ АТЛЕТИЗМЕ	429

<i>Дубинкина Ю.А., Боярская Л.А.</i> ОЦЕНКА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СФЕРЫ КАЧЕСТВА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	432
<i>Калюжный Е.А., Сидоров Д.Г., Храмов А.А.</i> АУКСОЛОГИЯ И СОМАТОМЕТРИЯ УЧАЩИХСЯ В ВЕКОВОМ ТРЕНДЕ	435
<i>Минигалеева А.З., Сверигина Л.А., Селиванова И.В.</i> ВЛИЯНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ НА ФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ ОРГАНИЗМА СТУДЕНТОВ	438
<i>Пащикова О.С., Колясова В.Н.</i> СТОИТ ЛИ ГНАТЬСЯ ЗА МОДНЫМИ НОВИНКАМИ В СПОРТИВНОМ ПИТАНИИ ВО ВРЕД СВОЕМУ ЗДОРОВЬЮ?	444
<i>Сверигина Л.А., Селиванова И.В., Мифтахов И.Ю.</i> ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКОЙ НА ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ СТУДЕНТОК 17-18 ЛЕТ	447
<i>Хазипова З.Р., Колясова В.Н.</i> ПОРЯДОК, ЦЕЛЬ И ПОЛЬЗА ПРОВЕДЕНИЯ УТРЕННЕЙ ГИГИЕНИЧЕСКОЙ ЗАРЯДКИ	453
<i>Юсупов И.И., Титова Е.Б.</i> ПОЛОЖИТЕЛЬНОЕ ВЛИЯНИЕ БАДМИНТОНА НА ЗДОРОВЬЕ И ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ	456
<i>Крылосова А.А., Козлова А.В.</i> ФОРМИРОВАНИЕ SOFT SKILLS В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗКУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ	458
<i>Покровская Ю.С.</i> ПОЗИЦИЯ СТУДЕНТОВ ФАКУЛЬТЕТА ЛЕЧЕБНОЕ ДЕЛО К ЗДОРОВЬЮ И ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ	460
<i>Слипченко О.И., Урмагова А.А., Кравченко Н.Н.</i> РАЗВИТИЕ ИНТЕРЕСА К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ У МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ	462
<i>Урмагова А.А., Кравченко Н.Н.</i> СОВРЕМЕННЫЕ ЗДОРОВЬЕ СБЕРЕГАЮЩИЕ ТЕХНОЛОГИИ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СОСТАВЛЯЮЩАЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	464
<i>Цыбиков Р.О., Королев Г.Н.</i> ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРАВМ ГОЛЕНОСТОПНЫХ СУСТАВОВ НА КООРДИНАЦИОННУЮ СПОСОБНОСТЬ	466
<i>Щеглова А.А., Салмова А.И.</i> ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ СПОРТСМЕНОВ ПОСЛЕ ЗАВЕРШЕНИЯ СПОРТИВНОЙ КАРЬЕРЫ	470
<i>Хайрутдинов Р.П., Покровская Т.Ю.</i> ПРОБЛЕМА ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ	473
<i>Иванова В.Д., Семёнова Г.И.</i> РОЛЬ СТРЕСС-ФАКТОРОВ В СПОРТЕ	476

