

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«УЛЬЯНОВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ТЕХНИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА УЛЬЯНОВСКОЙ ОБЛАСТИ

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА

**Третья Всероссийская межвузовская
научно-практическая конференция**

(г. Ульяновск, 2 марта 2017 года)

Сборник научных трудов

Ульяновск
УлГТУ
2017

УДК 796.01:378
ББК 75.1
Р68

Редакционная коллегия:

В. В. Захарова (ответственная за выпуск);
И. В. Переверзева;
Е. С. Николаиди.

Роль физического воспитания в формировании личности студента:

Р68 Третья Всероссийская межвузовская научно-практическая конференция (г. Ульяновск, 2 марта 2017 года) : сборник научных трудов. – Ульяновск : УлГТУ, 2017. – 151 с.

Третья Всероссийская межвузовская научно-практическая конференция «Роль физического воспитания в формировании личности студента» состоялась на базе Ульяновского государственного технического университета. Материалы, представленные на данную конференцию, затрагивают различные аспекты проблем физического воспитания студенческой молодежи. Спектр их достаточно широк: от истории возникновения видов спорта до проблем спорта высших достижений.

Представленные статьи могут быть интересны для широкого круга преподавателей, аспирантов, студентов вузов и любителей спорта.

Статьи представлены в авторской редакции.

УДК 796.01:378
ББК 75.1

СОДЕРЖАНИЕ

<i>Алашеева Е.А.</i> Профилактика простудных заболеваний средствами физической культуры.....	5
<i>Аюпова А.А.</i> Роль физической культуры в структуре образования	7
<i>Багров А., Азюков Р.</i> Физическая культура в жизни студентов.....	10
<i>Баринов Е.О.</i> Методические инновационные методы развития специальной силовой выносливости у спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки	13
<i>Белов В.А.</i> Борьба с предсоревновательным стрессом	19
<i>Белозеров Д. А.</i> История развития физической культуры и ее место в структуре образования.....	21
<i>Белоусова Т.С.</i> Артистизм как неотъемлемая часть успеха.....	25
<i>Беспалова П.М.</i> Особенности бега на различные дистанции	28
<i>Беспалова П.М.</i> Избыточный вес у студентов 1 курса и способы его коррекции.....	31
<i>Беткузина Г.А.</i> Использование средств и методов развития общей выносливости у студентов.....	35
<i>Вахтеева О.В., Камаева Е.М.</i> Специальная гимнастика при лечении протрузии позвоночного диска.....	38
<i>Волкова Е.Ю.:</i> Роль физической культуры в структуре образования.....	41
<i>Воробьев Ю.С.</i> Анализ темперамента спортсменов ориентировщиков УлГТУ и влияние его на уровень разрядности.....	46
<i>Воронова В.Н.</i> Роль физической культуры в структуре образования.....	49
<i>Галимуллин Н.И.</i> Занятия физической культурой студентов УлГТУ	53
<i>Гасымов Р.А.</i> Спортивное питание.....	56
<i>Головина Е.</i> Адаптивная физическая культура как средство реабилитации инвалидов.....	60
<i>Жукова Е.О., Козлова Е.С.</i> Роль проведения спортивной, физкультурно-массовой и оздоровительной работы в вузе	62
<i>Захаров А.В.</i> Мониторинг мотивации студентов к занятиям физической культурой	65
<i>Захаров Н. С.</i> Отношение студентов к занятиям физической культурой	67
<i>Зеленикин А.Ю.</i> Роль адаптивной физической культуры и спорта для аутичных детей.....	69
<i>Инейкин А.С.</i> Сохранение и укрепление собственного здоровья	72
<i>Киреева Е.И.</i> Физическая культура для студентов экономических специальностей	75
<i>Киселев Н.С.</i> Формирование и совершенствование двигательного навыка	79

<i>Козырева Д.Е.</i> Роль физической культуры в системе образования	82
<i>Корчагина М.В.</i> Роль пулевой стрельбы в развитии физических навыков человек	85
<i>Костючков Д.И.</i> Реабилитация после спортивных травм	87
<i>Латыпова Р.Р., Ключникова С.Н., Лазарева Э.А.</i> Лечебная гимнастика при остеохондрозе позвоночника	91
<i>Мананникова С.А.</i> Мотивация спортивной деятельности и способы психологической подготовки к участию в соревнованиях по спортивному ориентированию типа Рогейн	94
<i>Масенькина О.С.</i> Инновационные технологии в физкультурно-оздоровительной работе	97
<i>Морозова Ю.</i> Формирование физической культуры личности студентов гуманитарного образования	100
<i>Осипов О.В.</i> Роль физической культуры в структуре образования	103
<i>Островский Е.Ф.</i> Использование технологий виртуальной реальности в спорте.....	108
<i>Пазникова О.О.</i> Формирование и совершенствование двигательных навыков	110
<i>Паришин А.В.</i> Исследование отношения студентов к ценностям физической культуры.....	113
<i>Попов Е.О.</i> Система оценки и прогнозирования физического состояния легкоатлетов.....	117
<i>Саржанова Л.Н.</i> Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой	120
<i>Салмин А.А.</i> Как способность к обучению коррелирует с физической формой	124
<i>Сейранян А.Р.</i> Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации детей с детским церебральным параличом	126
<i>Семенцов Д.В.:</i> Формирование и совершенствование двигательных навыков	129
<i>Сидорова Д.А.</i> Прикладная физкультура для студентов различных специальностей	133
<i>Скрипин М.Д.</i> Флорбол	135
<i>Тирменов А.Н.</i> Физическое воспитание детей в дошкольном возрасте	138
<i>Трусов Е.В.</i> Допинг – путь к успеху или к провалу?.....	141
<i>Чистопольцев И.А.</i> Влияние табака на организм человека	144
<i>Шакуров Р.А.</i> Проблема допинга в современном спорте	146
<i>Эрдман Р.А.</i> Правовые основы физической культуры и спорта в России: история и современность	150

ПРОФИЛАКТИКА ПРОСТУДНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Алашеева Е.А., гр. БАБд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель доцент Рыжкина Р.А.

Значение и роль физической культуры и спорта в жизни каждого человека имеет большое значение. Социологические исследования, индивидуальные ощущения, многолетняя практика регулярно подтверждают: чем бы ни занимался человек, в какой бы сфере он не трудился, он может работать гораздо эффективнее, если регулярно, систематически занимается спортом. Это придает ему уверенность в своих силах, помогает преодолеть трудности, воспитывает силу воли.

Систематическое занятие физическими упражнениями способствуют укреплению здоровья путем улучшения деятельности, в первую очередь, сердечно - сосудистой системы, органов дыхания и пищеварения, обмена веществ, способствуют повышению устойчивости организма к действию многих неблагоприятных факторов, в т.ч. Простудных. Помимо этого включение дозированных занятий физкультурой в комплекс лечебных мероприятий совершенно необходимо для излечения многих заболеваний.

Очевидно, что совершенно каждую болезнь значительно проще предотвратить, чем затем заниматься его лечением. Здоровый образ жизни играет важную роль в профилактике любых заболеваний. Лыжные прогулки, другие мероприятия на свежем воздухе, плавание в бассейне, закаливающие процедуры содействуют укреплению организма. Лучшая защита от простуды - ее профилактика.

Регулярные физические нагрузки и физкультура непосредственно важны для здорового образа жизни, как и правильное питание. Они поддерживают здоровье, предохраняют от заболеваний и, чему все больше свидетельств, замедляют процесс старения. Физкультура полезна в любом возрасте, поскольку обычная дневная активность редко может обеспечить достаточную физическую нагрузку.

Традиционная организация учебного процесса при доминировании сидячей рабочей позы требует проведения специальных мероприятий, направленных на профилактику и коррекцию нарушений опорно-двигательного аппарата.

Основные профилактические принципы просты и хорошо известны:

- движения во всех проявлениях;
- соблюдение правил режима дня;
- подвижные игры на воздухе;
- утренняя и дыхательная гимнастика;
- сквозное проветривание;
- закаливание;

- достаточное освещение и правильно подобранная мебель;
- рациональное питание;
- выполнение специальных комплексов упражнений.
- специальная лечебная гимнастика;
- длительные прогулки и ходьба;
- плавание;
- игровые виды спорта;
- бег;
- дыхательные упражнения.

Только при регулярном и систематическом использовании этот комплекс позволит победить частую заболеваемость.

Одним из важных факторов профилактики простудных заболеваний является закаливание. Закаливание – это развитие и усовершенствование систем в организме, нацеленных на повышение иммунитета, что в результате приводит к минимуму «простудных» заболеваний. Закаливание в большей степени рассматривается как процедура адаптации организма к изменяющимся обстоятельствам окружающей среды и атмосферного климата.

Также нельзя оставить без внимания, такие виды закаливания, как солнечные ванны, воздушные, водные процедуры. Закаленные люди реже болеют и простужаются, и проще переносят болезни. Общедоступность методов закаливания состоит в том, что в зависимости от времени года, можно использовать тот или иной метод, не требующий применения сложной техники и специализированных кабинетов, использование этих методов в умелых руках не принесет даже малейших затруднений.

Для достижения наиболее эффективного результата необходимо сочетать комплекс закаливающих процедур. Важно заметить, что уровень закаливания состоит не только в комплексе процедур, а и от комфортного температурного баланса в помещении, от его микроклимата.

Водные процедуры – обтирание, обливание, купание. Выбор водных процедур определяется врачом. Купание – наиболее сильно раздражающая и охлаждающая процедура, поэтому каждый человек индивидуально допускается к купанию только с разрешения врача.

Купание обычно проводится после солнечных ванн и начинается при температуре воды не ниже 22–24°C. Первые купания непродолжительны, а последующие постепенно увеличиваются. Время купания находится в строгой зависимости от температуры воды и воздуха, а главное – от состояния здоровья человека и его реакции. Нельзя допускать длительного пребывания в водоеме. Чрезмерное охлаждение, проявляющееся в виде дрожи, посинения губ, «гусиной кожи», приносит вред здоровью. Разгоряченным и вспотевшим людям, перед купанием необходимо посидеть спокойно 10–15 минут.

В заключение важно сказать что, для того чтобы профилактика простуды физкультурой была действительно полезной, важно учитывать некоторые рекомендации специалистов:

- Спорт по-настоящему эффективен в качестве профилактической меры только для здоровых людей. В том случае, если вы чувствуете симптомы простуды, трахеита, гриппа, фарингиты или других заболеваний дыхательных путей, физические нагрузки стоит резко ограничить или даже полностью прекратить. По крайней мере, до консультации с врачом.
- Особую осторожность стоит проявлять в холодное время года: зимой, ранней весной или поздней осенью. Для того чтобы не навредить, лучше заранее разобраться, как правильно бегать зимой (плавать, гулять и т.д.). Возможно, в этот период разумно переключиться на другие виды спорта, которыми можно заниматься дома или в зале.
- Профилактика простудных заболеваний спортом всегда будет более действенной, если система упражнений разработана специалистом индивидуально для вас, а еще лучше - занятия проводятся под контролем профессионального тренера.

Список источников

1. Амосов Н. М. Раздумья о здоровье / Н. М. Амосов. – М., 2014 – 230 с.
2. Амосов Н. М., Бендет Я. А. Физиологическая активность и сердце / Н. М. Амосов Я. А. Бендет. – К., 2014. – 216 с.
3. Белов В. И. Энциклопедия здоровья / В. И. Белов. – М., 2016. – 412 с.
4. Брехман И. И. Валеология – наука о здоровье / И. И. Брехман. – М., 2016. – 510 с.
5. Муравов И. В. Физическая культура и активное долголетие / И. В. Муравов. – М., 2015. – 396 с.
6. Муравов И. В. Оздоровительные эффекты физической культуры и спорта / И. В. Муравов. – К., 2015. – 203 с.
7. Фомин Н. А. Физиология человека / Н. А. Фомин. – М., 2016. – 380 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Аюпова Айзилия Айратовна, гр. БАбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск
Научный руководитель ст. преподаватель Киселев Д.П.

Физическая культура в жизни каждого человека является основополагающей модификацией его общей и профессиональной культуры. Культура проявляется в отношении человека к своему образу жизни, физическим возможностям и здоровью, а также в профессиональной деятельности как результат его воспитания и профессиональной подготовки. Она предстает в совокупности знаний, убеждений в их практическом воплощении.

Целью воспитания физической культуры является отражение ее на индивидууме как положительное эмоциональное состояние, сформулированную

потребность в физической культуре, система знаний, интересов, мотивов и убеждений, которые позволяют человеку усилить свои волевые качества личности, овладеть ценностями физической культуры, а также ставить своей основной целью здоровый образ жизни.

Общее представление в сфере физической культуры, как правило, и в других сферах, определяют знания, которые в свою очередь делятся на:

- теоретические;
- методические;
- практические.

История развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физическое самовоспитание и самосовершенствование – знания, относящиеся к теоретическим. Эти знания позволяют ответить на вопрос: «Для чего нужна физическая культура?»

Для того, чтобы использовать полученные теоретические знания необходимо получить методические. Именно знания этой группы способствуют тому, чтобы правильно пользоваться теорией для саморазвития и самосовершенствования в сфере физической культуры.

Знания из группы практических дают возможность наиболее эффективно выполнять необходимые физические упражнения.

Но знания, относящиеся к сфере, не определяют все воспитание. Значимо и то, как личность принимает физическую культуру: каковы его интересы, стремления, цели и физические возможности.

Интерес личности к занятию физической культурой обуславливается тремя компонентами: эмоциональный, познавательный, поведенческий.

Все люди испытывают какие-либо чувства. Эмоциональный компонент означает, что человек при занятии физической культурой получает удовольствие, удовлетворение, переоценивает себя как личность.

Познавательный компонент связан с тем, что личность познает какими путями ему лучше удовлетворить потребность, какие средства для этого нужны. Показателями этого компонента являются убежденность личности в необходимости занятия физической культурой и спортом, стремление к познанию и другие.

Третий компонент обуславливает цели деятельности и рациональные способы удовлетворения потребности. Именно от активности поведенческого компонента зависит реализация интересов. Примером может являться выбор вида спортивных занятий самим человеком. Это также говорит о его осознанности и активности его интереса.

Убеждения определяют направленность оценок и взглядов личности в сфере физической культуры, побуждают ее активность, становятся принципами ее поведения. Они отражают мировоззрение студента и придают его поступкам особую значимость и направленность.

Потребности в физической культуре – главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий

спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Потребности тесно связаны с эмоциями – переживаниями, ощущениями приятного и неприятного, удовольствия или неудовольствия.

Для осознанного занятия физической культурой необходимо иметь цель. Без определения цели, нельзя говорить об активности интереса.

В частности, интересы возникают на основе таких мотивов как удовлетворение процессом занятий, результат занятий и перспектива занятий.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного, развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;
- долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;
- подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;
- спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;
- игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;
- комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и другие.

Удовлетворение человеком потребности в занятии физической культурой сопровождается положительными эмоциями, что может настроить человека выбрать именно тот вид спорта, который наиболее удовлетворяет его потребность, а также находится в пределах его физической возможности.

Волевые усилия регулируют поведение и деятельность личности в соответствии с поставленными целями, принятыми решениями. Волевая

активность определяется силой мотива: если я очень хочу достичь цели, то буду проявлять более интенсивное, и более длительное волевое усилие. Волевое усилие направляется разумом, моральным чувством, нравственными убеждениями. Физкультурно-спортивная деятельность развивает волевые качества: упорство в достижении цели, которое проявляется через терпеливость и настойчивость, т. е. стремление достичь отдаленную во времени цель, несмотря на возникающие препятствия и трудности; самообладание, под которым понимают смелость, как способность выполнить задание, несмотря на возникающее чувство боязни, страха; сдержанность как способность подавлять импульсивные, малообдуманные, эмоциональные реакции; собранность как способность концентрировать внимание на выполняемом задании несмотря на возникающие помехи.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Список источников

1. Латышева О.А. «Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов». – Новосибирск, 2014
2. Физическая культура личности. Электронный ресурс/Режим доступа: <http://my-talk-hamster.ru/lekciya-2-fizicheskaya-kultura-lichnosti/>

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ

Багров Алексей, Азюков Рамиль, гр. ЭАбд-22, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

В условиях изменившейся экономической, политической и социальной ситуации остались общественные ценности, значение которых не подвергается сомнению: одна из таких ценностей – физическая культура. Значение физической культуры в процессе формирования личности огромно – в этом отношении не устарела пословица – «В здоровом теле – здоровый дух». Однако появились такие барьеры распространения физической культуры, как недостаток финансирования, малоподвижный образ жизни, слабая освещенность в СМИ. Все это препятствует реализации образовательных стратегий молодежи в плане физического совершенства.

Особенно актуальна эта проблема для студентов всех колледжей, так как в это время, в этом возрасте формируются и закладываются основы здорового

образа жизни, а физическое воспитание не всегда является приоритетным направлением. В то же время огромна учебная нагрузка на студентов, что часто вредит их общему физическому и психическому состоянию, а это может особенно негативно сказаться на процессе формирования личности, который совпадает по времени с периодом обучения в колледже. Необходимо рассматривать понятие физической культуры, как совокупность физического развития студента, состояния его здоровья и психики и собственно «физической культуры» как составляющей культурного развития личности.

Актуальность такой постановки проблемы проистекает из нового курса социальной и, в частности, молодежной политики, где главное место отводится всем направлениям «оздоровления общества». Современная ситуация такова, что молодежь часто не имеет реальной возможности повысить уровень физической культуры.

Существует точка зрения, в соответствии с которой, отсутствие должного уровня развития спорта и пропаганды физической культуры порождает все большее распространение таких «болезней общества» как никотиновая зависимость, алкоголизм, в том числе т.н. «пивной алкоголизм», наркомания – преимущественно в молодежной среде. Высказываются также мнения о прямой зависимости демографической, а значит экономической ситуации в стране от уровня физической культуры населения.

Для изучения влияния физической культуры на процесс формирования личности и выбор профессиональной деятельности необходимо учитывать как постоянные, так и временные условия, которые ставят перед человеком задачу совершенствовать свое физическое состояние и здоровье. К последним относится рассмотрение значения и роли физической культуры с позиций социальной и профессиональной ориентации, оценка физической культуры в профессиональной деятельности. Но, немаловажна и оценка физической культуры на протяжении всей жизни человека.

Значение физической культуры и спорта для здоровья, развития и общего состояния человека трудно преувеличить. С ранних лет родители, педагоги, средства массовой информации – радио и телевидение – внушают ребенку уникальную полезность физической активности и побуждают детей активно заниматься спортом. В этом возрасте занятия спортом проходят, как правило, под наблюдением опытных тренеров и специалистов, следящих за правильным и гармоничным развитием растущего организма. В школьном возрасте эту роль в основном выполняют учителя физической культуры в школе.

К 16-ти годам самосознание человека достаточно сформировывается. Именно с этого момента игровой характер занятия спортом превращается в серьезное и полное осознание индивида всей полезности и радости, которую приносят ему занятия физической культурой и спортом. Положительным аспектом является и то, что спорт способствует развитию коммуникабельности, избавляет от комплексов и раскрепощает; физические нагрузки, активное движение очень благотворно сказываются на успехах в умственном труде, что

отнюдь не лишнее для учащихся, студентов. Вместе с этим приходит и необходимость самостоятельной оценки своих физических возможностей и, в соответствии с этим, реально рассчитывать свои силы.

Предмет физическая культура, который преподается в колледжах, формирует еще один пласт в общем физическом состоянии человека, его здоровье, физической подготовленности и физическом совершенстве. Занятия физической культурой – это, прежде всего, профилактика различных заболеваний и в первую очередь гипертонии и ишемической болезни сердца. Эти болезни, часто наблюдаемые у специалистов технического профиля, требуют длительного лечения. Но, увы, оно не всегда ведет к выздоровлению. Значительно большой эффект дает их профилактика.

В процессе занятия физическими упражнениями повышается работоспособность. Об этом же свидетельствует возрастающая способность человека выполнять большую работу за определенный промежуток времени. С нарастанием работоспособности в состоянии мышечного покоя уменьшается частота сердечных сокращений. Человек начинает больше работать, но при этом меньше устает. Отдых и, прежде всего сон используется организмом полностью.

Профессиональная деятельность наших студентов подразумевает физическую работу, а значит, такой человек должен обладать хорошей физической формой и отменным здоровьем. А добиться всего этого можно, регулярно занимаясь спортом и физической культурой.

Значимость физической подготовленности человека, обусловленная на данном этапе развития общества потребностью в эффективной рабочей силе, принимает все большее значение. Кроме того, занятие физической культурой и спортом дает человеку не только чувство физического совершенства, но и придает ему силы и формирует его дух. Поднимает уровень моральных качеств человека, что так необходимо нынешнему обществу. Колоссальное значение принимает физическая культура в процессе формирования личности, когда она воздействует на него с разных сторон, она и формирует моральные качества, дух, и воздействует на физическое состояние, стимулируя новый подход к жизни и работе, новые достижения в жизни и работе – таков эффект физической культуры.

Для того чтобы сознательно прийти к выводу и значимости физической культуры и спорта, человек должен понять ее роль в своей жизни. И очень хорошо, если он поймет это не совсем поздно, для того, чтобы начать вести здоровый образ жизни.

Спорт и физическая культура – это не только здоровый образ жизни - это вообще нормальная и здоровая жизнь, которая открывает все новые и новые возможности для реализации сил и талантов. Это путь, на который вступает здравомыслящий человек, для того чтобы прожитая им жизнь была бы плодотворной, приносила радость ему самому и окружающим. Прогрессивный ритм жизни требует все большей физической активности и подготовленности. Все увеличивающиеся нагрузки, которые ложатся на наши плечи на

протяжении всей жизни требуют более высокого физического совершенства, которое должно достигаться с помощью занятий физической культурой.

Каждый здравомыслящий человек хочет прожить свою жизнь долго и счастливо. А вот здоровье не купишь и не получишь в дар. И никакой интернет – магазин подарков в этом не поможет. Поэтому нужно делать все, чтобы сохранить его, пока не стало, слишком поздно. Обыкновенно вследствие неправильного образа жизни у человека появляются нервные расстройства, разные болезни, проблемы на работе и дома. А ведь нужно просто задуматься: все ли возможное мы делаем для сохранения своего здоровья? Ведь зачастую походов к врачу можно избежать, если правильно выстроить свой образ жизни.

Список источников

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.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ИНОВАЦИОННЫЕ МЕТОДЫ РАЗВИТИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СПОРТСМЕНОВ-ГИРЕВИКОВ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Баринаева Екатерина Олеговна, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск

Аннотация. Статья раскрывает понятия общей и специальной выносливости и предлагает кардинально новую методику развития специальной силовой выносливости у начинающих гиревиков, отличающуюся от общепринятых методик.

Ключевые слова:

Выносливость – это способность противостоять физическому утомлению в процессе мышечной деятельности

Специальная выносливость – это выносливость, которая вырабатывается в процессе занятий определенным видом спорта, в данном случае, гиревым спортом.

Актуальность.

Гиревой спорт на сегодняшний день приобретает все большую популярность. Проводятся крупнейшие соревнования, чемпионаты, в которых участвует большое количество представителей разных стран. Нормативы увеличиваются и поэтому появилась необходимость в качественно новой методике развития выносливости в гиревом спорте. Существующие на

сегодняшний день методики уже не соответствуют стандартам современного спорта. Они не выводят спортсменов на тот уровень, который требуют международные состязания, поэтому мы предлагаем методику, которая имеет кардинальные отличия от существующих, имеет менее продолжительные временные рамки и не форсирует спортивный результат.

Цель исследования: повышение уровня специальной подготовленности спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки.

Методы исследования: педагогический эксперимент, педагогическое тестирование, математико-статическая обработка.

Организация исследования

Исследование проводится в настоящий момент. Начато в мае 2016, планируемое завершение – май 2017 года. В исследовании принимают участие учащиеся ДЮСШ №9, занимающиеся в секции гиревого спорта 3 раза в неделю. На данный момент мы представляем результаты полугодичного подготовительного периода подготовки. Он состоял из двух этапов: обще подготовительного (2 месяца) и специально подготовительного (4 месяца). Для данного исследования мы взяли 2 группы спортсменов, по 20 человек в каждой, тренирующихся в одной секции. Одна группа тренировалась по традиционной методике, другой была предложена разработанная нами методика. Следует отметить, что спортсмены были скомплектованы из весовых категории от 55 кг до 65 кг. Предварительно мы провели тестирование общей физической и специальной физической подготовки спортсменов по федеральному стандарту гиревого спорта.

Таблица 1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
1	2	3
Гибкость	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)	Выкрут прямых рук вперед-назад (ширина хвата не ограничена)
Скоростные качества	Бег на 30 м (не более 6,2 с.)	Бег на 30 м (не более 6,4 с.)
Координация	Челночный бег 3x10 м (не более 9,6 с.)	Челночный бег 3x10 м (не более 10,2 с.)

Продолжение табл. 1.

1	2	2
Выносливость	Бег 1000 м (без учета времени)	Бег 800 м (без учета времени)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 4 раз)	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 8 раз)
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 10 раз)	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 6 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 130 см)	Прыжок в длину с места (не менее 110 см)

Следующим этапом тестирования стали специальные упражнения с гирями:

Таблица 2.

Контрольные упражнения (тесты)	
Рывок гири 16 кг (юноши и девушки)	Толчок гири 16 кг (юноши)

В результате проведенных исследований перед началом эксперимента мы пришли к выводу, что данные спортсмены обладают силовыми показателями на среднем уровне, но показатели общей и специальной выносливости находятся соответственно на низком уровне и требуют развития.

Общепринятые методы и упражнения в тренировке гиревиков

По Зациорскому выносливость – это способность совершать работу заданного характера в течение длительного времени, способность бороться с утомлением.

Основным средством тренировки в гиревом спорте являются упражнения, которые можно условно разделить на соревновательные, специально-подготовительные и общеразвивающие.

Главная задача при развитии выносливости у подростков – состоит в создании скоростной и силовой выносливости, при занятии гиревым спортом.

Силовая выносливость отражает способность длительно выполнять силовую работу без снижения ее эффективности. Длительная деятельность при этом может быть ациклической, циклической и смешанной.

В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют динамическую и статическую силовую выносливость.

Соревновательные и специально-подготовительные упражнения с гирями применяются для совершенствования двигательных способностей.

Основываясь на специфике соревновательной деятельности, в гиревом спорте, в рамках специальной работы, применяют различные методы тренировки: *равномерный, переменный, интервальный, повторный и соревновательный.*

Отличительная особенность нашей методики

Мы предлагаем метод, который имеет сходства с традиционным равномерным и соревновательным. Но, тем не менее, в нем есть ряд особенностей, которые проявляются во время выполнения классических упражнений (рывка и толчка), а также во время подводящих упражнений с отягощениями. Главная особенность заключается в темпе (во время толчка) и в произвольном количестве смены рук (во время рывка). Вторая особенность – это время. Время рассчитывается из индивидуальных особенностей и подготовки и увеличивается согласно законам цикличности. Начальное время определяет тренер. Третья особенность – это обязательное использование кругового метода в основной части спортивной тренировки после выполнения классических упражнений с гирей. Количество станций определяет тренер. Начальное количество станций – не менее трех. Данную методику можно включать лишь после проведения первого этапа подготовительного периода, когда проведены в достаточном объеме обще подготовительные упражнения.

Данный метод позволяет развивать специальную силовую выносливость за более короткий срок, чем традиционные методы тренировки, а также не форсирует спортивный результат.

Особенности построения тренировочного процесса в контрольной и экспериментальной группах

Тренировочный процесс на первом этапе педагогического эксперимента был идентичным в контрольной и экспериментальной группах, так как разработанная методика имеет отличия лишь на этапе специальной спортивной подготовки. Эксперимент предусматривал использование бега, подятий отягощений разного веса, применения круговых тренировок и непосредственных занятий с гирями соревновательного, облегченного и утяжеленного веса.

Проводилось три тренировочных занятия в неделю. Тренировки в течение первых двух месяцев длились по 60-70 мин. Тренировка состояла из упражнений на освоение техники (30 мин) и обще подготовительных упражнений (30-40 мин).

В разминке использовались обще беговые упражнения, упражнения на растяжку, гимнастические упражнения с легкими отягощениями. Задача разминки – постепенное вхождение в тренировочную нагрузку, разогревание мышц, подготовка сердечно-сосудистой и дыхательной систем к работе. Вторая часть разминки проводится непосредственно с гирями. В нее включаются махи

гири на различную высоту, перебросы, толчки, полутолчки, приседание с гирей на плечах и т.д. После разминки следует основная часть тренировочного плана. Соревновательные упражнения (рывок и толчок) на данном этапе выполняется на каждой тренировке. По мере овладения техникой их выполняют раздельно. Основная часть тренировки на данном этапе длится 50-60 мин. Она состоит из классических соревновательных упражнений и вспомогательных упражнений с отягощениями (штанга, гири, гантели, упражнения на тренажерах и с собственным весом). Заканчивается тренировка заминкой, в которую входят медленный бег и упражнения, снижающие частоту пульса, а также обязательные упражнения на расслабление мышц спины.

После двухмесячного обще подготовительного тренировочного цикла, тренировки в экспериментальной и контрольной группах становятся более узконаправленными. Непосредственно гирям на данном этапе отводится более половины тренировочного времени. Тренировка возрастет с 60-70 минут до 90-100 мин. Время складывается из разминки (15 мин), основной части тренировки (60 мин) и заминки (20-25 мин).

Контрольная и экспериментальная группа начинают тренироваться разными методами. Контрольная группа продолжает тренироваться с использованием переменного и повторного методов тренировки, а в тренировочный процесс экспериментальной группы вводится новый разработанный метод.

Приведем пример, контрольная группа выполняет несколько подъемов гири в течение нескольких подходов, в то время как экспериментальная группа набирает сумму подъемов конкретной тренировки в одном подходе. Это касается рывка гири. Во время такой серии подъемов спортсмен имеет право чередовать руки произвольное количество раз. По мере повышения спортивного мастерства количество смен рук будет уменьшаться и приближаться к условиям соревнований, то есть к одной смене рук.

Например, время отведенное на рывок-3-4 минуты, необходимо набрать 80 подъемов. Контрольная группа разобьет это количество на подходы и будет выполнять 4 подхода по 20 раз, в то время как экспериментальная наберет 80 подъемов в одном подходе, но с произвольным чередованием рук. Это лучшее средство для развития специальной силовой выносливости.

Что касается толчка, то контрольная группа также выполняет несколько подходов согласно интервальному методу, а спортсмены экспериментальной группы ориентируются на время и на темп выполнения упражнения. Чем дольше спортсмен находится со снарядом в руках, тем более у него тренируется общая выносливость. Спортсмен в начале тренировочного цикла поднимает минимальное количество раз. Например, 6 подъемов, а начальное время работы составит 2-3 минуты. Следовательно, за это время он толкнет 12-18 раз. Согласно законам цикличности, время и темп будут увеличиваться волнообразно. Таким образом, через пару недель, когда спортсмен адаптируется к настоящей нагрузке, темп можно увеличить на 1-2 подъема в минуту, время также можно увеличить на 30 сек-1 мин или оставить прежним. Это остается на

усмотрение тренера. Все зависит от конкретного спортсмена, от уровня подготовленности, от восстановления организма. Каждые 3-4 недели необходимо делать контрольную тренировку, чтобы проверить эффективность методики и внести необходимые коррективы.

Результаты педагогического исследования и их обсуждение

Исходный уровень подготовленности спортсменов экспериментальной и контрольной группы был одинаковым, это подтверждается результатами исходных контрольных испытаний. После проведения четырехмесячного тренировочного этапа мы получили увеличение результатов в экспериментальной группе, что доказало благоприятное воздействие опытного фактора.

Таблица 3. Динамика показателей специальной силовой выносливости спортсменов-гиревиков на этапе начальной подготовки:

Показатели	Группы испытуемых		t-критерий Стьюдента	Достоверность различий, P
	Контрольная группа	Экспериментальная группа		
	Показатели (M±m)			
Девушки, рывок гири 16 кг	<u>24,2±10,45</u>	<u>24,2±12,61</u>	<u>1,56</u>	<u>P<0,05</u>
	40,9±16,10	71,7±27,78	0,87	P<0,05
Юноши, рывок гири 16 кг	<u>24,3±10,43</u>	<u>24,2±12,61</u>	<u>1,47</u>	<u>P<0,05</u>
	70,8±37,03	114,4±59,91	1,21	P<0,05
Юноши, толчок двух гирь 16 кг по длинному циклу	<u>15,7±4,43</u>	<u>16,5±4,89</u>	<u>1,35</u>	<u>P<0,05</u>
	23,4±7,86	30,1±8,81	0,85	P<0,05

Заключение

Эксперимент показал, что данная методика имеет право на существование, разработанный комплекс эффективно и благоприятно влияет на развитие специальной силовой выносливости, что позволяет улучшить спортивный результат. В результате сравнительного педагогического эксперимента было выявлено статистически значимое преимущество экспериментальной методики.

Список источников

1. Воротынцев А.И. Гири. Спорт сильных и здоровых /А.И. Воротынцев. – М.: Советский спорт, 2002. – 272 с.: ил.
2. Горбов А. М. Гиревой спорт//авт.-сост. А.М. Горбов. –М.:АСТ; Донецк: Сталкер, 2007. –191, [1] с.: ил.
3. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. – М.: Физкультура и спорт, 1970. – С.28-39.
4. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры [Текст]/ Ю.Ф. Курамшин. – 2-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст]: Учеб. для студентов вузов / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2000. – 480 с.
6. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта гиревой спорт (Приложение 5).

БОРЬБА С ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНЫМ СТРЕССОМ

Белов Владимир Александрович, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск
Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Любой человек, который имеет отношение к спорту и который хоть раз принимал участие в соревнованиях, знает, что самое трудное – это не тренировки, не сами выступления, а способность «взять себя в руки» непосредственно перед стартом. Спортсмен отлично подготовлен к выступлению, плодотворные тренировки, но на соревнованиях происходит не что иное, как полная несобранность: глупые ошибки, отсутствие техники и как итог – поражение. Любые соревнования являются стрессом для спортсмена. Боязнь сильного соперника вызывает неуверенность в себе, а это, в свою очередь, ведет к закреплению мышц, к ограничению деятельности, а порой и к полной бездеятельности. На сегодняшний день, спорт стал борьбой нервов.

Основными факторами стресса перед соревнованиями являются:

1. Предшествующие плохие тренировочные и соревновательные результаты
2. Конфликты с тренером, товарищами по команде или в семье
3. Положение фаворита перед соревнованиями
4. Плохой сон за день или за несколько дней перед началом соревнований
5. Предыдущие неудачи
6. Завышенные требования
7. Длительный переезд к месту соревнований
8. Постоянные мысли о необходимости выполнения поставленной задачи
9. Незнакомый противник
10. Предшествующие поражения от данного противника

Данные факторы напрямую связаны с настроением человека на предстоящие события. Психологи выделяют три вида эмоций, характеризующих предстартовое состояние:

1. Боевая готовность или оптимальное боевое состояние. Это состояние психологической уравновешенности. Спортсмен адекватен, спокоен, самостоятельно контролирует свою эмоциональную сферу, уверен в своих силах.
2. Предстартовая лихорадка. Это состояние перевозбуждения эмоционально-волевой сферы на фоне волнений и переживаний.
3. Предстартовая апатия. Это состояние торможения психической активности.

Методы борьбы с предстартовым волнением:

1. Разминка

Бороться с такими состояниями помогает разминка. Суть в том, что при апатии она способствует снятию угнетенного состояния спортсмена, а в случае с лихорадкой наоборот, уменьшает возбуждение. Так же у спортсмена может наступить совершенно внезапное состояние, которое принято называть «мертвой точкой». Оно возникает во время интенсивной физической нагрузки. Спортсмен ощущает полное изнеможение, понижение работоспособности, возрастание потребления кислорода, которое способствует невозможности продолжать работу. Такое состояние присуще начинающим спортсменам или тем, кто по каким-то причинам не мог тренироваться некоторое время, а еще спортсменам, которые попросту плохо размялись или разогрелись. Скованность мышц, одышка, удушье, стеснение в груди – признаки мертвой точки. Чтобы избежать появления такого состояния, нужно увеличивать интенсивность тренировок¹

2. Наставления тренера

Одним из средств регуляции таких состояний является наставление тренера. Контакт наставника и подопечного имеет большое значение. Спортсмен не всегда сам способен оценить обстановку вокруг. У него обычно возникает чувство страха, тревоги, неуверенности и т. д. Он всегда ждет от тренера поддержки и совета. В таких случаях словесная мотивация не так важна, как само присутствие тренера на соревнованиях, что уменьшает чувство тревоги и страха участника состязания. Отношения между тренером и спортсменом во время соревнований значительно отличаются от отношений во время тренировок. Поэтому во время ответственного мероприятия наставник должен быть максимально корректен и внимателен. Спортсмены могут очень резко реагировать на замечания тренера вследствие своего эмоционального напряжения. Если тренер хочет действительно помочь своему подопечному, он должен давать конкретные советы, учитывая всю индивидуальность спортсмена.

3. Метод рационализации предстоящего события

Для этого следует максимально детально представить ситуацию, которая вас ожидает: представить место, где произойдет волнующее событие, во что вы будете одеты, что вы будете делать, как ответит ваш соперник. В реальности детали могут быть не такими, однако это неважно. В результате снизится уровень неопределенности и, как следствие, снизится повышенный уровень эмоций, мешающий работать.

4. Метод избирательной позитивной ретроспекции (полезен для тех, кто часто сомневается)

Вспомните ситуацию, в которой вы уже побеждали или решали возникшие проблемы и можете гордиться собой и своими действиями. Запишите все

¹Калинкина Е. В., Синкина О. А. Предстартовое состояние спортсмена // Молодой ученый. – 2016. – №8. – С. 1206-1208.

комплименты, которые можете себе сделать. Теперь подумайте, если вы раньше уже успешно решили подобную задачу, то есть все основания полагать, что и с настоящим заданием вы справитесь так же успешно.

5. Метод избирательной негативной ретроспекции

Запишите все свои провалы и проанализируйте их причины: нехватка ресурсов (если да, то каких), недостаточное планирование своих действий, плохая подготовка. Постарайтесь учесть выявленные ошибки при планировании своих действий в будущем.

6. Метод зеркала

В момент волнения отметьте, в какой позе находится ваше тело. Придайте ему позу уверенности. Изменение позы вызовет изменения на физиологическом уровне (организм станет вырабатывать меньше адреналина), и ваши негативные эмоции исчезнут или их уровень понизится

7. Метод детальной визуализации неудачного исхода ситуации (предельное усиление)

Представьте себе различные варианты исхода событий, вплоть до самого неблагоприятного. Подумайте, что вы будете делать, если реализуется наихудший для вас вариант развития событий. Аналогичным образом спланируйте свои действия при других исходах. В результате вы снизите уровень неопределенности, который и провоцирует обычно лишние эмоции.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ЕЕ МЕСТО В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Белозеров Д. А., гр. ПИбд-21, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Важнейшей ценностью человеческой цивилизации является культура, понятие, обладающее множеством значений в современном мире. В основном, культуру понимают как систему социально значимых норм, эталонов, парадигм деятельности, поведения и общения, взаимодействие которых обеспечивает целостность общества и его подсистем. Предназначение культуры в обществе состоит в установлении связи предыдущего поколения с последующим путем передачи социально значимого опыта. Таким образом обеспечивается развитие общества во времени. Задача передачи опыта между поколениями естественным образом решилась путем вмешательства представителей старших поколений в процесс взросления и становления личности представителей поколения нового для передачи полезных навыков, опыта и подготовки к жизни в обществе, в том числе, подготовки подрастающего поколения и взрослого населения к физическому труду. Именно под влиянием этой потребности общества исторически развивалась физическая культура, как часть культуры вообще.

Под физической культурой понимается пласт культуры, представляющий собой сферу социальной деятельности, имеющую своей целью сохранение и укрепление здоровья человека в процессе осознанной двигательной активности. Время зарождения физической культуры неизвестно, но имеются основания полагать, что это произошло практически одновременно с возникновением общечеловеческой культуры. Это может следовать из того, например, что развитие физической культуры во многом обусловлено объективной биологической предпосылкой – потребностью человека к двигательной деятельности. Однако существуют и социальные предпосылки развития физической культуры. С усложнением процесса трудовой деятельности и появлением новых комплексных задач, которые стояли перед человеческими сообществами, появилась необходимость в предварительной физической подготовке. Так появился вид физической активности человека, отдельный от труда, направленный на совершенствование собственных физических кондиций человека то есть двигательных умений, физических качеств и так далее. Большинство современных видов физкультурно-спортивной деятельности носят отпечаток своего происхождения из этих видов активности древнего человека. Так, например, игры с мячом, поднятие тяжестей, охота и стрельба из лука уходят корнями в трудовую деятельность. А стрельба, метания, бег на различные дистанции, единоборства – в военное дело. Таким образом, физическая культура первобытного человека имела весьма примитивный, прикладной характер, являясь максимально приближенной к трудовой деятельности.

Физическая культура рабовладельческого общества достигает наибольшего расцвета в древней Греции, где физическое воспитание играло важную роль в воспитании вообще. Здесь появляется представление об идеальном человека как гармоничном сочетании развитых физических и интеллектуальных качеств. Именно такие представления царили в Афинах, где в воспитании юношей обучение чтению, письму, счету, музыке и пению соседствовало с занятиями бегом, борьбой, прыжками, метаниями копья и диска, плаванием, гимнастическими упражнениями. Процесс обучения завершала трехлетняя военная служба. Таким образом, афинское физическое воспитание преследовало как эстетические цели, инструмент достижения человеческого идеала, так и практическую цель подготовки юношей к исполнению воинского долга. Девочки в Афинах не получали физического воспитания. В другом крупном древнегреческом полисе, Спарте, девушки и юноши получали одинаковое физическое воспитание. В Спарте отношение к физическому воспитанию было более суровым и прагматичным. Обучение юношей военному делу так же играло значительную роль, однако помимо этого спартанцы ставили целью физических упражнений укрепление здоровья. Так, считалось, что крепкое здоровье матери является залогом такового у ее детей. Таким образом, целью физического воспитания было укрепление здоровья общества в целом. В воспитании спартанского юноши делали акцент на выносливости, силе и дисциплине, что вполне

соответствовало потребностям Спарты, известной своими военизированными порядками.

Важным шагом в развитии физической культуры в древней Греции стало становление практики агона, то есть соревнования, связанного с культом тела, что способствует появлению прообраза современного спорта. Идея соперничества, совершенствование собственных возможностей, демонстрация и передача приемов и навыков физической активности, не связанных с трудом, стали причиной значительного развития физической культуры древних греков. Но несмотря на это, агон эллинов не похож на современный спорт. Атлетическая мораль того времени была полна издержек. Достижение победы путем хитрых уловок не осуждалось общественным мнением и широко практиковались. В соревнованиях, связанных с единоборствами, было много откровенной жестокости. В силу того, что агоны проходили на фоне войн между полисами, соревнования принимали характер демонстрации военной сноровки, победа в которых достигалась всеми возможными способами.

С достижением большого распространения и интереса к агонам, появляются методы воздействия на физические возможности человека. В том числе, выдающиеся для своего времени идеи, такие как методики развития физических качеств или различие типов телосложения, пригодных для разных видов палестрики. Например, практиковалось изучение упражнений целостным и расчлененным методом. В качестве упражнений практиковались поднятие груза при различных положениях туловища, бег в воде на различной глубине, применение упражнений с отягощением и др. Процесс физической подготовки состоял из больших и малых периодов, по 4 года и 4 дня соответственно. Малый период подразумевал проведение в первый день подготовительных занятий, во второй увеличение нагрузки, в третий ее снижение и в четвертый «поддерживающую» физическую нагрузку.

Уже в средневековье, в силу царившего в то время религиозного восприятия мира, отдававшего приоритет душе, а не телу, физическая культура в Европе снова принимает вид, близкий к первобытному. То есть крайне прикладной характер, направленность на подготовку к военным действиям и трудовой активности. Например, одной из форм физической культуры являлись рыцарские турниры, которые были сильно приближены к условиям реального боя и были подвержены сильному влиянию социального строя эпохи. Только во второй половине семнадцатого века, в Англии начинается бурное развитие физической культуры. С этого времени начинается становление спорт, гимнастика, игры. Хорошее воспитание больше не представляется без физического воспитания. Начинается возрождение эллинистического представления об идеальном человеке как о гармоничном совмещении физических и умственных качеств, дополненное представлениями о высокой нравственности и личной свободе, которые диктовали гуманистические идеи. Позднее начинают появляться методики физического воспитания, продиктованные условиями времени,

необходимостью государств в больших армиях и физически подготовленных резервах. Эта потребность способствует возникновению так называемых национальных систем физической подготовки, таких как немецкая гимнастика, естественно-прикладная гимнастика во Франции, шведская гимнастика, а затем и сокольская система в Чехии. Немецкая гимнастика завоевала популярность во многих странах Европы, в том числе и в России. С середины девятнадцатого века физическое воспитание становится частью школьного образования в качестве обязательной дисциплины в ряде германских государств, Дании, Швеции, Франции и Англии. В это время появляются педагогические идеи, заключающиеся в стремлении использовать физическое воспитание не только для оздоровления и физической подготовки, но и для развития инициативы и самостоятельности занимающихся. Однако существовали и реакционные идеи, стремившиеся свести физическое воспитание к муштре и оздоровлению. Интерес к спорту и физической культуре, возрождение и развитие греческого представления об идеальном человеке, стремлении наладить культурные связи между народами, которое изъясняли некоторые деятели спорта, привели к возрождению в конце XIX века олимпийских игр.

Подлинного развития физическое воспитание достигает с развитием биологических наук, совершенствованием представления о человеческом теле. Важными открытиями в этой области были учение об единстве формы и функции, учение о клетке, учение об обмене веществ и функциональной деятельности отдельных систем человеческого организма, учение Сеченова И. М. о регулирующей роли центральной нервной системы в развитии нервно-мышечного аппарата и об активном отдыхе, а также учение Павлова И. П. о высшей нервной деятельности. А так же с развитием социального и политического строя стран Европы.

Сегодня спорт и физическая культура принимают массовый, распространенный характер, становясь неотъемлемой частью жизни человека, а физическое воспитание – неотъемлемой частью становления его личности, а также частью его образования, в том числе и профессионального. Физическое воспитание в единстве с умственным, нравственным, эстетическим и трудовым воспитанием обеспечивает всестороннее развитие личности. Цели физического воспитания достигаются с помощью системного подхода к системному решению оздоровительных, развивающих, воспитательных и образовательных задач. Физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования стремится привить студентам трудолюбие, целеустремленность, активность в общественной жизни, инициативности; учит ответственности и самоконтролю. Физическое воспитание, развиваясь вместе с представлением человека о себе самом, выражает стремление человека к самосовершенствованию, установлению нравственных и психических основ физической активности, увеличению продолжительности и качества жизни.

Список источников

1. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: Учебное пособие для студ. высших пед. учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
2. Захаров П. Я. История физической культуры и спорта.: Учебно-методический комплекс. – Горно-Алтайск: РИО ГАГУ, 2009.
3. Столбов В. В. История физической культуры и спорта. – М: Физкультура и спорт, 1983.

АРТИСТИЗМ КАК НЕОТЪЕМЛЕМАЯ ЧАСТЬ УСПЕХА

Белоусова Т.С., гр. ПИбд-21, Ульяновский государственный
технический университет, г. Ульяновск
Научный руководитель ст. преподаватель Данилова И.В.

В «Словаре русского языка» Сергея Ивановича Ожегова термин «артистизм» определен как «высокое мастерство в искусстве, виртуозность». Но артистизм так же является необходимым человеческим качеством, сопровождающим нас в повседневной жизни и на работе. Во-первых, данное качество, безусловно, необходимо актерам, лицедеям и служителям Мельпомены, однако он находит широкое употребление и в других областях человеческой жизни – например, не могут обойтись без него бизнесмены, журналисты, коммерческие агенты и все, кто, так или иначе, работает с людьми и вовлечен в социальные отношения. В обычной жизни артистизм играет не менее важную роль, благодаря тому, что с его помощью у людей есть возможность, ради достижения личных целей, сохранения авторитета и престижа, вести себя в обществе не так, как хочется, а так, как того требует ситуация. Человек использует «маски», подстраивается к данной конкретной ситуации, настолько перевоплощается, что иногда поражаешься – до какой степени многогранен талант и сила артистизма.

Исходя из вышесказанного, благодаря артистизму почти во всех сферах нашей разносторонней жизни человек может управлять ситуацией – умело расставлять приоритеты, принимать наиболее эффективные решения, заключать более прибыльные сделки, наконец, добиваться поставленных целей. Так же подобная виртуозность помогает расположить к себе окружающих, настроить их на благоприятную волну восприятия, именно поэтому она так необходима всем людям.

Артистизм так же является неотъемлемой частью современного спортивного движения. Такие виды спорта, как гимнастика, спортивная аэробика, фигурное катание и многие другие учитывают данный параметр при выполнении программы спортсменом, оценивают наравне с оценками за технические навыки. В этих видах спорта борьба за победу не столь

прозрачна, как, например, в легкой атлетике внимание болельщиков приковано к естественной борьбе спортсменов за приз. В таком случае вовлеченность зрителей в технико-эстетичные виды спорта обуславливается двумя факторами: тем, что делает спортсмен (содержанием действий) и тем, как выступает спортсмен (качеством исполнения).

В исполнении, в свою очередь, можно также выделить два компонента: техническое мастерство и артистическое. Важной составляющей последнего является эмоциональность исполнения.

К примеру, в одном из эстетичных видов спорта – спортивной аэробике, спортсмены выполняют элементы и современных танцевальных направлений, и различных видов гимнастики. Они демонстрируют артистизм, оригинальность композиции, сложность номера, великолепные костюмы, технику. «Это сложно координированные упражнения, выстроенные по принципу выступлений в гимнастике или фигурном катании. Все выполняется на время, и оценка формируется из суммы за «технику» и за «артистизм». Это молодое направление, но набирающее небывалую популярность. Тут сочетается несколько привлекательных факторов: от красоты самого зрелища до отсутствия необходимости в сложном оборудовании или специализированной спортивной площадке», – резюмирует президент региональной федерации спортивной аэробики Диана Плугарева.

Шестибалльная система оценок в фигурном катании используется для оценки мастерства фигуристов в исполнении программ: 0,0 – «не выполнено», 6,0 – «безукоризненно», причем техническая составляющая и артистичность оцениваются отдельно. Фигурист А находится выше фигуриста Б, если большинство судей ставит его выше по сумме баллов. Ничьи в короткой программе разрешают в сторону оценки за обязательные элементы ($5,9+5,7 > 5,8+5,8$), в произвольной – в сторону оценки за артистизм ($5,9+5,7 < 5,8+5,8$). Если все еще не удается определить, кто лучше, складывают баллы, отданные всеми судьями. Ранжировки по короткой и произвольной программе объединяют, при этом произвольная программа имеет больший вес. Таким образом, артистизм в фигурном катании занимает центральное положение.