<i>Северин А.Е., Торшин В.И., Манкаева О.В., Северина Е.А., Жук Ю.М., Аль Баварид О.А.</i> ПОКАЗАТЕЛИ ВНЕШНЕГО ДЫХАНИЯ И ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА	479
С Е К Ц И Я 6. Правовые вопросы организации студенческого спорта	481
<i>Галяутдинова Д.Э., Сахибуллин Р.Н.</i> ПРАВОВОЙ СТАТУС СПОРТСМЕНА	482
<i>Давлиева В.И.</i> АКТУАЛЬНЫЕ ПРАВОВЫЕ ПРОБЛЕМЫ МЕДИЦИНСКОГО ДОПУСКА СТУДЕНТОВ К СПОРТИВНЫМ ЗАНЯТИЯМ	484
<i>Новикова Е.Ф., Просвиркина К.С., Сахибуллин Р.Н.</i> ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ СПОРТА В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	487
<i>Селивановская Ю.И., Гасевская К.А.</i> ФИРМЕННОЕ НАИМЕНОВАНИЕ ЮРИДИЧЕСКОГО ЛИЦА В СПОРТЕ: ПРОБЛЕМЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРО- ВАНИЯ	490
<i>Селивановская Ю.И., Гасевская К.А.</i> ДОМЕННОЕ ИМЯ ДЛЯ СПОРТИВНОГО САЙТА КАК СРЕДСТВО ИНДИВИДУАЛИЗАЦИИ: ВОПРОСЫ ПРАВОВОГО РЕГУЛИРО- ВАНИЯ И ПРАВОПРИМЕНИТЕЛЬНОЙ ПРАКТИКИ	493
<i>Селивановская Ю.И., Шакирова Р.Р.</i> ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ТОВАРНОЙ ЗНАКА НА СПОРТИВНЫЕ ТОВАРЫ	496
<i>Сахибуллин Р.Н., Шарипов И.И.</i> КОНСТИТУЦИОННОЕ ПРАВО НА СПОРТ В ЗАКОНОДАТЕЛЬСТВЕ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	498
<i>Сунгатуллин М.А., Машиев М.А., Насибуллин Д.Р., Новаковская А.В.</i> СПОРТИВНОЕ ПРАВСОЗНАНИЕ	500
<i>Тимергазина И.Р., Новаковская А.В.</i> ТОВАРНЫЙ ЗНАК КАК ОБЪЕКТ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ СОБСТВЕННОСТИ В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	502
<i>Хайруллин Р.А.</i> КОНСТИТУЦИОННО-ПРАВОВОЕ РЕГУЛИРОВАНИЕ ОБЩЕСТВЕН- НЫХ ОТНОШЕНИЙ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИЙС- КОЙ ФЕДЕРАЦИИ	504
<i>Хуснуллин Р.Р., Новаковская А.В.</i> ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО ПРАВА	506
<i>Непогожева А.В.</i> СИСТЕМА УПРАВЛЕНИЯ СТУДЕНЧЕСКИМ СПОРТОМ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ	508
<i>Хадиуллина Г.Н.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПОКАЗАТЕЛЕЙ ЧИСЛЕННОСТИ НАСЕЛЕНИЯ, СИСТЕМАТИЧЕСКИ ЗАНИМАЮЩЕГОСЯ СПОРТОМ, НА ОБЪЕМ ЗАТРАТ ИЗ ВНЕБЮДЖЕТНЫХ ФОНДОВ	511

<i>Гумеров А.В.</i> ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ НА НАЛОГОВЫЕ ПОСТУПЛЕНИЯ В БЮДЖЕТЫ РАЗНЫХ УРОВНЕЙ	513
С Е К Ц И Я 7. Студенческий спорт в системе среднего профессионального образования	515
<i>Федотова Т.Д., Полянская А.С.</i> ОСОБЕННОСТИ ВОСПИТАНИЯ КУЛЬТУРЫ ДВИЖЕНИЙ И ИЗУЧЕНИЕ БОЕВОГО ИСКУССТВА, В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ САМБО И ДЗЮДО В КОЛЛЕДЖЕ	516
<i>Левикин А.Е., Акобян А.А.</i> БАСКЕТБОЛ В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ СТУДЕН- ТОВ НЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ ВУЗОВ	519
<i>Митькина К.О., Салмова А.И.</i> БАСКЕТБОЛ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ СПО	521
<i>Насыриева Р.И., Салмова А.И.</i> ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СПО КНИТУ-КАИ	523
<i>Чапаева А.А., Салмова А.И.</i> РАЗВИТИЕ ИНДИВИДУАЛЬНО-ИГРОВЫХ ВИДОВ СПОРТА В СИСТЕМЕ СПО	525
<i>Шамгунова Г.Р., Салмова А.И.</i> ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ОРГАНИЗМ СТУДЕНТА СПО	527

ДЛЯ ЗАМЕТОК

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И СТУДЕНЧЕСКИЙ СПОРТ ГЛАЗАМИ СТУДЕНТОВ

IV Всероссийская научно-практическая конференция
с международным участием

16 – 18 ноября 2018 г.

МАТЕРИАЛЫ КОНФЕРЕНЦИИ

*Статьи приводятся в авторской редакции.
Мнение редакционной коллегии может не совпадать как с точкой зрения авторов
на проблему, так и в отношении стилистики излагаемых материалов*

Ответственный за выпуск В.Н. Милёхин
Компьютерная верстка – Н.Н. Семёнова
Дизайн обложки – Н.Н. Семёнова

Подписано в печать 15.11.18.
Формат 60х84 1/8. Бумага офсетная. Печать цифровая.
Усл. печ. л. 63,24. Тираж 100 экз. Заказ В 88.

Издательство КНИТУ-КАИ
420111, Казань, К. Маркса, 10

ISBN 978-5-7579-2348-2