Тому подтверждением могут служить слова чемпионки мира из Японии Мао Асада, которая после сотрудничества с российским тренером Татьяной Тарасовой по-новому взглянула на все фигурное катание: «С тех пор, как Татьяна стала заниматься со мной, моим любимым элементом программы стала дорожка шагов, а не только прыжки, – отметила Асада. – С ней я работаю над артистизмом, и я осознала, что это тоже очень важно в фигурном катании».

В спортивной гимнастике так же есть два направления: спортивный и артистичный стиль. Спортсменки исполняют балетные движения в вольных упражнениях, которые по сложности не уступают упражнениям силовым, а оцениваются и вовсе наравне с ними или даже выше. Таким образом, каждый

спортивный гимнаст сам выбирает свой индивидуальный стиль выступлений, исходя из особенностей своего тела, характера, своих предпочтений и желаний.

Артистизм широко применяется и в синхронном плавании, где своей мимикой, жестами необходимо передать переживания, некую историю или же рассказ. На недавних летних олимпийских играх в Рио-де-Жанейро синхронистки Наталья Ищенко и Светлана Ромашина показали блестящее свое выступление и завоевали «золото». С этим их поздравил, желая удачи и новых успехов, Премьер-министр Российской Федерации Дмитрий Анатольевич Медведев: «В Рио-де-Жанейро ваш «золотой» дуэт покорила судей и миллионы болельщиков ярким и эмоциональным выступлением, виртуозным исполнением сложнейших элементов, артистизмом и грацией. В произвольной программе «Русалки» вы продемонстрировали высочайший уровень мастерства и филигранную технику, набрав рекордное количество баллов, стали четырехкратными олимпийскими чемпионками и вновь доказали, что в синхронном плавании российским спортсменкам нет равных».

Исходя из вышесказанного, четко прослеживается связь между артистизмом, виртуозностью спортсменов и их спортивными достижениями. Он является неотъемлемой частью успеха, престижа и необходим для достижения небывалых высот.

Список источников

1. Румба О.Г., Карпенко Л. А. О выразительности, артистизме, эмоциональности в гимнастике // Журнал «Вестник спортивной науки», 16 июля 2013.–С. 14-17
2. Динамика и артистизм [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://kgd.ru/news/sports/item/51693-dinamika-i-artistizm-v-sovetske-proveli-pervenstvo-regiona-po-sportivnoj-ajerobike>, свободный. – Загл. с экрана.
3. Синхронистки Светлана Ромашина и Наталья Ищенко завоевали золото ОИ-2016 [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://tass.ru/sport/3543574><http://tass.ru/sport/3543574>, свободный. – Загл. с экрана.
4. Тарасова помогла Асаде понять, что в фигурном катании важен артистизм [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://ria.ru/sport/20090323/165772616.html>, свободный. – Загл. с экрана.
5. Шестибалльная система оценок в фигурном катании [Электронный ресурс] – Режим доступа: https://ru.wikipedia.org/wiki/Шестибалльная_система_оценок_в_фигурном_катании, свободный. – Загл. с экрана.

ОСОБЕННОСТИ БЕГА НА РАЗЛИЧНЫЕ ДИСТАНЦИИ

Беспалова П.М., гр. ТКбд-21, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Техника бега меняется в зависимости как минимум от трех факторов: скорости, длины дистанции и уровня подготовки бегу.

Особенности спринтерской техники бега в двух словах. Бег без постановки пятки – так бегут спринтеры на коротких дистанциях. Их скорость высока, толчок (в шиповках) начинается рано (еще до полной загрузки стопы весом тела), корпус наклонен вперед чуть сильнее, чем у стайеров, а обувь имеет очень тонкую подошву (без амортизатора под пяткой). В результате действия этих факторов пятки спринтеров не достают до опоры чисто кинематически.

О различиях техники у средневикиков и марафонцев. Эти различия не столь велики, чтобы однозначно провести черту, где заканчивается техника бега на средние дистанции и начинается техника марафонского бега. Разница в мелочах, но таких мелочей много.

Если средневики должны бежать достаточно быстро и могут себе позволить не самые экономичные движения, то для марафонца прежде всего важна экономичность. Причем, это касается как воздействия на организм в целом, так и на мышцы, которые устают от наиболее резких движений и любят не весь диапазон углов работы в суставах. Если с точки зрения скорости бега выгодно себя «подбивать» высоким подъемом голени после толчка и хорошо «выхлестывать» бедро, то при забеге на длинную дистанцию амплитуду этих движений целесообразно немного сократить, а их резкость чуть умерить. Предпочтительней иметь чуть больше частоту шагов, а не длину шага.

Взглянем на раскадровку бега трех выдающихся спортсменов: бегуна на средние дистанции Мо Фары, спринтера Усейна Болта и марафонца Хайле Гебреселассие.

*Техника бега «спринтера»
(Усейн Болт).*



Обратим внимание на четыре особенности их техники:

- как и где ставится нога
- где происходит отталкивание
- на каких углах сгиба работают руки
- насколько существенно спортсмен «подбивает» себя голенью после ее отрыва и как выносит бедро.

Постановка стопы.

Фара и Болт – оба тянут мысок и бегут по схеме «мысок-середина-мысок». Однако Болт ставит мысок на опору раньше Фары, но Мо толкается гораздо дальше сзади, чем Болт. Если задуматься, то причины этих различий очевидны: спринтер активнее работает задней поверхностью бедра, выполняя «ножницы» и его шиповки позволяют цепляться за опору даже не полностью загруженной стопой, но доработка ногой далеко сзади для него будет скорее во вред, поскольку в таком положении сила толчка уже мала. Кроме того, Фара гораздо пластичнее, поэтому ему легче тянуть ногу назад под таким углом к туловищу, под которым многие обыватели ее не смогут просто поставить там стоя на месте (спина заболит).

Гибреласияе мысок не тянет (это не экономично) и позволяет себе работать перекатом с пятки на мысок. Впрочем, с точки зрения момента полной загрузки стопы он бежит с загрузкой средней части стопы, поскольку при его скорости пятка загрузиться просто не успеет. Но курьез в том, что у многих очень сильных марафонцев очевиден износ кроссовка в районе пятки, что явно свидетельствует об

Техника бега «средневики» (Мо Фара).



участии этой части подошвы в беге (пусть даже без полной загрузки массой тела).

Отталкивание сзади самое дальнее у Мо Фары, чуть меньше оставляет ногу в толчке за спиной Болт, а короче всех шаг у Гебреселассие (чем дальше от крайних углов, на которые бегун в принципе способен, тем комфортнее мышцам; в данном случае, легче условия работы мышц спины и задней поверхности бедра).

Углы работы рук у Мо и Хайле примерно одинаковы и академичны – у обоих углы в локтевых суставах менее 90 градусов. А вот Усейн периодически разгибает руки до тупых углов и никогда не сгибает их до таких углов, как Фара. Потому, что у него меньше частота шагов (в том числе из-за большого роста). Кинематически выгодные для него углы сгиба рук меньше, хотя это и не соответствует классическим канонам.

Высота подъема голени после отталкивания у Фары и Болта примерно одинаковы, но Гебреселассие не поднимает голень так высоко – это опять не самые комфортные углы и расходование сил.

Вынос бедра у всех троих сопоставим. По крайней мере, на этих раскадровках разница не очевидна.

На примере выдающихся атлетов, Усейн Болт – спринт, Мо Фара – средние дистанции, Хайле Гебреселассие – марафон, были рассмотрены особенности бега на различные дистанции.

Для успешного прохождения определенной дистанции в определенных условиях требуется особая подготовка, техника выполнения и экипировка.

Отклонение, как правило, приведет к потере драгоценного времени и травмам.

*Техника бега «марафонца»
(Хайле Гебреселассие).*



Список источников

1. Техника бега. Классика и новые тренды
http://1-fit.ru/articles/Tehnika_bega__Klassika_i_novye_trendy

ИЗБЫТОЧНЫЙ ВЕС СТУДЕНТОВ 1 КУРСА И СПОСОБЫ ЕГО КОРРЕКЦИИ

Беспалова П.М., гр. ТКбд-21, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Избыточный вес и ожирение – результат формирования аномальных или чрезмерных жировых отложений, которые могут наносить вред здоровью.

Участниками научно-исследовательской работы выступили студенты первого курса.

Цель работы: Изучение причин избыточной массы тела и способы коррекции массы тела учащихся.

Исследование британских ученых состояния здоровья разных поколений внутри семьи показало, что люди, рожденные в 90-е годы, в большой степени подвержены ожирению. У молодых людей риск ожирения в 2-3 раза выше, чем у их родных, родившихся в период с 1950-х до 1980-х годов.

Сегодня примерно 20% юношей и 25% девушек, рожденных после 1990 года, страдают ожирением с 10 лет – это по сравнению с 7% мальчиков и 11 процентами девочек, рожденных в 1940-х или 1970-х годах», – заявили исследователи.

Согласно данным ВОЗ (2011) мировым лидером по ожирению признаны США (66% лиц с избыточной массой тела, из них 31,4% страдают ожирением), в Европе лидирует Великобритания (38,3% лиц с избыточной массой тела и 22,7% с ожирением). По данным НИИ питания РАМН, избыточный вес имеется у 60% женщин и 50% мужчин старше 30 лет, 22% россиян страдают ожирением.

У человека с 40% лишнего веса в два раза повышается вероятность преждевременной смерти, по сравнению с человеком среднего веса. Это происходит в связи с тем, что ожирение связано с несколькими серьезными медицинскими состояниями, включая:

- высокое кровяное давление
- заболевания сердца и инсульты
- диабет
- рак
- заболевания желчного пузыря
- остеоартрит
- подагра
- проблемы с дыханием, такие как апноэ и астма.

Люди, имеющие 20% и более лишнего веса, могут значительно улучшить свое здоровье, похудев. Многие специалисты по ожирению считают, что люди, имеющие менее 20% лишнего веса сверх идеального, должны все же попытаться от него избавиться, если у них наблюдается один из следующих факторов риска:

- Имеющиеся заболевания. Высокое кровяное давление, высокий уровень холестерина или сахара в крови.
- Фигура в форме яблока.
- Наследственная предрасположенность к определенным хроническим заболеваниям.

Считается, что существует четыре первичные причины появления избыточного веса:

- Нерегулярное, гиперкалорийное питание с высоким содержанием жиров и легкоусвояемых углеводов. Питание фаст-фудом, переедание.
- Недостаточные физические нагрузки.
- Нарушение режима сна, труда и отдыха.
- Малоактивный образ жизни, отсутствие спортивных нагрузок.

1.Обследование студентов на предмет избыточной массы тела.

Свою работу я начала с определения индекса массы тела студентов.

Индекс массы тела – величина, позволяющая оценить степень соответствия массы человека и его роста и тем самым косвенно оценить, является ли масса недостаточной, нормальной или избыточной. Индекс массы тела рассчитывается по формуле $I = \frac{m}{h^2}$,

где m – масса тела в килограммах, h – рост в метрах, и измеряется в кг/м².

Таблица 1. Классификация степени ожирения (ВОЗ):

ИМТ	Оценка ИМТ
18,5–23,9	Нормальный вес
24,0–29,9	Избыточный вес (избыточная масса тела)
30,0–34,9	1-я степень ожирения (ожирение)
35,0–39,9	2-я степень ожирения (сильное ожирение)
Более 40,0	3-я степень ожирения (чрезвычайное ожирение)

Результаты исследования массы тела представлены в виде таблицы. Исследуемая группа – 38 студентов.

Таблица 2. ИМТ

ИМТ	Кол-во студентов	Процентное соотношение
Норма ИМТ (18,5–23,9)	32	84,2
Избыточный вес (ИМТ 24–29,9)	4	10,5
Ожирение (ИМТ 30 и выше)	2	5,3

Таким образом, избыточный вес наблюдается у 4 студентов, что соответствует 10,5%, ожирение у 2 учащихся, что соответствует 5,3% от числа обследованных учащихся.

2. Анкетирование

Я провела анонимное анкетирование учащихся с избыточным весом.

Таблица 3. Анкета

№	Вопрос	Ответ
1	Кол-во приемов пищи в день?	
2	Соблюдается ли режим питания?	
3	Что ты ешь: мясо, рыба, сыр, каши, колбаса/сосиски, полуфабрикаты, макароны, овощные салаты, молочная продукция, фрукты, бутерброды, фаст-фуды, газированные сладкие напитки, сладости, мучные изделия.	А. Часто (несколько раз в день): В. Иногда (1-2 раза в неделю): С. никогда:
4	Во сколько у тебя последний прием пищи?	
5	1. Во сколько ложишься спать? 2. Сколько часов ты спишь?	1. 2.
6	Занимаешься ли ты спортом?	А. Да В. Нет
7	«Заедаешь» ли стрессовые ситуации?	А. Да В. Нет
8	Что ты знаешь о рациональном питании?	
9	Доволен ли ты своей внешностью, хотел бы ты похудеть?	А. Да В. Нет
10	Испытываешь ли ты эмоциональный дискомфорт из-за лишнего веса?	А. Да В. Нет
11	Готов ли ты для снижения веса А. 1. пересмотреть свое питание В. 2. заняться физическими упражнениями	А. 1. Да Нет В. 2. Да Нет

По результатам анкетирования, причинами развития избыточной массы тела у исследуемой группы учащихся являются:

- нерациональное питание
- избыточное употребление углеводов и жирной пищи
- малоподвижный образ жизни
- несоблюдение режима сна
- стресс

Все опрошенные с избыточным весом не соблюдают рациональное питание и режим сна, не занимаются спортом. 4 человека осознают наличие избыточной массы тела и хотели бы похудеть, пересмотреть питание и заняться физическими упражнениями, 3 – испытывают эмоциональный дискомфорт из-за лишнего веса.

3. Определение правил для желающих снизить свою массу тела.

1) Сбалансировать питание

Рассчитать необходимое количество белков, жиров и углеводов. Исключить жареные и жирные блюда, быстрые углеводы (мучные «белые» изделия (хлеб, пицца, булочки), сахар, мед, кондитерские изделия, газированные напитки, майонез, кетчуп, алкоголь). Что касается фруктов (арбуз, банан, хурма, виноград) и меда, наряду с быстрыми углеводами, они содержат много полезных микроэлементов, клетчатку, и употреблять их обязательно нужно, но делать это следует правильно. Употреблять продукты с высоким содержанием белка – нежирные сорта рыбы, мяса, курицу, яйца, творог, а также много овощей и фруктов.

2) Соблюдать режим питания

4-5 – разовое питание, каждый прием пищи в определенное время, распределять калорийность рациона: завтрак – 30 %, обед – 45 %, ужин – 25 %.

3) Увеличить физическую нагрузку

Заняться спортом, отказаться от поездок на транспорте, больше ходить.

4. Физические нагрузки

Умеренная нагрузка – 400 ккал в час:

№	Вид деятельности	График занятий	Энергозатраты, ккал/час
1	Плавание	2-3 раза в неделю	445
2	Прогулки	Каждый день	268
3	Быстрая ходьба	2-3 раза в неделю	450
4	Аэробика	2 раза в неделю	407
5	Игра в баскетбол	2-3 раза в неделю	479

Высокая нагрузка – 500 ккал в час:

№	Вид деятельности	График занятий	Энергозатраты, ккал/час
1	Бег 8,5 км/час	2 раза в неделю	592
2	Велосипед или велотренажер 20 км/	2-3 раза в неделю	592
3	Игра в теннис	2-3 раза в неделю	517
4	Подъем по лестнице	2 раза в неделю	500-600

Выводы

Причины избыточного веса студентов 1 курса: избыточное питание и недостаточная двигательная активность. Избыточную массу тела можно корректировать за счет соблюдения правил питания и занятий физическими упражнениями.

Список источников

1. Отчет о научно-исследовательской работе по теме: Исследование эффективности биологически активной добавки к пище (БАД) «Гепагард Актив» в профилактике метаболических изменений и ожирения у лиц групп риска по развитию жирового гепатоза (часть 1) <https://medi.ru/info/2818/>

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ И МЕТОДОВ РАЗВИТИЯ ОБЩЕЙ ВЫНОСЛИВОСТИ У СТУДЕНТОВ

Беткузина Г.А., Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Научный руководитель Степанова О.А. преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания УлГПУ

Учебная дисциплина «Физическая культура» в высшем учебном заведении представляет собой завершающий этап физического воспитания молодежи в различных образовательных учреждениях. На этом этапе есть еще возможность повлиять на уровень физической подготовленности студентов, их показатели здоровья, а так же дать мотивацию к дальнейшему физическому совершенствованию. К данному этапу физического воспитания молодежи сейчас идет повышенное внимание.

Известно, что одним из показателей, определяющих здоровье человека является уровень общей выносливости организма, который так же во многом влияет на развитие других физических способностей. Не могут не вызвать тревогу сведения о низком уровне общей выносливости и ее отрицательной динамике как в течении учебного года, так и в процессе всего обучения студентов [В.К. Бальсевич, 1988; А.А. Виру и соавт., 1988; В.М. Выдрин и соавт., 1991; В.И. Григорьев, В.Н. Григорьева, 1995; Е.А. Дудина, 2006; Н.В. Балышева, 2010].

В понятие «выносливость» специалисты вкладывают два основных смысла: первый - способность к длительному выполнению деятельности; второй – способность противостоять утомлению в процессе этой деятельности. В чем они солидарны, так это в том, что выносливость – это способность. Первый и второй смысл «выносливость» сформулированные специалистами, действительно отражают возможность производить действия. В первом случае

– длительно выполнять деятельность, а во втором – противостоять утомлению. Второе значение выносливости производить действия, в большей мере отражает его суть.

Исходя из факторов, влияющих на развитие выносливости выделяют три основных направления при совершенствовании аэробной производительности:

1 Увеличение производительности кардиореспираторной системы организма и повышение уровня МПК.

2 Совершенствование способности более длительного поддержания уровня МПК.

3 Увеличение скорости развертывания, повышение эффективности и экономичности работы всей системы транспорта кислорода [В.М.Зациорский, 1966; Н.И. Волков, 1967; Я.М. Коц, 1985; С.Н. Кучкин, 1991; С.А. Бакулин, 1995; Дж. Х. Уилмор, Д.Л. Костил, 1997].

В методике физического воспитания общепринятыми считаются такие физические упражнения, в которых одновременно задействовано большое количество мышечных групп. Как правило, это все циклические физические упражнения: легкоатлетический бег; бег на коньках; ходьба на лыжах; плавание; езда на велосипеде и т.д.

Однако большинство специалистов считают, что наиболее эффективным средством развития аэробных возможностей является бег на лыжах, так как в этом двигательном действии принимают участие практически все мышцы тела человека. Второе место занимает легкоатлетический бег в естественно-природных условиях по пересеченной местности (кроссовый бег).

Но использовать бег на лыжах, в качестве средства повышения аэробной производительности у всех студентов вузов невозможно из-за отсутствия необходимых природно-климатических условий, то есть наличия устойчивой зимы со снежным покровом. Поэтому в некоторых южных регионах для этих целей применяется кроссовый бег, а в вузах, расположенных в средней полосе России можно использовать как кроссовый бег, так и бег на лыжах.

Известно, что при выполнении циклических упражнений в частности бег на лыжах и кроссовый бег, физическая нагрузка характеризуется следующими компонентами: интенсивностью упражнения или скоростью передвижения; продолжительностью упражнения; продолжительностью интервалов отдыха; характером отдыха; числом повторений. В зависимости от сочетания этих компонентов будет различной не только величина, но и характер ответных реакций организма.

Интенсивность циклических упражнений влияет на характер энергетического обеспечения мышечной деятельности. При невысокой скорости передвижения, когда расход энергии невелик и величина кислородного запаса меньше энергетических возможностей занимающегося, текущее потребление кислорода полностью покрывает имеющиеся потребности, работа проходит в условиях истинного устойчивого состояния. Такие скорости получили название субкритических.

Основные методы развития выносливости у студентов это: непрерывный, переменный и повторный. При этом на начальных этапах процесс развития выносливости повторный и переменный методы применяются не для того чтобы повысить интенсивность нагрузки, а в связи с тем, что многие студенты неспособны длительное время выполнять двигательные действия даже умеренной интенсивности. По мере роста подготовленности повторный и переменный методы развития выносливости применяются для повышения интенсивности упражнений. Рекомендуется для развития общей выносливости студентов применять циклические упражнения не менее 15-20 минут, выполняемые в аэробном режиме, соблюдая следующие правила: доступность, систематичность и постепенность.

Доступность заключается в том, что нагрузочные требования должны соответствовать возможностям занимающихся, учитывать их возраст, пол, и уровень общей физической подготовленности.

Систематичность предполагает систему с последовательностью воздействий нагрузочных требований: строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий. Последовательность выражается в общей тенденции систематического повышения нагрузочных требований.

«Выносливость» - не является простым и абстрактным понятием, ее физиологический механизм всегда специфичен и формируется конкретным двигательным режимом и в полной мере реализуется только в его условиях, то есть выносливость проявляется у каждого человека при выполнении определенного, специфического вида деятельности, а так как она является способностью человека, то поддается развитию, и, прежде всего средствами и методами физической культуры и спорта. Она во многом определяет физическую работоспособность человека, но и положительно влияет на показатели его здоровья.

Общая выносливость при двигательной деятельности, имея сложную природу и множество факторов, определяющих ее проявление, может эффективно развиваться только при комплексном подходе, учитывающим максимальное их количество и условия формирования. Это справедливо не только для спортивной тренировки, но и для практики физического воспитания в различных образовательных учреждениях, в том числе и в высших учебных заведениях.

Список источников

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
2. Дудина Е.А. Аэробные возможности и состояние здоровья: клинкоморфофункциональные параллели // Теория и практика физической культуры. – 2006. – № 1.
3. Кучкин С.Н., Бакулин С.А. Аэробная производительность и методы ее повышения. – Волгоград, 1985.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ЛЕЧЕНИИ ПРОТРУЗИИ ПОЗВОНОЧНОГО ДИСКА

Вахтеева О.В., Камаева Е.М., Ульяновский государственный педагогический университет имени И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Научный руководитель Лазарева Э.А., доцент, канд. биол. наук,
каф. «Спортивных дисциплин и физического воспитания»

Протрузия является одной из распространенных болезней, которая проявляется в форме дистрофических нарушений в межпозвоночных дисках, что приводит к их деградации. Это заболевание встречается у 80 процентов населения в возрасте старше 30 лет. Данное заболевание сигнализирует о серьезных изменениях в опорно-двигательном аппарате. Этот недуг является последствием развития одной из стадий остеохондроза. Протрузия - это начальная форма межпозвоночной грыжи. Главным и первым ее симптомом являются острые боли в области поражения. При этом смещенные диски оказывают взаимодействие на спинно-мозговые корешки и на сам спинной мозг. Если вовремя не обратиться за помощью в медицинское учреждение, он рискует обрести более серьезное заболевание - межпозвоночную грыжу, которая в итоге будет иметь намного худшие последствия. Также протрузия позвоночника, которая перерастет в грыжу, намного тяжелее лечится и очень опасна для здоровья человека.

Среди причин поясничной протрузии надо выделить остеохондроз, который возникает в результате возрастных изменений. Кроме этого, причинами данного заболевания могут быть травмы и инфекционные процессы костной и суставной системы в зоне поясницы, а также искривления позвоночника, проявляющиеся в виде усиленного лордоза, немаловажную роль играют и генетические проблемы. Протрузия поясничного отдела позвоночника также может быть следствием частых перегрузок поясничной области у спортсменов, а также людей определенных профессий. Дело в том, что поясница вообще, как правило, подвергается немалым нагрузкам, амплитуда движений в этой области довольно широкая, что приводит к быстрому изнашиванию дисков.

Первые признаки поясничной протрузии могут появиться уже в подростковом возрасте. Первые симптомы протрузии поясничного отдела представляют собой появление ноющих болей в пояснице, которые возникают в результате длительного сидения или лежания, а также при ходьбе или при длительном стоянии. Причем боль в пояснице может усилиться при поднятии прямой ноги и наклоне головы. После появления боли в поясничной области, больной чувствует тянущую боль в ноге, спускающуюся от ягодиц к стопе. Также чувствуется покалывание или онемение в стопах и пальцах ног, ноги становятся ватными, в мышцах бедра и икры возникает слабость. Кроме того, в поясничной области могут появиться прострелы, наблюдаются головные боли.

Протрузия поясничного отдела препятствует выполнению движений в пояснице, вследствие чего возникает острая боль в пояснице, движения становятся скованными. Может развиваться пояснично-крестцовый радикулит.

Диагностика поясничной протрузии осуществляется с помощью визуальных методов и при помощи магниторезонансной и компьютерной томографии.

В задачи лечения протрузии поясничного отдела входит:

- разгрузить болезненный участок на какое-то время
- не допускать долгого сидячего положения, особенно при наличии сильных болей в пояснице
- физиотерапевтическое лечение
- прием необходимых лекарств
- обезболивающие блокады
- щадящая лечебная физкультура

В лечение поясничной протрузии входят:

- 1) Занятия специальными упражнениями или каким-нибудь видом спорта, к примеру, плаванием или спортивной ходьбой.
- 2) Периодический массаж.
- 3) Душ Шарко, струи которого имеют контрастную температуру, меняющуюся в диапазоне от 10 до 45 градусов.
- 4) Применение обезболивающих препаратов на основе анальгетиков, которые снимают боль в спине, однако имеют краткосрочный эффект.

Надо отметить, что самыми доступными и при этом очень эффективными способами лечения поясничной протрузии являются лечебная гимнастика при поясничной протрузии и лечебная физкультура при протрузии поясничного отдела. Специальные упражнения при поясничной протрузии способствуют укреплению мышечного корсета, а также растягивают позвоночник.

Целью занятий являются тренировка мышечных тканей туловища, а также развитие и укрепление позвоночника и его функций. Вот некоторые упражнения:

1) И. П. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги немного согнуты. Не задерживая дыхания напрячь мышцы живота так, чтобы они стали твердыми (для контроля можно держать руку на животе). Выполнить 10-15 раз.

2) И. П. - то же самое. Вытягивать ноги направо и налево. Выполнить 10 раз в каждую сторону.

3) И. П. - лежа на спине, руки вытянуты вдоль туловища, ноги выпрямлены. Приподнять верхнюю часть туловища, при этом удерживая ноги все время на полу. Остаться в таком положении в течение 10 секунд, затем медленно вернуться в исходное положение. Сделать перерыв 5-10 секунд и повторить упражнение снова. Выполнить 15 раз.

4) И. П. - лежа на спине, ноги немного согнуты. Правую руку вытянуть немного вперед так, чтобы кисть оказалась на левом колене. Затем согнуть левую ногу, при этом одновременно упереться в колено правой рукой, тем самым не давая ноге приблизиться к голове. Вернуться в исходное положение,

отдохнуть 15 секунд. Затем повторить упражнение снова. Выполнить 5-10 раз для правой и левой руки. После выполнения данных упражнений сразу не вставать - дать мышцам ног, рук и туловища полностью расслабиться. Консервативная протрузия поясничного отдела приносит результат. Но важно, чтобы после выздоровления человек не забывал о профилактике. Чтобы избежать прогрессирования протрузии и ее преобразования в грыжу и не допустить появления повторных болей, необходимо делать следующее:

- ежедневно заниматься физкультурой;
- соблюдать особую диету для похудения;
- следить за осанкой - правильно держать спину;
- избавиться от вредных привычек;
- не нагружать излишне позвоночник.

И хотя деформацию межпозвоночных дисков, связанную с возрастом остановить нельзя, однако, следуя рекомендуемым методам профилактики, риск последующих осложнений, таких как радикулит, грыжа диска, стеноз, можно свести к минимуму.

Также при протрузии очень важно заниматься плаванием. Благодаря занятиям в воде нагрузка на позвоночник становится минимальной. Плавание кролем и на спине обеспечивают естественное положение позвоночника. А плавание стилем брасс слишком напрягает длинные мышцы спины и шеи, вследствие чего на начальном этапе лечения протрузии данный стиль плавания не рекомендуется.

Специальные упражнения при протрузии выполняются для снятия болевых ощущений и создания благоприятных условий для восстановления позвоночника.

1) Ходение на четвереньках. Надо принять положение, стоя на четвереньках, при этом руки выпрямлены, спина прямая. В таком положении обойти всю комнату (во время передвижения следить за тем, чтобы руки не сгибались).

2) И. П. - лежа на спине, тело и ноги выпрямлены. Потянуть носки ног потихоньку на себя, подбородком стараться коснуться грудины. В результате - из-за натяжения мышц шеи и голени позвоночник растягивается.

Лечебная гимнастика при протрузии должна выполняться с соблюдением нескольких важных правил:

Лучше перед зарядкой принять теплую ванну, чтобы расслабить мышечный корсет и подготовить его к физической нагрузке;

После выполнения занятий полежите 30 минут, чтобы мышцы отдохнули;

Каждое упражнение при протрузии следует выполнять с осторожностью, так как мышечные структуры при занятиях могут еще больше повреждаться;

Достичь эластичности мышц при выполнении упражнений можно только в результате длительных и регулярных занятий;

Дышать во время лечебной физкультуры лучше по принципам йоги (спокойно и равномерно), что улучшит лечебный эффект гимнастики.

В период обострения заболевания необходимо соблюдать диету.

Специальная гимнастика считается одним из популярных методов для того, чтобы удалить симптомы протрузии и значительно улучшить состояние больного. Выполнять лечебные упражнения нужно значительный период времени. Это будет способствовать получению стойкого эффекта. Занятия при заболеваниях позвоночника должны проводиться, основываясь на таких принципах:

- Когда наблюдается обострение выпадений дисков позвоночника, не допускаются для выполнения упражнения, которые приводят в движение позвонки на больном участке поясничного отдела.

- Лечебная гимнастика должна включать статические упражнения.

- Для укрепления мышечной фиксации необходимо выполнять упражнения, которые способствуют усилению сокращения мышц.

- Во время занятия не должно быть ощущение дискомфорта.

Перед тем, как начнется гимнастика, на кожу в области поврежденного отдела позвоночника наносят раздражающее средство. Оно усиливает при проведении занятий физкультурой тонические сокращения мышц. Прием способен ослабить симптомы протрузии и принести облегчение.

Итак, одним из распространенных заболеваний спины, с которым сегодня живет каждый второй человек, является протрузия. Лечение этого заболевания просто необходимо, дабы избежать мучительных болей в спине, онемения конечностей, головных болей и позволить себе нормально работать, отдыхать и вести активный образ жизни.

Список источников

1. Винокуров Д.А. Частные методики лечебной физической культуры. – Л., 1970.
2. Иванов С.М. Врачебный контроль и лечебная физическая культура. – М., 1968.
3. Лаская Л.И. Реабилитация спортивной работоспособности после травмы опорно-двигательного аппарата. – М., 1971.
4. Постникова В.М. Общая методика применения физических упражнений в лечебной физкультуре. – М., 1967.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Волкова Е. Ю. гр. ДАСбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Голубева О.В.,

1. Физическая культура – часть общечеловеческой культуры. Физическая культура – органическая часть общечеловеческой культуры, ее особая самостоятельная область. 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. В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

2. Физическая культура в структуре профессионального образования.

Физическая культура – основа социально-культурного бытия индивида, основополагающая модификация его общей и профессиональной культуры. Физическая культура выступает как интегральное качество личности, как условие и предпосылка эффективной учебно-профессиональной деятельности, как обобщенный показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования. Она характеризует свободное, сознательное самоопределение личности, которая на разных этапах жизненного развития из множества ценностей избирает, осваивает те, которые для нее наиболее значимы.

Мотивационно-ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Человек обычно выбирает тот вид деятельности, который в большей степени позволяет удовлетворить возникшую потребность и получить положительные эмоции.

Возникающая на основе потребностей система мотивов определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- ◆ физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;
- ◆ дружеской солидарности;
- ◆ долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;
- ◆ соперничества, характеризующий стремление выделиться, добиться авторитета, поднять свой престиж, достичь как можно большего;
- ◆ подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;
- ◆ процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

♦ игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

♦ комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

Чем выше этот уровень, тем большую роль играет объективная значимость. В структуре интереса различают эмоциональный компонент, познавательный и поведенческий компоненты. Первый связан с тем, что человек по отношению к объекту или деятельности всегда испытывает какие-либо чувства. Его показателями могут быть: удовольствие, удовлетворенность. Второй компонент связан с осознанием свойств объекта, пониманием его пригодности для удовлетворения потребностей, а также с поиском и подбором средств, необходимых для удовлетворения возникшей потребности.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

♦ с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна и др.);

♦ с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями и др.);

♦ с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств и др.).

Эмоции – важнейший компонент ценностных ориентации, наиболее глубоко характеризующий их содержание и сущность. С помощью эмоций выражаются: удовольствие, удовлетворение, величина потребности, оценка личной значимости, удовлетворенность физическим.

3. Физическая культура и спорт как средства сохранения и укрепления здоровья студентов, их физического и спортивного совершенствования.

Владея и активно используя разнообразные физические упражнения, человек улучшает свое физическое состояние и подготовленность, физически совершенствуется. Физическое совершенство отражает такую степень физических возможностей личности, которые позволяют ей наиболее полно реализовать свои сущностные силы в необходимых обществу и желательных для нее видах социально-трудовой деятельности, усиливают ее адаптивные возможности и рост на этой основе социальной отдачи. Степень физического совершенства определяется тем, насколько прочную основу оно представляет для дальнейшего развития, в какой мере оно «открыто» новым качественным изменениям и создает условия для перевода личности в иное, более совершенное качество.

Физическое совершенствование правомерно рассматривать как динамическое состояние, характеризующее стремление личности к целостному развитию посредством избранного вида спорта или физкультурно-спортивной деятельности.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного

интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей.

4. Профессиональная направленность физического воспитания

– это основа, объединяющая все остальные ее компоненты. Критериями, по которым можно судить о сформированности физической культуры личности, выступают объективные и субъективные показатели. Опираясь на них, можно выявить существенные свойства и меру проявления физической культуры в деятельности. К ним относятся:

- ◆ степень сформированности потребности в физической культуре и способы ее удовлетворения;
- ◆ интенсивность участия в физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ характер сложности и творческий уровень этой деятельности;
- ◆ выраженность эмоционально-волевых и нравственных проявлений личности в физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ степень удовлетворенности и отношение к выполняемой деятельности;
- ◆ проявление самодеятельности, самоорганизации, самообразования, самовоспитания и самосовершенствования в физической культуре:
- ◆ уровень физического совершенства и отношение к нему;
- ◆ владение средствами, методами, умениями и навыками, необходимыми для физического совершенствования;
- ◆ системность, глубина и гибкость усвоения научно-практических знаний по физической культуре для творческого использования в практике физкультурно-спортивной деятельности;
- ◆ широта диапазона и регулярность использования знаний, умений, навыков и опыта физкультурно-спортивной деятельности в организации здорового стиля жизни, в учебной и профессиональной деятельности.

Предноминальный уровень складывается стихийно. Причины его лежат в сфере сознания в отношении студентов и связаны с неудовлетворенностью предлагаемой педагогами программой, содержанием занятий и внеучебной деятельности, ее смысловым и общекультурным потенциалом; осложненными межличностными отношениями с педагогом.

Номинальный уровень характеризуется индифферентным отношением студентов к физической культуре и спонтанным использованием ее отдельных средств и методов под влиянием товарищей по учебной группе, досугу, эмоционального впечатления от спортивного зрелища. Практические умения ограничены простейшими элементами – утренняя зарядка (эпизодически), отдельные виды закаливания, активный отдых; направленность – личная. Иногда студенты этого уровня могут принимать участие в некоторых видах физкультурно-спортивной деятельности репродуктивного характера по просьбе педагога.

В основе *потенциального уровня* – положительно осознанное отношение студентов к физической культуре в целях самосовершенствования и профессиональной деятельности. Они имеют необходимые знания, убеждения, практические умения и навыки, позволяющие грамотно выполнять разнообразную физкультурно-спортивную деятельность под контролем и при

консультативной помощи педагогов и опытных товарищей. *Направленность «на себя»*. Большое значение придают эмоциональному общению и самовыражению в процессе занятий. Используют частичное физическое самовоспитание, руководствуясь личными мотивами.

Творческий уровень характерен для студентов, убежденных в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности.

5. Ценностные ориентации и отношение студентов к физической культуре
Под ценностями понимаются предметы, явления и их свойства, необходимые обществу и личности в качестве средств удовлетворения потребностей. Они формируются в процессе усвоения личностью социального опыта и отражаются в ее целях, убеждениях, идеалах, интересах. В них отражены представления студентов, о желаемом. В формировании определенных ценностей, способных удовлетворить потребности студентов, проявляется единство физического, психического и социального развития личности.

В сфере физической культуры ценности по качественному критерию могут быть представлены как:

- ♦ материальные (условия занятий, качество спортивной экипировки, льготы со стороны общества);

- ♦ физические (здоровье, телосложение, двигательные умения и навыки, физические качества, физическая подготовленность);

- ♦ социально-психологические (отдых, развлечение, удовольствие, трудолюбие, навыки поведения в коллективе, чувства долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции);

- ♦ психические (эмоциональные переживания. Черты характера, свойства и качества личности, творческие задатки);

- ♦ культурные (познание, самоутверждение, самоуважение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, общение, авторитет).

Ценностные ориентации студентов рассматриваются как способы, с помощью которых дифференцируют объекты физической культуры по их значимости. Характер же направленности в самой деятельности чаще зависит от того, какой личностный смысл имеет система тех или иных ценностей, определяющая действенность отношений индивида к тем объектам, ради которых эта деятельность осуществляется. Одни объекты могут вызывать эмоциональную (чувственную), другие – познавательную, третьи – поведенческую активность.

Список источников

1. Басов А. В. и др. Образ жизни и наше здоровье. – Ярославль, 1959. – 150 с.
2. Бальсевич В.К., Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – Киев, 1987. – 210 с.

3. Вайнбаум Я.С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений – 3-е изд., стер., 2005. – 240 с.
4. Голащанов Б.Р. История физической культуры и спорта: учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. Заведений. – М., 2001. – 312 с.
5. Загрядский В.П., Сулимо-Самойло З. К. Физические нагрузки современного человека. – Л., 1982. – 190 с.
6. Физическая культура студента: Учебник / под ред. В. И. Ильинича. – М., 2003. – 448 с.
7. «Спорт. Информация» / М. Мишин, 1999.

АНАЛИЗ ТЕМПЕРАМЕНТА СПОРТСМЕНОВ ОРИЕНТИРОВЩИКОВ УЛГТУ И ВЛИЯНИЕ ЕГО НА УРОВЕНЬ РАЗРЯДНОСТИ

Воробьев Юрий Сергеевич, гр. ИСТбд-31, УлГТУ, г.Ульяновск
Научный руководитель доцент Чернова Н.А.

Дисциплина физическая культура, согласно, Федерального Государственного Образовательного Стандарта, включает два взаимосвязанных содержательных компонента: обязательный (базовый), обеспечивающий формирование основ физической культуры личности, и вариативный, учитывающий индивидуальность каждого студента, его мотивы, интересы, потребности, а также региональные условия и традиции.

В вариативный компонент программы, по физической культуре разработанный на кафедре «Физическое воспитание» в УлГТУ, входит обучение студентов в течение 3-х лет различным направлениям физкультурно-спортивной деятельности, обеспечивающих систематическое занятие одним из выбранных видов спорта. Одно из направлений – спортивное ориентирование.

Спортивное ориентирование – это вид спорта, ациклического характера, представляющий из себя кросс по лесу с поиском контрольных пунктов (КП) в заданном порядке, с выбором наиболее рациональных путей между ними. Бег по незнакомой местности обусловлен наличием информации, получаемой из карты местности. С помощью карты спортсмен планирует путь, выбирает оптимальный вариант, определяет свое местоположение, сличая местность с картой. Время в соревнованиях является конечной оценкой результата.

Специализация спортивного ориентирования существует с 2000 года. На протяжении 17 лет набор в группы проходит по желанию студентов, иногда спонтанно, что в итоге не приводит к какому-либо результату. Наша работа была направлена на выяснение вопроса: для какого психотипа подходит данный спортивный вид. С каким темпераментом студенты более расположены к спортивному ориентированию? Данная проблема побудила авторов этой статьи провести предложенное исследование в секции спортивного ориентирования УлГТУ.

Инструментом проведения эксперимента стал тест Айзенка. Двухфакторная модель личности, предложенная Г. Айзенком, позволяет с помощью основных показателей (экстраверсия-интроверсия и нейротизм) оценить направленность личности на внутренний или внешний мир, а также выявить уровень эмоциональной тревожности (напряженности). Эти свойства структуры личности зависят от наследственности, и проявляются у всех индивидуально. Данные характеристики существенно влияют на способность выполнять поставленные задачи, справляться с трудностями и в целом на работоспособность.

Экстраверсия - это направленность личности на окружающих людей, явления и события. Экстраверты мобильны, общительны, адаптивны, отзывчивы, жизнерадостны, остроумны, стремятся к лидерству. Вместе с тем, они не всегда обязательны, излишне доверчивы и подвержены влиянию другого человека, неустойчивы в своих взглядах, неосмотрительны в поступках и импульсивны в действиях.

Интроверсия - это направленность личности на ее внутренний мир. Интроверты рассудительны, самостоятельны, спокойны, целенаправленны. Они плохо адаптивны, оторваны от реальности, дистанцированы в отношениях, нерешительны в поступках. Экстраверсия и интроверсия биполярны.

Нейротизм - результат неуравновешенности процессов возбуждения и торможения. Он проявляется как эмоциональная неустойчивость, несбалансированность нервно-психических процессов. На одном полюсе нейротизма (высокие оценки) находятся нейротики, на другом (низкие оценки) – эмоционально-стабильные личности, характеризующиеся уверенностью, спокойствием, уравновешенностью. Удаленность показателей от центра по шкале измерений свидетельствует о степени отклонения от среднего значения.

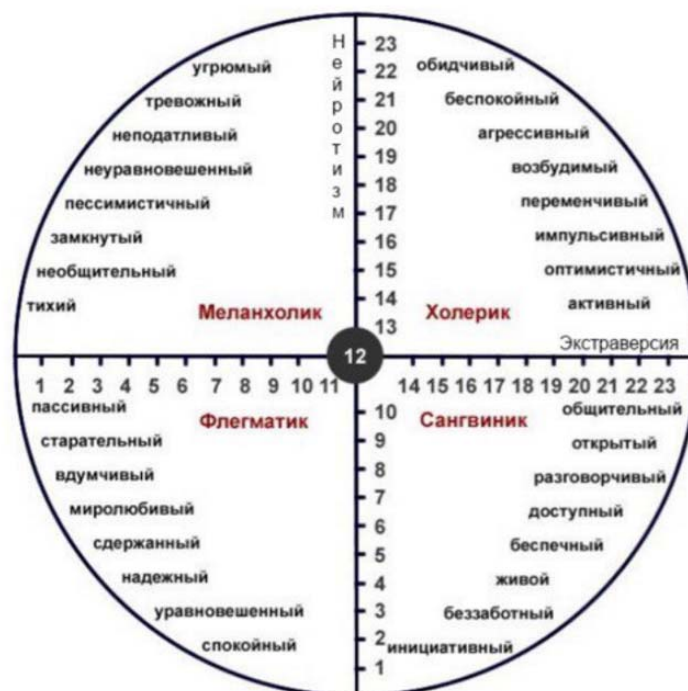


Рис.1. Круг Айзенка

Связь аналитического описания по факторам личности с четырьмя классическими типами темперамента (холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик) отражена в круге Айзенка. Показатели экстраверсия-интроверсия и нестабильность-стабильность независимы друг от друга и противоположны. Каждый из них представляет собой непрерывную совокупность между полюсами крайне выраженного свойства личности. Сочетание этих двух свойств, выраженных в разной степени, и создает неповторимое своеобразие личности, характеризует тип темперамента (холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический).

По результатам исследования, среди студентов, состоящих в секции спортивного ориентирования, большинство – холерики (47%), сангвиники (33%), а меланхоликов (13%) и флегматиков (7%). Связано это, как мы считаем, с высокой эмоциональной отдачей от данного, экстремального, вида спорта. Большая направленность внимания во внешний мир у экстравертов позволяет лучше ориентироваться на незнакомой местности, а высокая эмоциональная нестабильность у холериков усиливает азарт и желание преодолеть себя и одержать победу в соревнованиях.

Спортивное ориентирование – сложный, но вместе с тем захватывающий и увлекательный вид спорта, дарящий массу незабываемых ярких впечатлений. Он требует от спортсмена не только физической выносливости и ловкости, позволяющих преодолевать огромные расстояния по пересеченной местности. Необходим и большой объем мыслительной деятельности, производимой прямо на бегу, в стрессовой для организма ситуации. Понять свое местоположение, выбрать направление, рассчитать расстояние до контрольного пункта, сориентироваться по карте на местности и построить у себя в голове правильный путь, опираясь на местные привязки ли азимут – вот нелегкая задача ориентировщика.

Темперамент сильно влияет на поведение спортсменов во время проведения соревнований. Так, у интровертов и экстравертов отличается стиль прохождения дистанции: интроверты более осторожны и двигаются по четко сформированному маршруту, в то время как экстраверты склонны к проявлению активной инициативы, выбирая нестандартные, порой более опасные пути прохождения дистанции.

Тем не менее, вне зависимости от спортивных разрядов и темперамента, почти все ориентировщики предпочитают длинные дистанции коротким. По мнению авторов, подобные предпочтения связаны в первую очередь с физической подготовкой спортсменов, но также и с объемом тех впечатлений, которые можно получить на более длинных дистанциях, не говоря уже о количестве адреналина и эндорфинов, выделяющихся при длительных нагрузках.

Но приспособление спортсменов разного темперамента к условиям деятельности спортивного ориентирования может случиться при большой

заинтересованности данным видом. И так как мы обозначили ранее, что спортивное ориентирование захватывающий вид спорта, то в большинстве случаев это и происходит. Статистика показывает, что массовые разряды (2-3 разряд) у опрашиваемых студентов есть у всех, и 3 человека с высокими спортивными разрядами (кмс).

Выводом данной работы является, то что студенты выбравшие спортивное ориентирование, как спортивную специализацию, имеют разные типы нервной деятельности. Преобладают типы: холерики и сангвиники. Ориентированием все занимаются по собственному выбору. Для успеха в данном виде спорта необходимо приспособлять свою нервную систему или вырабатывать свой стиль. Так как спортивный разряд есть у всех.

Список источников

1. Елаховский С. Б. Спортивное ориентирование на лыжах / С. Б. Елаховский. – М.: Ф и С, 1981. – 120 с.

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Воронова В.Н., Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск

Научный руководитель Кочурова Л.А., к.п.н., доцент кафедры спортивной дисциплины и физического воспитания

В последнее время большое внимание в российском обществе уделяется животрепещущей проблеме здоровьесохраняющих технологий в образовании и малом уровне пропаганде здорового образа жизни среди молодых людей. При этом наиболее значимым является вопрос воспитания физической культуры в рамках образовательного процесса как неотъемлемой его части, без которой неосуществимо всестороннее, гармоничное развитие личности.

Состояние здоровья молодежи является определяющим компонентом здорового потенциала нации, исходя из этого, сохранение и развитие здоровья студентов и формирование у них здорового образа жизни сегодня имеет приоритетное значение.

Для увеличения интенсивности процесса обучения система высшего образования старается выдвигать учащимся все больше новых стандартов и дисциплин, специально подобранных для изучения ими учебной программы выбранной специальности. Конечно новые стандарты оказывают большое психологическое влияние на студентов, требует от них выдерживать большие эмоциональные, особенно в период учебной сессии. Из-за тотальной ошибки многих высших учебных заведений, а именно приращение физической культуре и спорту второстепенной роли, около 50% студентов российских вузов имеют

отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют избыточный вес, а частота заболеваний не перестает увеличиваться.

Целью физического воспитания и образования в вузе на данный момент считается сохранение и оздоровление молодежи, формирование у студентов осознанного и инициативного отношения к физической культуре.

Цель формирует следующие задачи:

- создание возможностей и средств для реализации здорового образа жизни;
- усвоение учащимися знаний, умений и навыков здорового образа жизни, привитие нужды регулярных занятий спортом;
- создание у студентов сознательной потребности в занятиях физическими упражнениями.

Представленные цели и задачи предусматривают соблюдение следующих принципов:

- физическое воспитание в вузе является не только учебным предметом, но и является одним из главных базовым компонентом формирования культуры здоровья учащихся;
- доступность оздоровительных мероприятий для студенческой молодежи;
- постоянство оздоровительных мероприятий на протяжении обучения в высшем учебном заведении.

Нужно отметить, что здоровье человека - это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, характеризующееся гармоничным сосуществованием с окружающей средой и отсутствием болезненных наклонностей.

Здоровье отождествляется с одной из первичных, даже можно сказать первобытной, потребностью человека, определяющей способность его к труду и обеспечивающая лаконичное развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека.

Человек – сам demiург своего здоровья, он должен за него бороться. Важно привить ребенку здоровый образ жизни еще в раннем детстве. Закаливаться, делать зарядку, заниматься спортом, соблюдать правила личной гигиены, словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии тела и духа.

Физическая культура как учебная дисциплина отлично знакома основной массе студентов с детства. В то же время в высшей школе ее назначение как учебной дисциплины определено тем, что вклад физкультурного образования в общее высшее образование должен состоять в обеспечении студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образе жизни. А также в овладении всем арсеналом практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование его психофизических способностей и качеств личности. (Давиденко Д. Н., Пономарев Г.Н.).

Хорошая физическая форма означает способность справляться с разнообразными повседневными делами без чрезмерного напряжения, переутомления или проблем с дыханием. К сожалению, современный образ жизни делает человека все менее приспособленным к подобным нагрузкам. Наши предков поддерживала в хорошей форме необходимость в постоянных физических усилиях, а мы предпочитаем ходьбе пешком передвижение на машине или автобусе и проводим долгие часы перед телевизором или за компьютером. Это увеличивает риск болезней, связанных с пассивным образом жизни, в частности сердечных заболеваний.

Регулярные тренировки улучшают состояние организма. Они помогают снизить вес, улучшают работу сердца, легких и пищеварительной системы, укрепляют мышцы, делают тело более гибким.

Испокон веков, во всех государственных образованиях эти проблемы в той или иной мере решались. В спартанской, афинской и римской системах обучения и воспитания вопросам военного и физического воспитания уделялось повышенное внимание. Отметим, что великий древнегреческий целитель и прогрессивный философ Гиппократ в своих произведениях неоднократно подчеркивал огромную значимость здорового образа жизни в укреплении здоровья эллинов. Сократ узрел в физических упражнениях красоту и силу тела молодого поколения. Платон следуя за Сократом придавал большое значение социальному аспекту воспитания гражданина - сильного, развитого телом и душой. Аристотель, изучая душу человека, первый выделяет в физической культуре три направления: нравственное, умственное и физическое. В годы средневековья, в годы нового и новейшего времени проблемы формирования здорового молодого поколения получили свое дальнейшее развитие. В высказываниях Дж. Локка, Ж.-Ж. Руссо, И.Г. Песталоцци, К. Маркса, Ф. Энгельса, К.Д. Ушинского, П.Ф. Лесгафта, В.И. Ленина, А.С.Макаренко и многих других мыслителей и педагогов эти идеи получили свое дальнейшее развитие и обоснование. В СССР (1978) по данным ЮНЕСКО была создана самая совершенная система обучения подрастающего поколения и самая совершенная система профилактики заболеваний среди населения нашей великой страны.

Инновационные преобразования: методики и технологии в сфере физической культуры и спорта, а так же туризма, которые активно разрабатываются и внедряются в организационных детских коллективах, образовательных учреждениях - верный путь к оздоровлению молодежи.

Хочется отметить, что содержание современного образования в сфере физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент высшего учебного заведения стал физически подготовлен, но и на то, чтобы он был действительно образованным в этой дисциплине. Для этого необходимо:

- владеть методологией работы со своим телом;
- владеть средствами и методами укрепления и сохранения здоровья;
- повышать функциональные возможности основных систем организма.

Для поколения XXI века нашей страны подобная ориентация крайне необходима как сопротивления растущей наркомании, алкоголизма и прочих негативных зависимостей. Занятия физической культурой в вузах учат студентов самоконтролю, самокритике, т.е. организовывать распорядок дня, ценить собственное время без чего невозможна нормальная жизнь любого человека.

Анализируя все вышесказанное, стоит еще раз подчеркнуть значимость и роль физической культуры в образовательном процессе. Поднимая на должный уровень процесс физического воспитания, автоматически повышается и в целом уровень образования.

Следовательно, в структуре высшего образования предмет физическая культура должен занимать ведущее место среди других образовательных предметов; способствовать решению важных педагогических задач и формировать у студентов правильный и здоровый образ жизни. В социуме физкультура является важнейшим инструментом воспитания нового человека, гармонически сочетающего в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство. Она способствует повышению социальной и трудовой активности людей, экономической эффективности производства. Физкультурное воспитание опирается на многостороннюю деятельность государственной и общественной организации в области физической культуры и спорта (ФКС). На современном этапе решается задача перестройки массового физкультурного движения в общенародное, базирующееся на научно обоснованной системе физического воспитания, которое охватывает все слои общества. Имеющиеся государственные системы программно-оценочных нормативов к физическому развитию и подготовленности различных возрастных групп населения.

Обязательные занятия физкультурой по государственным программам проводятся в дошкольных учреждениях, во всех типах учебных заведений, армии, на предприятиях и др. – в режиме рабочего дня (производственная гимнастика, физкультурные паузы и т.п.). Для организации массовой физкультурно-оздоровительной работы на предприятиях, учреждениях, учебных заведениях и др. созданы коллективы физической культуры.

Физическая культура в высших учебных заведениях профессионального образования формирует личностные качества студентов: трудолюбие, стремление добиваться своих целей, быть активным в общественной жизни, не отставать и даже вести за собой других; учит ответственности и самоконтролю. Помимо этого, физическая культура способствует формированию духовно-нравственных ценностей в человеке, что естественно подчеркивает значимость данного предмета и говорит о его месте в системе образования. Если специалисты и преподаватели физической культуры смогут сформировать у студентов желание непрерывно развиваться и самосовершенствоваться, то им будет гораздо легче принимать в жизни ответственные решения, решать сложные задачи в разных областях жизнедеятельности.

Продвигая физическую культуру на должный уровень, возникает реальная возможность воспитывать здоровые поколения, которые возвели бы государство на новый уровень развития. Таким образом, физическая культура и

спорт всегда рассматривались и ценились в нашем обществе достаточно высоко. В настоящее время, когда наша страна переживает серьезный социально-демографический кризис, когда российский народ вырождается, когда смертность превышает рождаемость, проблемы формирования здоровья россиян становятся сверхзначимыми.

Список источников

1. Антипова Е.П. Формирование физической культуры студентов аудиовизуальными средствами // Теория и практика физической культуры.– 2010. – №3. – С. 48-50.
2. Аристотель. Собр. соч.– Т.1.– Кн.8/Аристотель.– М., 1978–С. 223-224.
3. Барчуков И.С. Назарова Ю.А. Физическая культура и физическая подготовка: Москва, 2003. – С.352;
4. «Физическая культура студента»: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. – М., 2004.

ЗАНЯТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СТУДЕНТОВ УЛГТУ

Галимуллин Н. И., гр. ФКбд-22, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Изменения, происходящие во всех областях жизни постсоветского российского общества, в значительной мере повлияли и на отношение к физической культуре. Уровень физкультурно-спортивной активности населения во многом определяет востребованность физической культуры и эффективность ее развития в обществе. Поэтому так важно сделать анализ побудительных сил, которые существенно влияют на процесс вовлечения различных слоев населения, прежде всего, молодежи, в физкультурно-спортивную деятельность. В данной статье мы проанализируем особенности отношения студентов УлГТУ к физической культуре. В нашем исследовании осенью 2016г. приняли участие 35 человек. Объектом опроса стали юноши и девушки экономического, строительного и энергетического факультетов в возрасте от 17 до 23 лет, студенты УлГТУ. Задача данного исследования – узнать о перспективах развития физкультуры в высших учебных заведениях.

Возраст респондентов оказывается достаточно значимым при рассмотрении представлений о здоровом образе жизни студентов. Для участников исследования, учащихся на 1-2 курсах вуза наиболее актуальным способом соблюдения здорового образа жизни является отказ от вредных привычек (однако, это не значит, что они в действительности отказываются от курения и спиртных напитков, тем не менее, рассматривая это как «нездоровый образ жизни»). Это свидетельствует о том, что студенты этого возраста в большинстве своем не уделяют серьезного внимания своему

здоровью. Студенты 3-4 курса имеют уже более структурированный подход к здоровому образу жизни, вкладывая в это понятие уже соблюдение режима дня и постоянное медицинское наблюдение, то есть, вследствие учебных нагрузок, ощущается нехватка времени, усталость. И, наконец, студенты старших курсов ориентированы уже на регулярные виды деятельности, направленные на постоянное поддержание формы - правильное питание, а также (так как многие к этому возрасту уже имеют самостоятельные доходы), имеют возможность значительно чаще посещать спортивные залы.

Отношение студентов к физкультуре в вузе.

Причины непосещения занятий по физкультуре отражены в таблице 1.

Таблица 1

Причины	число ответивших	%
освобожден(а)	12	34
не интересно	4	12
принудительность	3	8,5
ничего не дает, не эффективно	3	8,5
не было физкультуры	3	8,5
мало игровых видов спорта	2	5,7
плохая программа	2	5,7
хожу на другие тренировки	2	5,7
далеко ездить	2	5,7
лень	2	5,7
Итого:	35	100

Оценка студентами состояния собственного здоровья (число ответивших)

Таблица 2

	число ответивших
хорошее здоровье	15
удовлетворительное здоровье	8
абсолютно здоров(а)	5
плохое здоровье	4
затрудняюсь ответить	3

Помимо посещаемости, нас интересовала динамика отношения к физической культуре за время обучения в вузе [2]. Исследование показало, что занятия в вузе практически не повлияли на отношения к физкультуре вообще у большинства опрошенных, и даже отмечаются некоторые позитивные сдвиги. Можно отметить, что есть тенденция общего улучшения отношения к физкультуре, связанного с осознанием пользы этих занятий (то есть, наблюдается непрямая связь с занятиями физкультурой, возможно, повлияли другие факторы).

Причины улучшения отношения к физкультуре за время обучения в вузе
(число ответивших, %)

Таблица 3

Альтернативы	число ответивших	% от числа ответивших
физкультура важна для здоровья	4	14,8
хорошие преподаватели	4	14,8
интересные занятия	3	11,11
понял(а), что способен(а) на большее	2	7,4
вижу результат	2	7,4
серьезные занятия	2	7,4
раньше вообще не занималась	1	3,7
переоценка ценностей	1	3,7
хорошо организованы занятия	1	3,7
помогает поддерживать форму	1	3,7
стал(а) лучше себя чувствовать	1	3,7
больше узнала упражнений	1	3,7
стала получать удовольствие от упражнений	1	3,7
появились новые цели	1	3,7
занятия стали более систематизированными	1	3,7
разрядка после умственной нагрузки	1	3,7
Итого:	27	100

Об ухудшении отношения к физкультуре говорили только 8 респондентов, во многом это связано с личностью преподавателя, что в целом свидетельствует о важности данного фактора.

Причины ухудшения отношения к физкультуре и спорту
за время обучения в вузе (число ответивших, %)

Таблица 4

значения	число ответивших	% от числа ответивших
плохой преподаватель	2	25
не приносит удовольствия	2	25
нет индивидуальной программы	1	12,5
высокие нагрузки	1	12,5
принудительность	1	12,5
плохие условия	1	12,5
Итого:	8	100

И, наконец, последний вопрос, касающийся отношения в физической культуре и спорту, который задавался респондентам, имел своей целью выяснение оценки целесообразности, полезности занятий физкультурой в вузе. Результат свидетельствует об общем положительном отношении к физкультуре (61% студентов сказали о том, что занятия приносят пользу), однако, налицо проблемы, мешающие студентам воспринимать занятия физкультурой как полноценные спортивные занятия, сравнимые с платными секциями.

Оценка того, приносят ли пользу занятия физкультурой в вузе, отражается на диаграмме:

Вывод – безусловно, растет тенденция к систематическим занятиям физической культурой в университете, однако, по-прежнему встречается ряд трудностей, которые встречают на своем пути студенты.

Заключение

Таким образом, исследование показало, что, несмотря на общее восприятие студенческой молодежью популярной на сегодняшний день идеи о здоровом образе жизни, попытках соблюдения основных принципов заботы о собственном физическом состоянии, существует ряд факторов, которые препятствуют процессу становления общей культуры здоровья. Прежде всего, это студенческое расписание (нехватка времени, загруженность), а также условия жизни некоторых студентов (особенно это касается проживающих в общежитиях).

Список источников

1. Барчуков И. С. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / И. С. Барчуков, А. А. Нестеров; под общ. ред. Н. Н. Маликова. – 3-е. изд. – М.: Издательский центр «Академия», 2011. – 528 с.
2. <http://www.werschinin.ru/?ml=30>

СПОРТИВНОЕ ПИТАНИЕ

Гасымов Р.А., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

В результате сильной физической нагрузки аппетит может угнетаться на довольно длительное время. Это отмечается как на практике, так и в специальных научных исследованиях. Ученые обнаружили, что после бега «до отказа» в крови испытуемых появляется «анорексигенная субстанция» - вещество, подавляющее аппетит. Как показали эксперименты, введение этой «субстанции» животным привело к уменьшению потребления ими пищи в течение 24-48 часов. И чем интенсивнее нагрузка, тем сильнее и на более длительное время подавляется аппетит. После напряженной тренировки или

соревнований влечение к разнообразной пище достигает максимума только на 3-5 сутки. Степень влечения к еде может служить хорошим тестом: если к дню состязаний у спортсмена появляется повышенный аппетит, значит, он подошел к старту отдохнувшим и полным сил.

1. Правильное питание при занятиях спортом.

Диетический белок снабжает организм 25 аминокислотами, которые часто называют строительными блоками, так как с их помощью клетки восстанавливаются и растут. Каждой клетке организма необходим белок. Белок – это третий источник энергии после углеводов и жиров. Белок бывает как животного, так и растительного происхождения. Белок поддерживает мышечную массу и в купе с интенсивными тренировками способствует росту мышц.

У разных людей различная потребность в белке – вес, соотношение мышечной и жировой масс, состояние здоровья, диета и качество потребляемого белка определяют индивидуальную потребность. Белок – недостаточный источник энергии, так как, чтобы сжечь одну калорию белка, организму требуется в девять раз больше воды, чем для сжигания одной калории углевода или жира. Поэтому как источник энергии белок может обезводить организм. Если вы на диете, богатой белками, с низким содержанием углеводов, пейте много воды!

Существует два вида полезных для здоровья жиров – незаменимые жирные кислоты. Насыщенные и мононасыщенные жиры не являются полезными, но могут служить источником энергии. Полезные кислоты превращаются в простагландин – вещество, схожее с гормонами, которое разжижает кровь, не позволяет артериям закупориваться, понижает давление, снижает воспалительные процессы, контролирует уровень холестерина и жиров, поддерживает иммунную систему и работу мозга, улучшает работу нервов и регулирует уровень сахара в крови.

Мышечные волокна тяжелее жировой ткани, поэтому если вы снижаете вес и тренируетесь 3-4 раза в неделю, то не удивляйтесь, что на самом деле набрали несколько килограммов! Это естественный процесс: отложенный жир используется как источник энергии, и формируется мышечная ткань. Регулярные физические упражнения ускоряют процесс сжигания жира и оптимизируют энергетический обмен. Бег трусцой, теннис, плавание, ходьба и велосипед являются примерами доступных начинающим видов спорта.

Для получения максимального результата сердцебиение при аэробных нагрузках должно достичь 80% процентов своего предела в течение 20 минут. Аэробные упражнения понижают кровяное давление, уровень холестерина в крови, поддерживают работу сердечно-сосудистой системы и помогают нормализовать уровень сахара в крови. Во время тренировок нагрузка на мышцы приводит к разрушению мышечной ткани, процесс этот называется катаболизмом. Организму необходимо восстановить мышечные волокна, что называется анаболизмом.

Для обоих процессов необходима энергия. Регулярные физические упражнения способствуют увеличению количества мышечных волокон, их

росту и укреплению, получению ими большего количества кислорода и, как результат, высвобождению большего количества энергии (повышение их способности сжигать жир). Ключом успеха занятий физическими упражнениями, способствующими сжиганию жиров, является регулярность без излишней нагрузки на организм. В идеале нужно заниматься по 30-40 минут трижды в неделю, чтобы в перерыве между тренировками был день для восстановления сил.

Заниматься меньше не стоит, в этом случае организм не будет использовать отложенный жир, пока не сократятся запасы гликогена в мышцах. Заниматься больше также не стоит, так как это может привести к чрезмерной нагрузке на организм. Чтобы избежать повреждений мышц и суставов, всегда делайте 10-минутную разминку до и после каждой тренировки. Для физических упражнений необходимы не только источники энергии, но и многие пищевые вещества, которые организм задействует для этого процесса.

2. Спортивное питание

Как правильно питаться перед занятием спортом

Некоторые стараются не принимать пищу перед занятиями спортом, однако это является большой ошибкой. Примерно за час до тренировки поесть просто необходимо. Калорийность этого приема пищи должна быть примерно 200 килокалорий. Это может быть углеводная пища, например салат или кусочки нарезанных фруктов. Если вы собрались позаниматься интенсивно, не помешает небольшое количество белков.

Во время занятий спортом

Во время тренировки, как правило, не едят. Исключение можно сделать только в том случае, если вас вдруг настигло непреодолимое чувство голода. Однако если вы собираетесь на многочасовую часовую прогулку на велосипеде, непременно возьмите с собой немного еды, к примеру, пакетик с орехами. Да, именно, орехи - это очень даже спортивное питание, ведь они позволяют восстанавливать силы. С помощью данной таблицы вы можете узнать, какое количество калорий Вы сжигаете, занимаясь определенным видом спорта.

Спортивное питание различной интенсивности.

Вид спорта	Количество сжигаемых калорий
Аэробика (высокая интенсивность)	520 ккал в час
Аэробика (низкая интенсивность)	400 ккал в час
Силовые тренировки	270-450 ккал в час
Велосипедный спорт (16 км/ч)	385 ккал в час
Велосипедный спорт (8,8 км/ч)	250 ккал в час
Бег (1 км за 6 мин)	750 ккал в час
Плавание	630 ккал в час
Занятия на гребном тренажере	445 ккал в час
Теннис (одиночный)	415 ккал в час
Бадминтон	370 ккал в час

Общие рекомендации по питанию при занятиях спортом

В спортивном питании всегда следует избегать:

1. Чай/кофе с сахаром. Если не можете пить несладким и по каким-то причинам не приемлете сахарозаменитель (а злоупотреблять им и не стоит!), то переходите, по крайней мере, на мед - стройнее вы от него не станете, но будет хоть какая-то польза.

2. Выпечки – чем более булка сдобная/вкусная, тем вреда, от нее больше. Желательно, кстати, исключить из своего питания и хлеб.

3. Конфет, особенно карамелек – они гораздо вреднее шоколадных, хотя от шоколадных желательно тоже отказаться.

4. Про пирожные, думаю, и так ясно – там такая помесь из жиров и углеводов – просто ужас!

5. «Расползающихся» макарон – качественные макароны из твердых сортов пшеницы очень даже спортивная пища, а вот дешевая гадость – чистый вред!

При активных занятиях спортом (в период набора массы), необходимо съесть в день:

1. 200-250 г обезжиренного творога.

2. Порцию каши – любая крупа на завтрак или в обед гарнир из крупы (рис, гречка, овсянка). На гарнир допустимы макароны из твердых сортов пшеницы, особенно хорошо, если вы съедите макароны после тренировки.

3. 200-250 грамм рыбы/птицы/мяса, это минимум, можно так и обедать, и ужинать – только на ужин нужно заменить крахмалистый гарнир на зеленые овощи.

4. 2-3 яйца (на завтрак или ужин).

5. Сырые овощи (капуста, огурцы, помидоры, морковь, лук, зелень) очень хороши в любом рационе, в том числе и спортивном питании – 0,4-0,5 кг в день.

6. Фрукты – сколько угодно в первой половине дня, после 15 – не более 1-го апельсина, яблока или грейпфрута. Бананы во второй половине дня есть не советую, если только у вас нет вечерней тренировки – тогда банан и стакан обезжиренного молока или протеинового коктейля сразу после тренировки – самая подходящая пища.

Есть не менее 5 раз в день, не есть гигантских порций – это верный путь к наращиванию сала, а не мышц.

В качестве «лакомства», если очень хочется, для спортивного питания можно использовать: сухофрукты, орехи, десерты в виде желе, горький шоколад, сливочное мороженое.

В первой половине дня между приемами пищи, если вы придерживаетесь спортивного питания можно съесть яблоко, или апельсин, или грейпфрут, в общем, что-то из фруктов. На полдник тоже можно, только избегайте уже в это время бананов и хурмы.

Организация правильного питания – сложная задача. Она требует оценки положительных и отрицательных качеств используемых продуктов питания и учета состояния организма человека, которое определяется многими факторами.

Занимаясь спортом, мы сознательно увеличиваем физические нагрузки, испытываем наше тело на прочность, закаляем его. Значение правильного питания в таких условиях многократно возрастает, и одновременно усложняются подходы к его организации.

Спортивные нагрузки отличаются большой интенсивностью расхода энергии, большим нервно-психическим напряжением. Все это влияет на расход энергии и потребность в пищевых веществах. Даже в одном и том же виде спорта величина энергетических затрат может быть различной в зависимости от периода тренировки, степени тренированности, состояния погоды.

При занятиях спортом рациональное питание способно предупреждать утомление, повышать выносливость, нормализовать различные его функции после высоких нагрузок. При занятиях спортом надо несколько снизить содержание жира в рационе питания. Это важно для предупреждения накопления неокисленных продуктов в крови и моче.

Так как главным энергетическим веществом являются углеводы, их доля в питании спортсменов повышается до 8-12 г на килограмм массы тела. Возрастает потребность в витаминах. Количество воды, потребляемой при занятиях спортом, должно быть около 2,5 л (с учетом чая, кофе, какао, молока, а также воды, содержащейся в пище).

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

Головина Екатерина, Ульяновский государственный педагогический университет имени И. Н. Ульянова, г. Ульяновск
Научный руководитель Григорьева Н.С.,
преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания УлГПУ им. И.Н.Ульянова

С каждым днем все больше людей делятся тем, что могут заниматься активным спортом, демонстрируя это в социальных сетях. Но мало можно услышать о спорте от людей, которые имеют определенные проблемы со здоровьем. О таких людях мы можем услышать только во время паралимпийских играх или иных соревнованиях.

Надо понимать, что люди с ограниченными возможностями не могут полноценно заниматься по программам, которые написаны для здоровых людей, поэтому они занимаются по такому направлению, как адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура и спорт являются наиболее действенным и распространенным средством физической, социальной и психологической реабилитации инвалидов в настоящее время. Физическую культуру людей с нарушениями развития необходимо рассматривать как коррекционную лечебно-оздоровительную форму воздействия на двигательную

недостаточность, как средства адаптации двигательных нарушений, так как такие люди находятся в инвалидном кресле. Специалисты выделяют следующие виды:

- коррекция ходьбы и основных движений;
- развитие координации, согласование движений отдельных звеньев тела;
- ориентировка в пространстве;
- развитие и коррекция мышечной массы;
- компенсация утраченных или нарушенных функций организма в движениях;
- коррекция психического состояния в процессе двигательной деятельности.

В связи с тем, что передвижение людей с ограниченными возможностями происходит не самостоятельно, а на инвалидном кресле, возникает такая проблема, как сложность передвижения в спортивных помещениях. Часто встречаются такие нарушения: отсутствие пандуса, наличие высоких порогов, узкий дверной проход, отсутствие специализированных помещений. Так же отсутствуют специализированные тренировочные базы и школы для инвалидов.

Следующая проблема вытекает из предыдущей: дефицит учителей по адаптивной физической культуре, компетентных в вопросах обучения детей, относящихся к людям с ограниченными возможностями. Надо обратить внимание на то, что психическое состояние таких людей очень непредсказуемое и преподаватель должен быть готов ко всему, должен оказать первую медицинскую помощь, которая может отличаться от обычной.

Возникает следующий вопрос: как готовить таких учителей, если есть недостаток методической литературы по такому направлению. У каждого заболевания есть свои препятствия к занятию и коррекции к действию, но не каждый преподаватель без опыта с такими людьми может правильно подобрать комплекс упражнений. Но проверенный методический материал облегчил бы и ускорил процесс восстановления, возможность избежать ухудшения здоровья.

Стоит отметить, что систематические занятия адаптивной физической культурой повышает приспособление инвалидов к изменяющимся жизненным условиям, расширяет функциональные возможности, разрушает рамки инвалидности и понятия «ограниченные возможности». В дальнейшем происходит оздоровление организма, а так же способствует выработке координации в деятельности опорно-двигательной системы и всего организма в целом, благоприятно воздействует на психическое состояние инвалидов, мобилизует волю, возвращает людям чувство социальной полноценности, утрачивается чувство калеки. Именно адаптивная физическая культура для многих людей с ограниченными возможностями это единственный способ «разорвать» замкнутое пространство, войти в мир общения, приобрести друзей, достичь новых побед. А самая главная победа – это победа над собой.

РОЛЬ ПРОВЕДЕНИЯ СПОРТИВНОЙ, ФИЗКУЛЬТУРНО-МАССОВОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В ВУЗЕ

Жукова Е.О., Козлова Е.С., Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Савицкая Г.В.

Физическая культура и спорт – средства созидания гармонично развитой личности. Они помогают сосредоточить все внутренние ресурсы организма на достижении поставленной цели, повышают работоспособность, позволяют втиснуть в рамки короткого рабочего дня выполнение всех намеченных дел, вырабатывают потребность в здоровом образе жизни.

Физическое воспитание в вузе проводится на протяжении всего периода обучения студентов и осуществляется в многообразных формах, которые взаимосвязаны, дополняют друг друга и представляют собой единый процесс физического воспитания студентов.

Учебные занятия являются основной формой физического воспитания в высших учебных заведениях. Они планируются в учебных планах по всем специальностям, и их проведение обеспечивается преподавателями кафедр физического воспитания.

Самостоятельные занятия студентов физической культурой, спортом, туризмом способствуют лучшему усвоению учебного материала, позволяют увеличить общее время занятий физическими упражнениями, ускоряют процесс физического совершенствования, являются одним из путей внедрения физической культуры и спорта в быт и отдых студентов. В совокупности с учебными занятиями правильно организованные самостоятельные занятия обеспечивают оптимальную непрерывность и эффективность физического воспитания. Эти занятия могут проводиться во внеучебное время по заданию преподавателей или в секциях.

Физические упражнения в режиме дня направлены на укрепление здоровья, повышение умственной и физической работоспособности, оздоровление условий учебного труда, быта и отдыха студентов, увеличение бюджета времени на физическое воспитание.

Массовая физкультурно-спортивная и оздоровительная работа является важным разделом физического воспитания студентов. Массовые оздоровительные, физкультурные и спортивные мероприятия направлены на широкое привлечение студенческой молодежи к регулярным занятиям физической культурой и спортом, на укрепление здоровья, совершенствование физической и спортивной подготовленности студентов. Они организуются в свободное от учебных занятий время, в выходные и праздничные дни, в оздоровительно-спортивных лагерях, во время учебных практик, лагерных сборов, в студенческих строительных отрядах. Эти мероприятия проводятся спортивным клубом вуза на основе широкой инициативы и самостоятельности студентов, при методическом руководстве кафедры физического воспитания и

активном участии профсоюзной организации вуза. Формы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной работы

В высших учебных заведениях получили распространение такие формы организации физкультурно-оздоровительной работы, как физкультурно-спортивные клубы по интересам; группы здоровья, общей физической подготовки и ГТО, специальной физической подготовки; спортивные секции; индивидуальные занятия.

Физкультурно-спортивные клубы (ФСК) создаются при спортивном клубе вуза и решают следующие задачи: вовлечение студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников, а также членов их семей в регулярные, преимущественно самостоятельные занятия физическими упражнениями, спортом, туризмом; утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни и на этой основе укрепление здоровья занимающихся, повышение уровня их общей работоспособности. ФСК осуществляют также функцию пропаганды физической культуры, спорта, здорового образа жизни в высшем учебном заведении.

К группам здоровья относятся группы утренней гигиенической гимнастики (зарядки), реабилитационной (восстановительной) гимнастики и лечебной гимнастики.

Группы общей физической подготовки (ОФП) и ГТО организуются из лиц, отнесенных по результатам медицинского освидетельствования к основной или подготовительной медицинским группам, одного пола, однородные по возрасту и физической подготовленности. Занятия проводятся с широким использованием разнообразных средств физического воспитания и включают виды легкой атлетики, плавания, лыжного спорта, гимнастики, входящие в комплекс ГТО, а также общеразвивающие физические упражнения, бег на коньках, подвижные и спортивные игры и др. С помощью целесообразно подобранных для каждого занятия упражнений и применения соревновательно-игрового метода можно повысить эмоциональность занятий, что позволяет добиться от занимающихся максимального проявления их физических способностей.

Наряду с разнообразными упражнениями в процессе занятий можно большее внимание уделять совершенствованию в каком-либо одном виде спорта с учетом интересов и пожеланий занимающихся, возможностей преподавателей и условий материальной базы. Такой подход поможет привить интерес к занятиям спортом.

Большое место в жизни коллектива физической культуры вуза занимает учебно-тренировочная работа в различных спортивных секциях спортивного клуба. Спортивные секции рекомендуется создавать, прежде всего, по таким видам спорта, которые лучше всего обеспечивают разностороннюю физическую подготовку, повышают уровень физической и умственной работоспособности человека, укрепляют здоровье. Это легкая атлетика, лыжный спорт, плавание, гимнастика, спортивные игры и др.

Основным звеном самостоятельного физкультурного движения в нашей стране является коллектив физической культуры. Такие коллективы создаются на заводах, фабриках, стройках, в учреждениях, учебных заведениях, колхозах, совхозах. В неучебную работу по физической культуре и спорту среди студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников вузов проводит Всесоюзное добровольное физкультурно-спортивное общество профсоюзов (ВДФСО).

Высшей формой организации коллектива физической культуры является спортивный клуб. Спортивный клуб высшего учебного заведения является первичной организацией ВДФСО профсоюзов. Он осуществляет всестороннюю деятельность по развитию физической культуры и спорта, среди студентов, аспирантов, преподавателей, сотрудников высшего учебного заведения и членов их семей на демократической основе, в условиях широкой гласности, творческой инициативы и самостоятельности, выборности его руководящих органов и их отчетности перед коллективом.

Спортивные соревнования являются одним из наиболее распространенных и эффективных видов организации массовой физкультурно-спортивной работы.

Большое воспитательное значение имеют мемориальные спортивные соревнования. Их главная цель - сохранение боевых и трудовых традиций Родины. Они посвящаются определенным историческим, революционным или спортивным датам, памяти героев и выдающихся спортсменов, что способствует воспитанию молодежи на их примере.

В условиях высшего учебного заведения массовые физкультурно-спортивные мероприятия занимают важное место.

Во-первых, именно они показывают состояние решения широкого круга задач физического воспитания, развития студенческого спорта, внедрения здорового образа жизни, наконец, воспитательного назначения спорта.

Во-вторых, они являются методом приобщения студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников к физической культуре и спорту, повышения уровня их физической подготовленности, воспитания полезных двигательных навыков и умений, стимулирует интерес к дальнейшим занятиям физическими упражнениями и спортом.

В-третьих, они создают условия для состязательной игровой деятельности с учетом интересов и подготовленности занимающихся.

Объективная закономерность возрастания роли физической культуры в жизни человека еще не нашла адекватного отражения в обществе. Поэтому квалифицированные специалисты и общественные активисты должны вести целенаправленную деятельность по повышению физкультурной грамотности студенчества. Для достижения этого студентам, кроме знаний из области медицины, биологии, педагогики, теории и методики физического воспитания, необходимы знания и практические навыки по организации и проведению массовых, оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятий, спортивных соревнований.

Важной функцией коллективов физической культуры высших учебных заведений является вовлечение возможно большего числа студентов, аспирантов, преподавателей и сотрудников в регулярные занятия физической культурой, спортом и туризмом, привлечение их к активному участию в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях, утверждение в коллективе вуза здорового образа жизни.

В целом, массовая физическая культура будет эффективно отражаться на развитии личности студентов только в том случае, если она будет частью целостной системы воспитания студенческой молодежи.

Таким образом, развитие студенческой самодеятельности и самоорганизации, объединение студенческой молодежи в группы, коллективы, команды, клубы для проявления своих потребностей и способностей в свободно избранной физкультурно-спортивной деятельности, отвечающей ее индивидуальным, групповым и коллективным запросам, совместная деятельность спортивного клуба с администрацией, общественными организациями и кафедрой физического воспитания способствует оздоровлению студентов, повышению спортивного мастерства студентов-спортсменов, расширению массовости физкультурной работы в вузе.

МОНИТОРИНГ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Захаров А.В., Ульяновский государственный университет, г.Ульяновск

Сохранение и укрепление здоровья студентов в современных условиях социальных и экономических перемен в стране имеет немаловажное значение.

Физическая культура является одной из важной составляющей здорового образа жизни. Ведь не зря дисциплина «Физическая культура» входит в состав обязательных дисциплин в вузе. Главная его задача заключается в том, чтобы сформировать у студентов знания и умения о здоровом образе жизни, привить студентам навыки, которые обеспечивают укреплению здоровья. Одним из основных составляющих факторов занятия спортивной деятельностью студентов является мотивация. Мотивация – это особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности.

Физическое здоровье в большинстве случаев определяется как комплекс взаимосвязанных факторов, характеризующих физическое состояние организма:

- 1) уровнем физического развития;
- 2) степенью развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости и гибкости);
- 3) функциональным состоянием органов и систем организма.

Очевидно, что эти факторы здоровья определяются уровнем вовлеченности молодежи в занятия физической культурой и спортом. Однако,

при большой заинтересованности государства и общества к широкому охвату молодежи к занятиям физкультурой, по-прежнему процент активно занимающихся молодых людей остается не высоким.

В данной работе анализируется отношение студентов к физической культуре в рамках учебной программы и в повседневной жизни и причины нежелания заниматься физической культурой и спортом. Для оценки мотиваций к занятиям физической культурой проведен мониторинг их отношения к данному предмету в системе вузовского обучения.

Нами было проведено анкетирование студентов разных факультетов вуза, в котором приняло участие 45 студентов в возрасте 18-22 лет трех курсов: 33 юношей и 12 девушек. В ходе исследования и проведения мониторинга выявлялось отношение студентов к предмету физическая культура, занятость их спортивной деятельностью и связывают ли они физическую культуру со здоровым образом жизни. В итоге исследования были получены следующие данные:

Как показало исследование, доля студентов занимавшихся в различных спортивных секциях до поступления в университет, составила 44%. При этом 80% респондентов регулярно посещали урок физической культуры в общеобразовательной школе. При поступлении в вуз продолжили занятия спортивной деятельностью всего лишь 23% опрошенных студентов. Им был задан вопрос: «по какой причине студенты не хотят заниматься спортом?». Были получены ответы:

- 1) нехватка времени - 66%;
- 2) нет условий – 5%;
- 3) по причине болезни – 17%,
- 4) испытывают материальные трудности – 12%.

Следующий вопрос звучал так: достаточно ли занятий физической культурой два раза в неделю? Были получены ответы: 68% респондентов ответили позитивно; 32% опрошенных студентов считают, что этого не достаточно. На вопрос, если бы отсутствовал зачет по физической культуре, посещали бы они занятия, ответили: 64% опрошенных обучающихся ответили «да».

В результаты исследования показали, что студенты к занятиям физической культурой и спортом относятся в большинстве положительно, но по целому ряду причин (недостаток свободного времени, плохая материальная база, удаленность спортсооружений от места проживания, недостаток средств) мотивация у студентов на низком уровне. Приходится считаться также и с негативными социальными факторами в обществе, в котором студенту приходится находиться: выбор между «ассоциальным» и здоровым образом жизни.

Полученные данные позволяют сделать вывод о том, что студенты не занимаются спортивной деятельностью в силу занятости учебой, в связи с экономическим кризисом, падением уровня и качества жизни, сочетанием учебы с работой, что в свою очередь не дает возможности найти свободного времени для занятий спортом. Это негативным образом отражается на здоровье обучающихся и спортивных достижениях вуза.

Тем не менее, полученные данные показывают, что существует положительная тенденция к повышению интереса молодежи к спорту. Современные студенты университета достаточно хорошо мотивированы на ведение здорового образа жизни. Определенную роль в усилении этого процесса повлияли открытия новых спортивных объектов и проведение масштабных спортивных мероприятий областного уровня.

ОТНОШЕНИЕ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Захаров Н. С., гр. ТГВбд-32, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Физическая культура в наше время все больше и больше становится актуальной среди молодежи. Связанно это, предположительно, с активной пропагандой здорового образа жизни и распространением различных видов спорта в жизнь общества, с помощью увеличивающихся площадок и секций. Следует ближе изучить факторы положительного влияния. Также не стоит забывать что, целью данной работы является анализ отношения студентов к занятиям физической культурой.

Государство поддерживает сферу физической культуры и спорта. Называя ее одним из приоритетных направлений сохранения интеллектуального потенциала страны. Согласно государственным стандартам высшего профессионального образования третьего поколения на физкультуру отведено 400 академических часов, на первых трех курсах обучения . Следовательно, государство оказывает значительную материальную помощь на физическую культуру в системе вузовского образования, предполагая, что образовательный процесс позволит развить физические качества, повысить резервные возможности организма, сформировать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями.

Естественно, физическая культура имеет целый ряд плюсов:

1) Как известно, занятия спортом укрепляют тело и позволяют быть в хорошей физической форме. Именно регулярные физические нагрузки позволяют набрать мышечную массу, избавиться от лишних килограммов.

2) Физическая активность снимает стресс, повышает настроение, поскольку стимулирует выработку гормона радости серотонина и задерживает его распад. Кроме того, человек во время движения начинает глубже дышать, и кровь лучше насыщается кислородом.

3) Помогают справиться с психологическими проблемами - повышают самооценку, избавляют от страха, бессонницы и депрессии. Аэробика и бег

ускоряют выход из депрессии и помогают обойтись меньшими дозами антидепрессантов.

4) Физические нагрузки развивают выносливость и помогают избавиться от болезней. Для реабилитации пациентов после травм и операций, а также для лечения многих заболеваний используется лечебная физкультура. А плавание врачи прописывают тем, кто имеет проблемы с позвоночником. Общеукрепляющее воздействие на организм оказывают и другие виды спорта.

Благодаря этим факторам каждый человек выбирает то, что, на его взгляд, подходит именно ему. Также можно добавить, что на выбор спортивной деятельности влияет не только собственные убеждения, но и безусловно мнение окружающих его людей. Учитывая данную тенденцию, был проведен социологический анкетирование среди самой динамичной возрастной группы людей в плане физической подготовки, то есть студентов. В опросе участвовали юноши Ульяновского государственного технического университета в количестве пятидесяти человек среди второго и третьего курса.

Опрошенные студенты обозначили свое отношение к занятиям физической культурой и в итоге были получены следующие результаты:

I) - Кто или что повлияло на ваш выбор в области физической культуры?

- 1) Лично сам 17
- 2) Родные и близкие 15
- 3) Месторасположение 8

II) - Каким видом спорта вы занимаетесь во внеучебное время?

- 1) Легкая атлетика (Бег) 21
- 2) Не увлекается (Нет времени) 9
- 3) Футбол 7
- 4) Тяжелая атлетика 5
- 5) Плавание 4
- 6) Биатлон (Лыжи) 3
- 7) Хоккей 1

III) - Какой новый вид спорта вы бы хотели увидеть в УлГТУ?

- 1) Плавание (Бассейн) 26
- 2) Все устраивает 16
- 3) Велосипедный спорт 4
- 4) Борьба 3
- 5) Фехтование 1

Таким образом, можно сделать вывод, что студенты в целом положительно относятся к физической культуре. Также было выяснено в ходе анкетирования, что для повышения физического уровня населения необходимо обеспечить шаговую доступность к спортивным зонам и увеличить агитацию среди детей и подростков.

Список источников

1. Приложение 3 к приказу №195/01-03 от 23.05.2014 // Утверждено: учебно-методическим советом, п. 5. Порядок проведения и объем подготовки по физической культуре. – 11 с.
2. Физическая культура: учебно-методический комплекс / Т.Е. Старовойтова, Т.В. Мискевич, М.Н. Радькова. – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2011. – 108 с.

РОЛЬ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА ДЛЯ АУТИЧНЫХ ДЕТЕЙ

Зеленикин Александр Юрьевич, Ульяновский государственный педагогический университет им И.Н.Ульянова, г. Ульяновск

Актуальность проблемы психического здоровья детей в последнее время значительно возросла в связи с ростом нервно-психических и соматических заболеваний, а также различных функциональных расстройств. Одним из достаточно распространенных нарушений психического развития детей является детский аутизм. В настоящее время признано, что помощь средствами образования требуется ребенку с аутизмом не меньше, а во многих случаях даже больше, чем медицинская. С другой стороны, аутичного ребенка недостаточно просто учить: даже успешное накопление им знаний и выработка навыков сами по себе не решают его проблем.

Известно, что развитие аутичного ребенка не просто задержано, оно искажено: нарушена система смыслов, поддерживающих активность ребенка, направляющих и организующих его отношения с миром. Именно поэтому ребенку с аутизмом затруднительно применять в реальной жизни имеющиеся у него знания и умения. Всем детям с расстройствами аутистического спектра, при значительной неоднородности этой группы по составу, необходимо лечебное воспитание, задачей которого является, прежде всего, развитие осмысленного взаимодействия с окружающим миром.

Двигательная сфера детей с аутизмом характеризуется наличием стереотипных движений, трудностями формирования предметных действий и бытовых навыков, нарушениями мелкой и крупной моторики. Детям свойственны, в частности, нарушения в основных движениях: тяжелая, порывистая походка, импульсивный бег с искаженным ритмом, лишние движения руками или нелепо растопыренные руки, не принимающие участия в процессе двигательной деятельности, одноопорное отталкивание при прыжке с двух ног. Движения детей могут быть вялы или, наоборот, напряженно скованны и механистичны, с отсутствием пластичности. Для детей являются трудными упражнения и действия с мячом, что связано с нарушениями сенсомоторной координации и мелкой моторики рук.

У многих детей на уроке адаптивной физкультуры проявляются стереотипные движения: раскачивания всем телом, похлопывания или почесывания, однообразные повороты головы, машущие движения кистью и пальцами рук, движения руками, похожие на хлопанье крыльями, ходьба на цыпочках, кружения вокруг своей оси и другие движения, которые связаны с аутостимуляцией и отсутствием самоконтроля. У учащихся с аутизмом отмечаются нарушения регуляции мышечной деятельности, своевременно не формируется контроль за двигательными действиями, возникают трудности в становлении целенаправленных движений, страдает пространственная ориентировка. Пониженная произвольность у аутичных детей приводит в первую очередь к нарушению координации движений. Устойчивость вертикальной позы, сохранение равновесия и уверенной походки, способность соизмерять и регулировать свои действия в пространстве, выполняя их свободно, без излишнего напряжения и скованности, – все это необходимо человеку для нормальной жизнедеятельности, удовлетворения личных, бытовых и социальных потребностей. Чаще всего недостаточность именно этих характеристик лимитирует двигательную деятельность.

Физическая культура, адаптированная к особенностям детей с аутизмом, является не только необходимым средством коррекции двигательных нарушений, стимуляции физического и моторного развития, но и мощным «агентом социализации» личности. Для развития двигательной сферы аутичных детей важен осознанный характер моторного обучения. Аутичному ребенку сложно регулировать произвольные двигательные реакции в соответствии с речевыми инструкциями. Он затрудняется управлять движением согласно указаниям другого лица и не в состоянии полностью подчинить движения собственным речевым командам. Поэтому основными целями обучения аутичных детей на уроках адаптивной физической культуры являются: развитие имитационных способностей (умения подражать); стимулирование к выполнению инструкций; формирование навыков произвольной организации движений (в пространстве собственного тела и во внешнем пространстве); воспитание коммуникативных функций и способности взаимодействовать в коллективе; умения осознавать выполняемые действия, в частности называть выполняемые движения, рассказывать о том, с какой целью, как и в какой последовательности выполняются разнообразные двигательные действия.

Осознанное участие детей в выполнении движений является как целью обучения, так и признаком успешного развития их восприятия и навыков воспроизведения. Кроме того, в ходе занятий адаптивной физической культурой требуется вести работу по формированию «Я-концепции» у аутичных детей. Для этого выполняемые движения и действия проговариваются от 1-го лица (например, «Я ползу», «Я марширую», «Я бегу»). Это помогает развивать у детей представления о самом себе, формировать схему тела и физический образ «Я».

Детей с аутизмом сначала рекомендуется обучать восприятию и воспроизведению движений в пространстве собственного тела – начиная с движений головой, руками, кистями и пальцами рук, а затем переходя к

движениям туловищем и ногами. При двигательном и эмоциональном тонизировании ребенка, после телесно ориентированных игр или во время упражнений на тоническую стимуляцию у ребенка часто устанавливается прямой взгляд, он начинает разглядывать педагога и окружающий мир. Чтобы побудить ребенка наблюдать за движениями, узнавать, ощущать и называть их, необходимо: медленно и четко выполнять движения, комментируя их; описывать выполняемые упражнения просто, но образно, пользуясь одинаковой терминологией для повторяющихся движений; проговаривать выполняемые движения, в том числе вместе с ребенком, и предлагать ему называть их; начинать упражнения с простейших движений (растираний ладоней и хлопков в ладоши; растираний рук и движений руками вперед, вверх, вниз; растираний ног, наклонов туловища, различных движений ногами и др.); одновременно работать над небольшим количеством упражнений, повторяя их; сопровождать движения ритмичным стихотворением или счетом; помогать ребенку и ободрять его, исправлять неправильные движения, поощрять даже малейшие успехи.

Если ребенок демонстрирует страх перед телесным контактом или отказывается от него, а любая попытка принудить его к этому влечет за собой проявление тревоги и агрессии, то можно помогать выполнять упражнения, сидя или стоя за спиной ребенка, так как приближение со стороны спины переживается им как меньшее вторжение, а значит, и меньшая опасность. Можно использовать также спортивный инвентарь, например гимнастическую палку, за которую ребенок держится и выполняет все необходимые движения. Обучать детей с аутизмом выполнению движений во внешнем пространстве следует, начиная с упражнений на перемещение и переходя затем к упражнениям на преодоление и обход внешних препятствий. Эти упражнения распределяются на 4 группы, по степени нарастания координационной сложности: упражнения в ползании, в ходьбе, в беге и в прыжках.

В частности, упражнения могут выполняться ребенком пассивно или пассивно - активно, первоначально с максимальной помощью, а в дальнейшем с постепенной минимизацией помощи и стимуляцией самостоятельного выполнения движения. Одной из конечных целей программы адаптивного физического воспитания детей с аутизмом является обучение аутичного ребенка выполнять упражнения без помощи взрослых. Ускорить этот процесс помогают однообразные занятия. Следует придерживаться последовательного структурированного однообразного порядка, а в программу обучения включать разные виды упражнений, так как аутичные дети способны концентрировать внимание только в течение короткого периода времени.

Нормализация физического состояния и психофизического тонуса является одним из важных аспектов социализации детей с расстройством аутистического спектра. Поэтому таким детям необходимы постоянные физические нагрузки для поддержания психофизического тонуса и снятия эмоционального напряжения. Наряду со специальными занятиями по психомоторной коррекции и развитию двигательной сферы детям с расстройствами аутистического спектра рекомендуются занятия адаптивным спортом.

СОХРАНЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ СОБСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

Инейкин А.С., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Чекулаева Л.В.

Сохранение и укрепление собственного здоровья является актуальным вопросом современных студентов. Здоровье – это бесценное богатство не только каждого человека, но и общества в целом.

Здоровье – состояние любого живого организма, при котором он в целом и все его органы способны полностью выполнять свои функции; отсутствие недуга, болезни. Все хотят быть сильными и здоровыми, сохранить как можно дольше активность, силы, второе дыхание.

Данные многочисленных медико-социологических исследований показывают, проблемы здоровья населения в иерархии ценностей человека здоровье занимает одну из главных позиций .

Нужно всегда помнить, что здоровье - главное сокровище человеческой жизни, и забывать про него во время учебы в университете не нужно! В студенческие годы нужно наоборот стараться как можно больше времени уделять спорту и правильному питанию, но не стоит забрасывать обучение в университете, чтобы отдавать себя только занятиям, посвященным укреплению здоровью. В своей книге Евсеев Ю.А. писал «Для студента состояние здоровья – показатель его общекультурного уровня развития, удовлетворения его физического и духовного интересов в учебе, быте, отдыхе, представлении своей будущности». Исходя из сказанного, в университетах есть предмет «Физическая культура», которая помогает нам в развитии, поддержании и сохранении собственного здоровья не только на время учебы, но и на будущее.

Каждый студент должен уметь упорядочивать свой образ жизни, поэтому мы считаем, что одной физической культуры недостаточно. Недостаток двигательной деятельности может привести к различным заболеваниям, о которых мы узнаем, как правило, тогда, когда они уже касаются нас. Также надо правильно, а главное вовремя питаться. Многие студенты не знают, как правильно питаться, и тем самым снижают свой иммунитет, подвергают организм опасности. Некоторые сознательно не придают смысла правильному питанию. И лишь не многие задумываются над тем, что правильное питание играет очень важную роль в профилактике и лечении многих заболеваний, обеспечивает нормальную жизнедеятельность и позволяет человеку чувствовать себя хорошо. Неправильное питание может привести к ряду болезней. Однако многие студенты для обеспечения своего организма здоровой пищей не имеют достаточно средств, что приводит их организм к неприятным ощущениям в области желудочно-кишечного тракта и проблемам с пищеварением. Мы знаем, что на работоспособность человека, также влияет режим сна. Сон человека в норме должен составлять не менее 8 часов. А так как студенты во время сессии обычно забывают о таком понятии. Вследствие этого у них появляется усталость,

агрессия, снижается активность не только мозга, но и всего организма в целом. Поэтому каждый студент должен уметь распределять рабочее время и отдых, чередовать умственный и физический труд.

Здоровье студента зависит от возможностей человека, от природных условий, социума и от духовных потребностей к спорту.

Нами был проведен опрос по стрессорам среди студентов 3 курса радиотехнического факультета Ульяновского государственного технического университета. Проанализировав полученные данные, мы сделали вывод, что в повседневной учебе встречается очень большое количество факторов, которые отрицательно влияют на способность студентов трудиться. В проведенном исследовании студентам предлагалось из 4 факторов выбрать один, который, по их мнению, мешает их работоспособности. Максимальное количество ответов наблюдалось по первому фактору – большая учебная нагрузка; на втором месте по количеству ответов стоит умственная и физическая перегрузка; на третьем месте конфликтность самого человека и на последнем месте сфера деятельности после окончания университета.

Стресс – это неприятность, с которой нужно бороться. Любой человек в своей жизни испытывает такие чувства, как огорчение, разочарование, ярость. Но чтобы эти переживания не привели к патологическому стрессу, надо стараться их преодолевать. И есть очень простое средство – физическая активность. Систематическое развитие двигательных умений и навыков способствует формированию ловкости, выносливости, гибкости и т. д., что улучшает результативность процесса получения знаний.

Особого внимания заслуживает ситуация, связанная с курением. В употреблении студентами табачных изделий большую роль играет пример их родителей. В большинстве семей (82% курящих студентов) есть хотя бы один курящий человек, тогда как некурящие студенты (71%), стараются подражать своим некурящим родителям.

По результатам нашего анкетирования студентов 3 курса выявлено, что 17% опрошенных студентов ни разу не пробовали курить, 54% – негативно относятся к вышеуказанной пагубной привычке, а 29% – не отрицают своей вредной привычки. Всего в опросе приняло участие 47 студентов. Сравнив с данными прошлогоднего анкетирования, мы сделали вывод о том, что за последний год в нашем университете выросло число курящих девушек. В анкетировании на вопросы: почему вы курите? 61% девушек ответили: это стильно, модно. А 39% - курят потому, что хотят выглядеть раскрепощенными и независимыми. Когда речь заходит об истинных, а не мнимых ценностях человеческого общества, включая и понятие женственности, тогда всякая поза лишняя. И те же молодые люди, ради которых прикуривается первая сигарета, относятся к курению крайне категорично. Среди опрошенных нами юношей на вопрос, как они отнесутся к курению девушки, с которой дружат, 88% ответили отрицательно и всего лишь 12% остались безразличными. А на вопрос «Хотел бы ты, чтобы твоя девушка курила?» «да» ответили 4% юношей, «безразлично» – 8%, остальные 88% ответили «нет».

Постоянного внимания также заслуживает и ситуация, связанная с отношением студентов к употреблению спиртных напитков. По данным нашего опроса, в категорию лиц, вовсе не употребляющих алкогольные напитки, входят 27,2% юношей и 32,8 % девушек.

И хотя речь идет в основном о слабоалкогольных напитках, их постоянное употребление студентами (1–3 раза в неделю в половине случаев указаний на употребление алкоголя), свидетельствует о формировании привычки у студентов и является, конечно, тревожным фактом.

Далее в нашем исследовании мы провели опрос о мотивации студентов к занятиям физической культуры. Мотивация к физической активности – состояние личности, которое направлено на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности. Студентам предлагалось на выбор два утверждения: «Я всегда с нетерпением жду занятий физической культуры, потому что они укрепляют мое здоровье», положительно ответили 54% студентов. Другие 46% студентов выбрали – «Мне приходится ходить на занятия физической культуры, чтобы получить зачет». В связи с этим, важное значение, чтобы повысить мотивацию студентов к занятиям, приобретает поиск новых организационных методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление.

Мы сделали вывод, обобщив выше сказанное, о том, что здоровый образ жизни студентов может быть обеспечен в большей степени занятиями физической культурой. Об этом свидетельствуют такие факты, как то, что у многих студентов нет свободного времени на специальные занятия по укреплению, поддержанию и сохранению собственного здоровья. А при занятиях физической культурой на парах не требуется дополнительного времени, так как они входят в процесс учебы в университете и выстроены так, что организм студента успевал отдохнуть от нагрузок, которые указаны в нормах физической культуры. А так как многие студенты пренебрегают занятиями физической культуры, а также имеют отклонения в здоровье, мы считаем, что надо искать другие методы и способы для привлечения студенческой молодежи к занятиям физической культуры и самостоятельным занятиям студентов.

Мы хотим отметить, что так же, для сохранения собственного здоровья важным фактором является избавление от вредных привычек, таких как: алкоголь, курение, наркотики. Потому, что вредные привычки имеют только негативное влияние на здоровье студентов, а так же приводят к развитию серьезных хронических заболеваний и ранней смерти.

Список источников

1. Виленский, М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учебное пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. – 2-е изд., стер. – Москва: КНОРУС, 2012. – 240 с.
2. Проблемы качества физкультурно-оздоровительной и здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений: сборник статей

3-й Международ. науч.-практ. конференции, Екатеринбург, 26 апр. 2013 г. / под общ. ред. Н. В. Третьяковой. – Екатеринбург, 2013. – С. 29.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Киреева Е.И., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск
Научный руководитель доцент Рыжкина Л.А.

На протяжении многих веков человечество формировало правило своей жизни, соблюдая которое можно максимально эффективно добиться сохранения состояния здоровья тела и души. Если распределить жизненные ценности по приоритету важности и значимости – физкультура и спорт находятся на одном из важнейших мест.

В наше время из-за нехватки примитивных знаний влияния физических упражнений на развитие человека, а также неправильное понимание важности физкультуры в процессе обучения, совершенно убивает всякий интерес и мотивацию у студентов к посещению физкультуры в учебных заведениях.

Главная цель физвоспитания – это формирование физической культуры личности студента. При достижении в единстве с эстетическим и умственным образованием, трудовым и физическим воспитанием, правильным развитием и совершенствованием человек становится всесторонне развитой личностью и гармонично развивается.

Значение физкультуры, как дисциплины в вузах – высоко. Преподавателей обязывает вести предмет на достаточно высоком уровне, потому что взрослые люди становятся более осознанными, чем в детском возрасте. Обязанность преподавателей заключается не только в том, чтобы проводить пары, но и донести студенту главное – понимание происходящего, роль и значение физвоспитания через результаты тренировок. Помимо укрепления здоровья и закаливания организма, студент приобретает умение контролировать себя в процессе занятий физическими упражнениями, что позволяет использовать полученные опыт в повседневной жизни. Происходит формирование творческой индивидуальности человека, ведь человек начинает понимать красоту спортивных достижений, собственного тела. Появляется стремление познавать свои психофизические возможности, ощущать автономию внутреннего мира. Важно понять, что происходит не только физическое самосовершенствование. Развитие охватывает и другие сферы жизни: быт, организацию труда и отдыха, общение.

Существует специально направленное использование средств физической культуры, это профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Общественное значение профессионально-прикладной физической подготовки студентов и специалистов различного профиля повышается с каждым годом. Новая техника, высокие технологии, новые взаимоотношения в производственном коллективе предъявляют новые, более высокие требования к руководителю, специалисту, организатор производства. Для большинства современных профессий характерны ускоренный темп, резкое увеличение объема информации.

Каждая профессия предъявляет свои требования к психической и физической подготовленности специалистов и эти требования существенно разнятся. Качественные различия в требованиях к психофизической подготовленности специалистов разных профессий сделали злободневной необходимость ППФП.

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. [3, с. 78]

Факторы, которые определяют содержание ППФП это:

- вид труда;
- условия труда;
- характер труда;
- специфика профессионального утомления и заболеваемости.

Основными видами труда являются физический и умственный труд.

Физический труд – деятельность человека, которая осуществляется при участии мышечной системы.

Умственный труд – деятельность человека, которая осуществляется при активном функционировании головного мозга, связанная с приемом и переработкой информации, требующая напряжения внимания, памяти, активизации процессов мышления и протекающая, как правило, в условиях малой двигательной активности. [1, с.234]

Учебный труд студентов и профессиональную деятельность специалистов сферы экономики можно охарактеризовать как умственный, малоподвижный труд.

Основные отличительные черты умственного труда это высокое напряжение ЦНС. Труд студентов связан с освоением новых знаний и требует от обучающихся напряжения психических процессов, которые связаны с восприятием и переработкой информации: внимания, памяти, мышления, воображения и т.д.

Профессиональная деятельность экономистов часто проходит в недостаточно проветриваемых помещениях, с большим количеством компьютеров. Так же, непосредственные контакты с людьми требуют выдержки, умение предвидеть поведение и поступки людей.

Рабочая поза сидя за компьютером или за столом является наиболее типичной для работников умственного труда. Как правило, в таком согнутом положении, наклоненной вперед головой, кровь распределяется по органам и тканям очень неравномерно. Согнутые в тазобедренных и коленных суставах

ноги не испытывают длительной время даже естественной физической нагрузки. Многие мышечные группы подолгу находятся в состоянии статистического напряжения – особенно мышцы головы, шеи, плечевого пояса, туловища. Как следствие могут проявляться нарушения питания мозга, застойные явления в брюшной полости, полости таза, в ногах и руках. Кроме того, работая за компьютером, человек вынужден длительное время удерживать взгляд на каком-либо объекте. Это вызывает перенапряжение двигательных мышц глаз.

Все вышесказанное усиливает нервно-эмоциональное напряжение, способствует развитию гиподинамии, функциональных нарушений, хронических заболеваний внутренних органов и ЛО-органов. В частности у студентов, не занимающихся физической культурой и спортом:

- уменьшаются дыхательный объем и жизненная емкость легких;
- нарушается осанка;
- понижается обмен веществ.

Специальные исследования показывают, что у студентов умственного труда отрицательные эмоции (гнев, страх, печаль и др.) вызывают различные заболевания значительно чаще, чем у студентов, которые занимаются физическим трудом.

Задачи ППФП студентов сферы экономики:

- приобретение специальных знаний для успешного освоения практического раздела ППФП и умений их использовать в трудовой деятельности;
- формирование необходимых двигательных умений и навыков;
- воспитание физических качеств – общей выносливости, гибкости и статистической выносливости, т.е. способности длительное время поддерживать мышечные напряжения без изменения позы;
- развитие специальных физических качеств – устойчивость к гипокинезии;
- развитие психических качеств (мышление, внимание, восприятие, память и др.) и свойства личности – дисциплинированность, выдержки, инициативности, смелости, решительности, трудолюбия;
- формирование устойчивости к неблагоприятному воздействию факторов внешней среды.

Виды задач, которые способствуют решению задач ППФП:

1. Бег на средние и длинные дистанции, лыжные гонки, плавание, туризм, велоспорт – развивают общую выносливость и выдержку.

2. Баскетбол, волейбол, теннис, единоборства – развивают скоростно-силовые качества, ловкость, быстроту, качества внимания, инициативности.

3. Спортивная и атлетическая гимнастика, прыжки в воду, акробатика, скоростной спуск на лыжах, фигурное катание, все виды борьбы – развивают силовую и статистическую выносливость мышц, решительность, самообладание, смелость и т.д.

4. Пулевая стрельба, стрельба из лука – обеспечивают выполнение двигательных заданий в условиях, которые требуют предельного напряжения

нервной системы, развивают статистическую выносливость мышц рук, спины, концентрацию и устойчивость внимания, эмоциональную устойчивость.

Основные средства, которые обеспечивают решение задач ППФП:

1. Воспитание общей выносливости. Наилучшими средствами ее воспитания являются циклические упражнения: длительный кроссовой бег, плавание, дозированная ходьба и др. Такие упражнения совершенствуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

2. Воспитание статистической выносливости. Применяются динамические и статистические упражнения, которые направлены преимущественно на развитие силы мышц, испытывающие наибольшую статистическую нагрузку в процессе учебной деятельности.

3. Воспитание гибкости (подвижности суставов). Используются физические упражнения с увеличенной амплитудой движений (упражнения на растягивание). Их выполняют сериями до появления ощущения легкой болезненности, которая служит сигналом для прекращения работы. Амплитуда движений увеличивается от серии к серии. Для большего эффекта упражнения нужно выполнять ежедневно или даже два раза в день. Особое внимание следует уделять развитию гибкости позвоночника.

4. Устойчивость к гипокинезии. Формируется теми же средствами, что и общая и статистическая выносливость.

5. Психические качества и свойства личности. Хорошо развиваются на занятиях различными видами спорта или при выполнении отдельных упражнений.

6. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов внешней среды. Формируются в основном с помощью закаливания организма, физической тренировки и сочетанием тренировки и закаливания.[1, с.240]

Оптимальный вариант оздоровительных мероприятий включает в себя:

- ежедневную утреннюю гигиеническую гимнастику – 15-30 минут;
 - ежедневную прогулку на свежем воздухе не менее 40-60 минут;
 - ежедневные физкультурные минутки или физкультпаузы – 5-20 минут через каждые 2-3 часа трудового дня;
 - спортивные игры на свежем воздухе или оздоровительный бег три-четыре раза в неделю по 20-60 минут;
 - широкое использование комплексов специальных упражнений дыхательной гимнастики, упражнений для тренировки отдельных групп мышц.
- Особое внимание следует уделить укреплению мышц живота и спины, развитию гибкости позвоночника и формированию правильной осанки.

При дозировании нагрузки надо помнить, что интенсивные длительные нагрузки, не соответствующие уровню подготовленности человека, угнетают умственную деятельность.

Итак, мы подтвердили важность физической культуры и ППФП в процессе обучения студентов. На первый взгляд, эта совсем незначимая гуманитарная дисциплина, имеет огромные возможности для формирования у студентов умения побеждать физические и эмоциональные перегрузки. Именно

эти качества являются необходимыми в решении сложных аналитических задач. Физическое здоровье человека – связующее звено интеллектуального, эмоционального, духовного и нравственного развития личности.

Список источников

1. Бочкарева С.И. Физическая культура: учебное комплекс (для студентов экономических специальностей) / С.И. Бочкарева, О.П. Кокоулина, Н.Е. Копылова, Н.Ф. Митина, А.Г. Ростеванова. – М.: Изд. Центр ЕАОИ, 2011. – 344 с.
2. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания с спорта: учеб. пособие для студентов высших учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. 4-е изд., стер. – М.: Издательский центр «Академия», 2008. – 478 с.
3. Ямалетдинова Г.А. Словарь-справочник по физической культуре учебное пособие / под ред. Г.А. Ямалетдинова С.А. Марчку, Т.М. Лебедихина. – Екатеринбург: Гуманитарный ун-т, 2007. – 116 с.
4. Богданов В.М., Пономарев В.С., Соловов А.В. Основы физической культуры в ВУЗе: Электронный учебник. Самарский областной центр новых информационных технологий (ЦНИТ СГАУ). URL: http://cnit.ssau.ru/kadis/ocnov_set/
5. Шалагин А.Н. Здоровье и физическая культура как условие формирования конкурентоспособности личности специалиста / А.Н. Шалгин // Мониторинг качества образования и творческого саморазвития конкурентоспособности личности: материалы XVI Всерос. науч. конф. / [под ред. В.И. Андреева]. – Казань, 2006. – С. 284-287.

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОГО НАВЫКА

Киселев Никита Сергеевич, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Стафеев А.И.

Двигательный навык – это определенная степень владения движениями, при условии автоматизации их выполнения. При этом осуществляется минимальный контроль сознания за выполняемыми действиями, так как оно направлено исключительно на контроль над узловыми компонентами каждого элемента: восприятием окружающей обстановки и конечным результатом. Понятие «двигательный навык» заключается, например, в сосредоточении внимания на контроле над скоростью при беге или изменением рельефа при передвижении с помощью лыж. Определяющей и ценной особенностью двигательного навыка является автоматизация управления движениями. Сознание при этом освобождается от надобности постоянного контроля над

деталюми, что позволяет заострить внимание на результате и условиях выполняемых действий.

Развитие двигательных навыков зависит от следующих факторов:

- одаренности – наличия способностей к определенным видам деятельности;
- двигательного опыта – обладания определенными знаниями;
- возраста человека – в детском возрасте освоение движений происходит гораздо быстрее;
- координации – сложная техника движения требует больше времени на обучение;
- профессиональных навыков преподавателя;
- уровня осознанности, активности и наличия мотивации у ученика.

Двигательный навык – это высшая ступень овладения действиями, которая имеет важность в физкультурно-спортивной, учебной, бытовой и трудовой деятельности. Приобретенные возможности могут сохраняться довольно длительное время (на протяжении нескольких лет). Это подтверждается тем, что люди, прекратившие заниматься спортом, могут через несколько лет в точности воспроизвести технику спортивных действий.

Какие бывают навыки

Понятие «двигательный навык» сегодня известно двух типов осознанности выполняемой деятельности. В первую очередь речь идет о технической стороне действий, когда человек учитывает все составляющие элементы движений. Ко второму типу можно отнести этап выполнения, когда элементы уже в какой-то степени освоены. В данном случае осознается в основном только цель, то есть внимание направляется на результат.

Двигательный навык – это возможность выполнять автоматизировано составные части движений при осознании целенаправленной деятельности. Специального направления внимания при этом не требуется. В данном случае активно только сознание, которое влияет на качество выполнения частных действий.

Процессы физического восприятия связаны с формированием двигательных навыков. В зависимости от того, в каких именно условиях происходило их формирование, можно выделить следующие виды навыков:

- несформированные, сформированные;
- старые, молодые;
- сложные, простые;
- комплексные, разрозненные;
- гибкие, шаблонные.
-

Формирование двигательных навыков

Формирование навыков имеет свои характерные особенности. Для них присуще неравномерность и постепенность развития, показная динамика образования которых представлена графически А.Ц. Пуниным:

1. «Отрицательное ускорение» - представляет собой крутой подъем кривой в самом начале обучаемого процесса. Далее подъем становится незначительным вследствие замедления течения обучения. Это означает, что для человека характерно быстрое освоение основы действий, а на детали требуется гораздо больше времени. Подобный тип формирования наблюдается на примере изучения простых двигательных элементов, когда простые движения осваиваются моментально.

2. «Положительное ускорение» - формирование двигательных умений и навыков осуществляется с большим трудом вследствие возникновения неточностей и ошибок. Далее нарастание кривой качества резко повышается. Данный вид развития присущ сложным длительным действиям, при которых незаметные внешне качественные изменения впоследствии дают большой скачок.

3. «Плато» - формирование навыков стоит на месте. Наблюдается явная задержка в прогрессировании. Возникновение данного процесса двояко: во-первых, это может стать причиной наличия факторов, тормозящих ход усовершенствования (болезни, недостаток физической подготовки), во-вторых, место может иметь изменение структурности определенного навыка (внесение новых приемов в тактику выполнения).

Развитие двигательных умений и навыков происходит с самого детства, поэтому именно для ребенка важным является правильное заложение азов подобных умений. Двигательные навыки и двигательные качества в детском возрасте являются первичным признаком уровня развития малыша. Данные критерии считаются ведущими для оценки общего развития ребенка.

Совершенствование двигательных навыков и умений

Существует множество средств, с помощью которых можно совершенствовать двигательные навыки и умения у детей. Среди широкого спектра возможностей следует выделить следующие:

- систематические физкультурные занятия;
- разнообразные подвижные игры;
- ежедневные экскурсии и прогулки;
- запланированные физкультминутки в процессе учебных занятий;
- физкультурные развлечения и праздники.

К методике развития умений и навыков относится проведение непрерывной, социально-организованной сплоченной работы семьи и дошкольных учреждений. Важную роль в данном процессе занимает целенаправленность, логичность и последовательность использования разнообразных путей развития и формирования физических качеств. К ним можно отнести режим дня, закаливание, физические упражнения, личную гигиену и рациональное питание.

При правильно составленных пунктах обучения можно организовать эффективную методику, включающую в себя все необходимое для развития физических качеств ребенка. Для каждого возрастного периода следует

использовать подходящий вариант обучения, чтобы не остановить процесс формирования возможностей ребенка. Принимать обучающие меры раньше положенного срока не рекомендуется, потому что это может стать причиной неправильного восприятия поставленных перед детьми целей.

РОЛЬ ФИЗИЧЕКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Козырева Д.Е., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Дундукова Г.А.

Понятие «культура» можно определить как степень раскрытия потенциальных возможностей личности в различных областях деятельности. Культура представлена в результатах материальной и духовной деятельности человека; он познает культуру, зафиксированную в духовных и материальных ценностях, действует в социальной среде как носитель культурных ценностей, создает новые ценности, необходимые для развития культуры последующих поколений.

Всестороннее развитие физических качеств имеет большое значение для человека. Широкая возможность их переноса на любую двигательную деятельность позволяет использовать их во многих сферах человеческой деятельности – в разнообразных трудовых процессах, в различных и подчас необычных условиях среды.

Здоровье населения в стране рассматривается как самая большая ценность, как отправное условие для полноценной деятельности и счастливой жизни людей. На базе крепкого здоровья и хорошего развития физиологических систем организма, может быть достигнут высокий уровень развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости. Физическое воспитание обеспечивает долготелее сохранение высокого уровня физических способностей, продлевая тем самым работоспособность людей.

Физическая культура – сфера социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе осознанной двигательной активности.

В своей основе физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в форме физических упражнений, позволяющих эффективно формировать необходимые умения и навыки, физические способности, оптимизировать состояние здоровья и работоспособность.

Физическая культура представлена совокупностью материальных и духовных ценностей. К первым относятся спортивные сооружения, инвентарь, специальное оборудование, спортивная экипировка, медицинское обеспечение. Ко вторым можно отнести информацию, произведения искусства, разнообразные виды спорта, игры, комплексы физических упражнений,

этические нормы, регулирующие поведение человека в процессе физкультурно-спортивной деятельности, и др. В развитых формах физическая культура продуцирует эстетические ценности (физкультурные парады, спортивно-показательные выступления др.).

Результатом деятельности в физической культуре является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений и навыков, высокий уровень развития жизненных сил, спортивные достижения, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

Физическую культуру следует рассматривать как особый род культурной деятельности, результаты которой полезны для общества и личности. В социальной жизни, в системе образования, воспитания, в сфере организации труда, повседневного быта, здорового отдыха физическая культура проявляет свое воспитательное, образовательное, оздоровительное, экономическое и общекультурное значение, способствует возникновению такого социального течения, как физкультурное движение, т.е. совместная деятельность людей по использованию, распространению и приумножению ценностей физической культуры.

Включенное в систему образования и воспитания, начиная с дошкольных учреждений, оно характеризует основу физической подготовленности людей – приобретение фонда жизненно важных двигательных умений и навыков, разностороннее развитие физических способностей. Его важными элементами являются «школа» движений, система гимнастических упражнений и правила их выполнения, с помощью которых у ребенка формируются умения дифференцированно управлять движениями, способность координировать их в разных сочетаниях; система упражнений для рационального использования сил при перемещениях в пространстве (основные способы ходьбы, бега, плавания, бега на коньках, на лыжах и др.), при преодолении препятствий, в метаниях, в поднимании и переноске тяжестей; «школа» мяча (игра в волейбол, баскетбол, гандбол, футбол, теннис и др.).

Физическое развитие – это биологический процесс становления, изменения естественных морфологических и функциональных свойств организма в течение жизни человека (длина, масса тела, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких, максимальное потребление кислорода, сила, гибкость, ловкость и др.). Физическое развитие тесно связано со здоровьем человека. Здоровье выступает как ведущий фактор, который определяет не только гармоничное развитие молодого человека, но и успешность освоения профессии, плодотворность его будущей профессиональной деятельности, что составляет общее жизненное благополучие.

В соответствии с государственным образовательным стандартом физическая культура с 1994г. представлена, как обязательный компонент гуманитарного образовательного цикла.

В степени овладения ценностями физической культуры студента в вузе можно разделить на три этапа познавательной деятельности: теоретические, методические, практические знания. Теоретические знания охватывают

историю развития физической культуры, закономерности работы организма человека в двигательной деятельности и выполнения двигательных действий, физического самовоспитания и самосовершенствования. Эти знания необходимы для объяснения и связаны с вопросом «почему?». Методические знания обеспечивают возможность получить ответ на вопрос: «как использовать теоретические знания на практике, как самообучаться, саморазвиваться, самосовершенствоваться в сфере физической культуры?». Практические знания характеризуют ответ на вопрос: «как эффективно выполнять то или иное физическое упражнение, двигательное действие?».

В требованиях государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, предъявляемых к знаниям и умениям по циклу общих гуманитарных и социально-экономических дисциплин, указано, что в области физической культуры будущий бакалавр должен:

- понимать роль физической культуры в развитии человека и подготовке специалиста;
- знать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- владеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств, самоопределение в физической культуре;
- приобрести опыт использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Физкультурно-спортивная деятельность, в которую включаются студенты – один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов, формирования общественно необходимых индивидуальных потребностей. Ее специфическим ядром являются отношения, развивающие физическую и духовную сферу личности, обогащающие ее нормами, идеалами, ценностными ориентациями. При этом происходит превращение социального опыта в свойства личности и превращение ее сущностных сил во внешний результат. Целостный характер такой деятельности делает ее мощным средством повышения социальной активности личности.

Физическая культура личности проявляет себя в трех основных направлениях. Во-первых, определяет способность к саморазвитию, отражает направленность личности «на себя», что обусловлено ее социальным и духовным опытом, обеспечивает ее стремление к творческому «самостроительству», самосовершенствованию. Во-вторых, физическая культура – основа самодеятельного, инициативного самовыражения будущего специалиста, проявление творчества в использовании средств физической культуры, направленных на предмет и процесс его профессионального труда. В-третьих, она отражает творчество личности, направленное на отношения, возникающие в процессе физкультурно-спортивной, общественной и профессиональной деятельности, т.е. «на других». Чем богаче и шире круг связей личности в этой деятельности, тем богаче становится пространство ее субъективных проявлений.

На сегодняшний день система высшего образования выдвигает учащимся новые стандарты и множество новых дисциплин для освоения ими учебной программы выбранной специальности. Все это повышает интенсивность процесса обучения и требует от студента выдерживать большие психо-эмоциональные нагрузки.

За последние годы физическую культуру в высших учебных заведениях отодвинули на второй план и вследствие этого около 50% студентов российских вузов имеют отклонения в состоянии опорно-двигательного аппарата, 20% имеют избыточный вес, а интенсивность заболеваний непрерывно увеличивается.

Давно известен факт: физическое здоровье является связующим звеном интеллектуального, эмоционального и духовно-нравственного воспитания личности. Для того чтобы решать сложные аналитические задачи необходимо иметь способность преодолевать эмоциональные и физические перегрузки. Физическая культура имеет все средства для воспитания у студентов таких способностей, а значит, есть необходимость обратить на эту дисциплину должное внимание.

Движение – одно из главных составляющих биологического обеспечения жизнедеятельности организма человека. Таким образом, в своей основе современная физическая культура имеет целесообразную двигательную деятельность в виде разнообразных физических упражнений, способствующих биологическому развитию молодого организма, позволяющих формировать необходимые умения и навыки, развивать физические способности, оптимизировать состояние здоровья, психическую устойчивость и в целом обеспечивать высокую работоспособность в течение всей жизни.

Список источников

1. Физическая культура студента: Учебник / Под ред. В.И. Ильинича. М.: Гардарики, 2000. – 448 с.
2. Вайнбаум Я. С. Гигиена физического воспитания и спорта: Учебное пособие для студентов высш. пед. учеб. заведений – 3-е изд., стер., М., 2005. – 240 с.
3. Бальсевич В. К. , Запорожанов В. А. Физическая активность человека. – Киев, 1987. – 210 с.

РОЛЬ ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ В РАЗВИТИИ ФИЗИЧЕСКИХ НАВЫКОВ ЧЕЛОВЕКА

Корчагина М.В., гр. ФКбд-21, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Киселев Д.П.

Аннотация: в данной статье рассматриваются специфические требования по физической подготовке к стрелкам и преимущества занятий пулевой стрельбой.

Ключевые слова: пулевая стрельба, требования, физическая подготовка, спорт, навык.

Стрелковый спорт – один из наиболее древних прикладных видов спорта. Он берет свое начало от состязаний в стрельбе из лука и арбалета. С появлением в середине XIV века огнестрельного оружия начались состязания по стрельбе, сначала из гладкоствольных ружей, а первое создание нарезного оружия обусловило развитие пулевой стрельбы.

Навык – деятельность, сформированная путем повторения и доведения до автоматизма. Действия стрелка характеризуются монотонностью, статической в момент выполнения выстрела работой мышц ног, туловища и рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий.

Пулевая стрельба предъявляет специфические требования к физическим способностям спортсмена. Если для представителей скоростно-силовых видов спорта физическая подготовка является ведущей в процессе тренировки, то пулевая стрельба предъявляет в этом смысле ограниченные требования, рассчитанные на оптимальное развитие таких специальных физических качеств, как координация, статическая выносливость. При одинаковой технической подготовленности преимущество имеют физически развитые стрелки.

Меткая спортивная стрельба является сложно-координационным навыком. Овладеть им доступно каждому, но с затратой большого труда и времени на изучение основ теории стрельбы, материальной части оружия, а главное - на овладение техникой меткого выстрела, на систематическое совершенствование ее элементов, на закрепление и совершенствование приобретенных навыков.

Физическая подготовка должна быть одной из неотъемлемых частей общей подготовки стрелков-пулевиков на всех этапах спортивного совершенствования, создавая основу для достижения высоких результатов.

Средства физической подготовки способствует приобретению необходимых двигательных навыков:

- достаточно развитую мышечную систему,
- выносливость к большим статическим нагрузкам,
- расслабление групп мышц, которые не принимают непосредственное участие в удержании тела и оружия,
- напряжение и расслабление групп мышц, обеспечивающих необходимое техническое действие, дозировано и избирательно;
- точно и тонко координированные двигательные усилия,
- хорошо развитое чувство равновесия,
- высокую работоспособность в условиях длительной относительной неподвижности,
- способность быстро и достаточно полно восстанавливать работоспособность после больших нагрузок.

Физическая подготовка включает упражнения общей и специальной направленности. Общая физическая подготовка имеет существенные отличия от

специальной, и, решая свои задачи, должна обязательно учитывать специфику избранного спортсменом вида пулевой стрельбы.

Общая физическая подготовка (ОФП) обеспечивает решение следующих задач:

- укрепление здоровья и нервной системы,
- подъем функциональных возможностей организма спортсмена,
- повышение необходимых физических навыков,
- приобретение и совершенствование разнообразных двигательных навыков,
- повышение и восстановление работоспособности, необходимой при напряженной учебно-тренировочной работе и во время соревнований,
- предупреждение отрицательных воздействий некоторых сторон пулевой стрельбы на организм занимающихся,
- повышение жизненной емкости легких, способное предупредить кислородное голодание,
- ликвидацию застойных процессов в мышечно-связочном аппарате из-за длительной неподвижности в изгойке при выполнении стрелковых упражнений,
- активный отдых для центральной нервной системы.

Список источников

1. http://shooting-russia.ru/media/documents/-535492943_1.pdf (Дата обращения 15.02.2017)
2. <http://www.studfiles.ru/preview/1792788/> (Дата обращения 15.02.2017)
3. <http://festival.1september.ru/articles/312927/> (Дата обращения 15.02.2017)

РЕАБИЛИТАЦИЯ ПОСЛЕ СПОРТИВНЫХ ТРАВМ

Костючков Д.И., гр. ИСТбд-32, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Введение: распространенные травмы и их причины

Ни один из спортсменов не застрахован от получения травмы, что может произойти по самым разным причинам и иметь последствия разной тяжести.

Существует много различных классификаций спортивных травм, однако упомянем самые распространенные из них. В первую очередь травмы в спорте можно разделить на:

- первичные;
- вызванные перегрузками;
- повторные.

К первым относятся ушибы, повреждения глаз, растяжения, разрывы связок, переломы и т.п. Их еще можно условно назвать травмами по неосторожности.

Травмы второй группы чаще встречаются у детей, когда они слишком сильно нагружают кости и мышцы. Однако и взрослые тоже не являются исключением и могут стать жертвами подобного рода перегрузок.

Третья группа может быть вызвана тем, что спортсмен не полностью восстановился после предыдущей травмы или не прошел курс полной реабилитации.

Наиболее часто у спортсменов встречаются такие виды травм, как разрыв сухожилий, перелом, разрыв связок, вывих, растяжение.

Получению спортивных травм может содействовать целый спектр определенных факторов, которые создают условия для получения травмы спортсменом. К таковым можно отнести:

- Начало занятий без предварительного разрешения врача. Сюда же можно отнести раннее начало занятий после перенесенной травмы и неполный курс реабилитации;

- Небезопасное состояние как спортивного оборудования, так и места проведения тренировок (например, скользкий пол в зале, неисправное спортивное снаряжение, неотрегулированные или незакрепленные надлежащим способом тренажеры);

- Несоответствие размера помещения количеству тренирующихся в нем спортсменов (часто для тренировок выделяют очень маленькие залы и приводят туда слишком много желающих тренироваться);

- Несоблюдение индивидуального подхода тренера к каждому ученику, слишком большие или резкие нагрузки, нарушение требований спортивных нормативов;

- Проведение спортивных тренировок при неблагоприятных погодных условиях;

- Нарушение правил техники безопасности при проведении спортивных занятий;

- Слишком сильные нагрузки спортсмена, возможно, одновременное занятие несколькими видами спорта.

-

Понятие и цель реабилитации

Медицинская реабилитация – комплекс медицинских, педагогических и иных видов мероприятий, направленных на максимально возможное восстановление или компенсацию нарушенных или полностью утраченных, в результате болезни или травмы, нормальных психических и физиологических функций (потребностей) человеческого организма, его трудоспособности.

Конечная цель реабилитации после спортивной травмы – устранить механические симптомы и восстановить функциональное состояние, чтобы спортсмен мог вернуться к прежним нагрузкам в кратчайший срок. Для реабилитации применяют физиотерапию и ЛФК.

Физиотерапия – это использование различных видов тепла, холода, электричества и массажа для уменьшения боли, отека и ускорения заживления. (массажи, прогревания, лечения грязями).

ЛФК – это физические упражнения, направленные на быстрое и по возможности полное восстановление функционального состояния и на достижение спортивной формы.

Помимо физиотерапии и ЛФК для реабилитации характерны медикаментозное лечение и введение рациона питания, который должен включать гораздо большее обычного количество веществ, которые способствуют восстановлению хрящевой, мышечной, костной ткани.

Процесс реабилитации

Для успешной реабилитации спортсмена важно правильно:

- Определить ее цели, что требует умения оценить тяжесть травмы и функциональное состояние спортсмена
- Выбрать лечебные упражнения и физиотерапевтические методы.

Важно понимать характер повреждения и течение заживления, но, разрабатывая план реабилитации, специалисты по спортивной медицине должны учитывать также анатомию, кинезиологию и биомеханику, то есть различные особенности организма спортсмена.

Процесс реабилитации заключается в следующем цикле:

- Выявление проблемы
- Составление плана действий
- Реализация плана
- Оценка результатов

Каждый раз, оценив состояние спортсмена, решают, для чего ему нужна реабилитация, определяют ее цели и составляют план. Достигнув поставленной цели, план ведения пересматривают, чтобы обеспечить достижение последующих целей. Ткани организма реагируют на физическую нагрузку и приспособляются к ней. Согласно закону Вольфа, мышечные сокращения и особенно упражнения с нагрузкой на ноги и позвоночник способствуют увеличению плотности костей. Мягкие ткани также реагируют на нагрузку по принципу специфичности приспособительных реакций: в тканях происходят структурные и функциональные изменения, позволяющие выдерживать возросшую нагрузку. Принцип имеет большое значение для реабилитации: из него следует, что увеличение физической работоспособности будет зависеть от интенсивности, продолжительности и частоты упражнений. Чтобы в итоге адаптировать спортсмена к нагрузкам, характерным для его вида спорта, и достичь максимальных структурных и функциональных изменений, нагрузка во время реабилитации должна возрастать непрерывно, но постепенно, под тщательным наблюдением во избежание повторной травмы.

Реабилитация начинается сразу после травмы и проводится непрерывно вплоть до окончательного восстановления трудоспособности, не исключая

острого и подострого посттравматического или послеоперационного периода, и должна, кроме того, включать период восстановления тренированности для достижения такого уровня физической подготовки, который обеспечит максимальную работоспособность и минимальный риск повторной травмы.

Задачи реабилитации определяют индивидуально. В зависимости от давности травмы они могут включать:

- Локализацию воспаления
- Уменьшение боли и отека
- Развитие гибкости, мышечной силы и выносливости
- Улучшение функции сердца и координации движений.

Умение правильно поставить задачи имеет решающее значение для реабилитационного процесса.

ЛФК

ЛФК – это физические упражнения, направленные на быстрое и по возможности полное восстановление функционального состояния и на достижение спортивной формы. Прежде чем проводить ЛФК, специалист по спортивной медицине должен выявить противопоказания к ней, а также изучить характер и тяжесть травмы, поскольку интенсивность, частота и длительность упражнений должны соответствовать выраженности воспаления, стадии заживления и физической форме спортсмена. Затем необходимо наметить цель ЛФК и разработать соответствующий план.

Лечебные упражнения можно разделить на статические и динамические. Статические упражнения – это упражнения без движения, в основе которых лежит изометрическое сокращение мышц. Динамические упражнения бывают активные и пассивные. Активные упражнения – это движения, совершаемые за счет произвольного сокращения мышц. Активные упражнения без дополнительной нагрузки можно разделить на два вида: свободные, выполняемые в пределах амплитуды движений, и растягивающие, или упражнения на развитие гибкости, когда спортсмен прилагает усилие, чтобы увеличить амплитуду движений. Первый вид упражнений направлен на поддержание амплитуды движений, второй – на увеличение амплитуды

Заключение

Реабилитация после спортивной травмы – сложный процесс, требующий особенного подхода к каждому спортсмену, в следствие индивидуальных особенностей организма. Важно не только начать реабилитацию вскоре после получения травмы, но и грамотно определить цели, которые требуется достичь для успешного восстановления спортсмена.

Список источников

1. Спортивная энциклопедия SPORTWIKI [Электронный ресурс] – Режим доступа: http://sportwiki.to/Реабилитация_после_спортивной_травмы

2. Клиника Восстановительная медицина [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://vosstmed.ru/faq/reabilitatsiya-posle-sportivnykh-travm/>

ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА ПРИ ОСТЕОХОНДРОЗЕ ПОЗВОНОЧНИКА

Латыпова Р.Р., Ключникова С.Н., Лазарева Э.А., Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Введение. Остеохондроз – заболевание, при котором происходит дегенерация межпозвонковых дисков. Одной из причин дегенерации дисков является их недостаточное питание, которое, в свою очередь, является следствием слабой физической активности человека. Питание дисков осуществляется по средствам мышц спины, соответственно если мышцы не работают питательные вещества в диски практически не поступают. В то же время недоразвитость мышечного корсета, который должен снимать часть нагрузки с межпозвонковых дисков, тоже является причиной развития остеохондроза.

В профилактике и лечении остеохондроза позвоночника существенное значение имеют систематические занятия специальной лечебной гимнастикой. При занятиях лечебной гимнастикой улучшается кровообращение в мышцах и обмен веществ, а так же, лечебная гимнастика развивает мышечный корсет и оказывает тонизирующее влияние на психику больного. Лечебная физкультура (ЛФК) целый комплекс физических упражнений, направленный на профилактику и лечение различных заболеваний. Основная задача лечебной гимнастики создание и укрепление мышечного корсета и улучшение кровообращения всех структур позвоночника. Физические упражнения имеют не только профилактический эффект, но и применяются в качестве метода лечения многих болезней.

Лечебная физкультура – совокупность методов лечения, профилактики и медицинской реабилитации, основанных на использовании физических упражнений специально подобранных и методически разработанных. При их назначении врач учитывает особенности заболевания, характер, степень и стадию болезненного процесса в системах и органах. В основе лечебного действия физических упражнений лежат строго дозированные нагрузки.

Целью данной работы является обоснование значимости лечебной гимнастики при лечении остеохондроза позвоночника средствами ЛФК, оздоровительным плаванием.

Задача:1. Создание и укрепление мышечного корсета позвоночника и улучшение кровообращения

2. Экспериментально проверить эффективность использования комплексов лечебной гимнастики в процессе оздоровительных занятий при санаторно-курортном лечении.

Целью проверки эффективности предложенных нами комплексов лечебной гимнастики был проведен эксперимент с участками отдыхающих в летний период в санатории «Золотой колос» г. Сочи. В эксперименте участвовали 95 человек.

Комплекс лечебной физкультуры при лечении остеохондроза

Упражнения лечебной физкультуры при лечении остеохондроза направлены на улучшение кровоснабжения мышц, поддерживающих позвоночник укрепление мышечного корсета, усиление доставки питательных веществ к суставам и мышцам и уменьшение отека. Благодаря данному комплексу происходит перераспределение мышечного напряжения на различные группы мышц, не вовлеченные в патологический процесс. Первые занятия проводятся на протяжении 10-15 минут с чередованием увеличения и уменьшения нагрузок на мышцы, повторяя каждое упражнение до шести раз.

Следует использовать специальные методики дыхательных упражнений строго чередуя моменты вдоха и выдоха. Большая эффективность для лечения остеохондроза отмечена при проведениях занятий в воде. Длительность физических упражнений постепенно наращивают до 40 минут. Прекращение периода острой боли является сигналом к началу процедуры лечебной физкультуры. Применение комплекса лечебной физкультуры не должно вызывать болевых ощущений.

ЛФК применяется главным образом с гигиенической целью и носит общеукрепляющий характер. При движениях нижними конечностями не допускать увеличения поясничного лордоза, что может усилить болевой синдром. В этом плане при выполнении физических упражнений следует подложить под голени мягкий валик. Невозможно переоценить значение ЛФК во всех стадиях остеохондроз: при лечении остеохондроза, при профилактике возникновения его и профилактике обострений. Применять ЛФК в упомянутых целях абсолютно необходимо регулярно, но грамотно, разумно и осторожно.

Для любого больного обязательно нужна физкультура, но она становится лечебной физкультурой (ЛФК), так как она строго дозируется по всем параметрам. Освоение комплекса (ЛФК) и возобновление занятий ЛФК после перерыва в занятиях нужно начинать всегда с малых нагрузок, ограниченных амплитуд движений и ограниченного числа повторений. Постепенно, по мере и освоения комплекса и в зависимости от состояния мышц, связок и суставов, а также от общего состояния организма расширяются амплитуда движений напряжение мышц и количество повторений до нормальных, указанных в описании комплекса ЛФК. Упражнения, вызывающие или усиливающие боль, нужно делать с усилием и амплитудой до порога наступления боли.

Если боль возникает в начале упражнения, то нужно слегка изменить положение позвоночника, и если это не поможет, то в этот день данное упражнение пропускается

Гимнастика в водной среде(в бассейне)- очень ценный метод лечения и профилактики остеохондроза, так как в водной среде почти исключается статическая нагрузка весом тела на элементы позвоночника. Кроме того, в бассейне хорошо разрабатывать контрактуры суставов и восстанавливать гибкость позвоночника. При посещении бассейна нужно избегать переохлаждений. Следует напомнить, что ЛФК является лишь частью большого перечня мер, которые нужно применять в целях предупреждения развития остеохондроза позвоночника, его обострений, осложнений, а также лечения остеохондроза.

Примерный комплекс лечебной гимнастики.

И.п. лежа. Сгибание и разгибание стоп и пальцев кистей в кулак.

И.п. лежа. Сгибание и разгибание правой ноги, скользя пяткой по постели.

После 8-10 повторений то же другой ногой.

И.п. лежа. Поочередные поднимания рук вверх.

И.п. лежа. Левая нога согнута в колене. Отведение правой ноги в сторону.

После 8-10 повторений же другой ногой.

И.п. лежа. Руки к плечам. Круги согнутыми руками вперед и назад.

И.п. лежа. Поочередные выпрямления бедрами о ног в коленях, опираясь бедрами по Валик.

И.п. лежа. Ноги согнуты. Поочередное сгибание согнутых ног к животу.

И.п. лежа. Сгибание рук к плечам в сочетании с дыханием.

И.п. лежа. Ноги согнуты. Поочередное отведение коленей в стороны.

И.п. лежа. Ноги согнуты. Руки вверх- вдох, прижать колено к животу выдох.

То же другой ногой.

И.п. лежа. Ноги врозь. Ротация ног внутрь и наружу.

И.п. лежа. Диафрагмальное дыхание.

Из других средств ЛФК следует признать целесообразным применение тех, которые не будут воздействовать отрицательном плане на дегенерированные диски: плавание, терренкур, лыжи, беговая дорожка, велоэргометр, упражнения с резиновым бинтом.

Применять такие средства как волейбол, теннис (большой и малый) дорожный велосипед, бег по пересеченной местности, быстрые танцы. ритмическую гимнастику следует крайне осторожно, т.к. резкие, часто некоординированные движения и повороты могут спровоцировать обострение остеохондроза. Упражнения с гантелями предпочтительно выполнять в и.п. лежа (на спине, животе) для исключения вертикальных нагрузок на позвоночник. Следует признать нецелесообразным применение чистого виса для якобы растяжения поясничного отдела позвоночника. Препятствием этому служит мощное напряжение растянутых мышц туловища. Нежелательны также прыжки в глубину с возвышения, упражнения на гребном станке, метания.

В любом случае при занятиях ЛФК следует помнить, что постоянная микротравма и перегрузка позвоночника, некоординированные движения, толчки по оси позвоночника подготавливают соответствующий фон для разрыва дегенерированного диска и обострения болевого синдрома. Данные

рекомендации необходимо учитывать при выборе средств и форм занятий физическими упражнениями на санаторном и поликлиническом этапах реабилитации. В третьем периоде рекомендуется применение лечебной гимнастики в бассейне. Следует отметить, что лечебная гимнастика в бассейне не заменяет, а дополняет основные «сухие» занятия лечебной гимнастикой.

Анализ полученных результатов свидетельствует о повышении уровня физической подготовленности занимающихся. 10% потеряли в весе (лишние килограммы), 98% выучили все комплексы и были получены положительные отзывы о работе инструкторов ЛФК. Отдыхающие приобрели уверенность в себе, существенно повысилась их психоэмоциональное состояние. Отдыхающие увезли с собой необходимую информацию о лечении, выздоровлении, применении и выполнении всех необходимых комплексов лечебной гимнастики усвоенное на занятиях ЛФК.

Список источников

1. Байер К., Шнейберг Л. Здоровый образ жизни. – М., 2001.
2. Билич Г.Л. Назарова Л.В. Основы валеологии. – СПб., 1999.
3. Брехман И.И. Валеология наука о здоровье. – М., 2000.
4. Брэгг П. Позвоночник ключ к здоровью. – М., 2002
5. Доброва Е.В. Здоровые суставы и позвоночник. – М., 2007.
6. Лечебная физическая культура: Справочник / под ред. проф. В.А.Епифанова. – М.: Медицина, 1999.
7. Лечебная физкультура и врачебный контроль / Под ред. проф. Г.Л Апанасенко. – М.: Медицина, 1999.
8. Нордемар Р. Правила поведения при болях в спине. – М., 2002.
9. Очерет А. Остеохондроз: большие и маленькие трагедии. – М., 2003.
10. Соковня-Семенова И.И. основы здорового образа жизни. – М., 1999.

МОТИВАЦИЯ СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ И СПОСОБЫ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ К УЧАСТИЮ В СОРЕВНОВАНИЯХ ПО СПОРТИВНОМУ ОРИЕНТИРОВАНИЮ ТИПА РОГЕЙН

Мананникова С.А., Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель доцент Чернова Н.А.

Спортивное ориентирование (СО) – вид спорта, сочетающий элементы гонки и ориентирования на открытой местности с использованием компаса и карты. Соревнования по СО подразумевают быстрое и четкое передвижение по незнакомой местности с нахождением заданного количества контрольных пунктов (КП).

Одним из самых сложных видов состязаний являются соревнования типа рогейн.

Рогейн (англ. rogaine, rogaining) – командный вид спорта, комбинирующий стратегию, навигацию по пересеченной местности и физическую выносливость. Рогейн, в сравнении с обычными соревнованиями, проходит в увеличенный отрезок контрольного времени (3,6,8,24 часа), что значительно превосходит время обычных соревнований (0,5 – 1,5 часа). За установленное время команда должна собрать большее количество КП, чем соперники, и вернуться в начальную точку.

Участие в рогейне подразумевает длительное пребывание спортсмена на дистанции в т.ч. и в ночное время суток, что подтверждает определение СО как экстремального вида спорта. Это предъявляет к участникам соревнования повышенные требования к концентрации внимания, развитому самосознанию и воле, пространственно – временной ориентации. На успешность соревновательной деятельности огромное влияние оказывают такие аспекты личности, как темперамент, потенциал, типологический склад. Не маловажную, а зачастую решающую роль при столкновении с трудностями в процессе тренировок и соревнований играет мотивация.

С какими трудностями встречается спортсмен в процессе тренировок и соревнований по СО? Нахождение в лесном массиве ставит перед спортсменом комплекс задач: отслеживание дыхания, предельно четкое понимание карты и своего местоположения, предупреждение травмирования. Для новичков такая многозадачность является основной сложностью. Прежде, чем впервые пройти дистанцию четко и быстро, спортсмен терпит череду поражений, таких как сход с дистанции, не уложившись в контрольное время или потеря своего местоположения в лесном массиве. Большое количество неудач на начальном этапе спортивной деятельности сильно сказывается на неправильном восприятии всего спорта в целом и нежелании продолжать тренировки. В молодом возрасте люди пытаются во многом предвосхитить свое будущее, не задумываясь о трудностях, которые стоят на пути к достижению поставленной цели.

Мотивация – динамическое образование, процесс, механизм, т.е. система действий по активации мотивов определенного человека.

Мотивация – внутреннее побуждение к достижению цели.

Американским психологом Б.Дж.Кретти были выведены пять типов мотивов, побуждающих к занятию спортом: стремление к совершенству; повышение социального статуса, потребность быть членом спортивной команды, стремление к стрессу и его преодолению; получение материальных поощрений.

Начинающие спортсмены, пришедшие в спорт во время обучения в университете, находят своими основными мотивами два из вышеперечисленных – материальное поощрение и потребность быть членом команды. По наблюдениям за работой молодых спортсменов можно отметить, что лучше справляется с задачами тот, кто, правильно настроившись и

преодолевая все сложности дистанции, стремится внести максимальный вклад в результат команды. Денежный мотив, наоборот, не максимизирует стремлений к высокому результату, а просто к участию, ради отметки в протоколе результатов.

Мотивы и стимулирование спортивной деятельности определяется индивидуально при тщательной работе со спортсменом в ходе изучения его личностных качеств, физической подготовленности и психологического состояния. Правильная мотивация во многом облегчает процесс тренировок и повышает уровень выступления на крупных соревнованиях.

Психологи различных направлений изучают влияние на спортсмена его внутренних переживаний, микроклимата в семье, взаимоотношений с соратниками и т.д. Сегодня уверенно можно сказать, что успешное выступление зависит как от физико-технической подготовки, так и от психологической готовности. Психологическая основа соревнований определяет требования к психике спортсмена. Все навыки, полученные за годы тренировок, могут растеряться перед стартом или в первые минуты соревновательной борьбы. Поэтому психологическая подготовка спортсмена – важный элемент тренировочного процесса.

Рассмотрим два эффективных способа психологической подготовки спортсмена к соревнованиям по СО.

Первый способ подразумевает собой умышленное подвержение стрессу и процессу борьбы с ним - лучший способ подготовки к крупным соревнованиям – участие в немасштабных турнирах. Получение в большом объеме практического навыка способствует лучшему пониманию трудностей, которые могут встречаться на дистанции. Участие в соревнованиях – огромный опыт, получение которого благоприятно влияет на процесс дальнейших тренировок. Анализ результата проделанной самостоятельно работы закладывает прочный фундамент для дальнейшего самосовершенствования в спортивной деятельности.

В университетах на основе этого способа проводятся контрольные тренировки. Такие сборы могут проходить во время тренировочного процесса, либо быть выделенными в отдельный день. Смысл заключается в том, что каждый из спортсменов проходит выставленную тренером в лесном массиве дистанцию. Участники выходят не на общий старт, а стартуют по – отдельности, с разницей в минуту. Проведение контрольной тренировки должно быть максимально приближено по организации к официальным соревнованиям. Время прохождения дистанции следует ограничить. Подобное действие дает четкое представление и готовит начинающих спортсменов к выходу на старт на незнакомой территории среди спортсменов – профессионалов.

Другим полезным методом психологической подготовки является система аутогенных тренировок. Подобный способ расслабления организма был описан Х.Линдеманном в книге «Аутогенная тренировка». Смысл заключается в том, что спортсмен еженедельно (один или два раза) тратит время в размере академического часа (90 мин.) на расслабление тела.

Человек произносит те мысли и чувства (формулы), которые хочет внушить себе во время аутогенного погружения. Формула покоя особенно важна своим общим содержанием, она обращена ко всем системам организма. Глубоко обдуманная, с большим внутренним убеждением, она нормализует кровяное давление, смягчает болевые ощущения, снимает мышечные спазмы. Формулы самовнушения, вызывающие тяжесть и тепло, представляют собой, по существу, только разные конкретизации этой общей формулы саморасслабления применительно к разным системам организма.

Я абсолютно спокоен

Правая рука тяжелая

Я абсолютно спокоен

Правая рука теплая

В дальнейшем формулы покоя, тяжести, тепла повторяются. Следует помнить, что используемые формулы должны носить исключительно позитивный характер. Подобные курсы аутогенных тренировок желательно проводить в течении нескольких дней. По окончании курса можно проследить изменения в работе организма. Курсы аутогенных тренировок можно проводить как дома, так и во время тренировочных занятий вместе со другими спортсменами. Также данная работа способствует отличной моральной подготовке непосредственно перед стартом.

Таким образом, при занятиях СО (как и любым другим видом спорта) стоит помнить, что никакая физическая подготовка не ставится в сравнение с психологическим состоянием спортсмена. Любой, даже высококвалифицированный спортсмен находится под влиянием собственных мыслей и настроения. Перед выходом на старт следует правильно психологически подготовиться, тогда все навыки, полученные в ходе долгой напряженной работы, будут правильно использованы для четкого прохождения дистанции.

ИНОВАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЕ

Масенькина О.С., Ульяновский государственный педагогический университет им. И.Н. Ульянова, г. Ульяновск

Научный руководитель кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивной дисциплины и физического воспитания Кочурова Л.А.

Слово «инновация» происходит от латинского *in* – в и *novus* – новое и в переводе означает «обновление, новинка, изменение». Инновация – это содержание и организация нового. Инновационный процесс отражает в себе формирование и развитие содержания и организации нового.

Развитие инновационных технологий подразумевает применение определенных критериев, которые дают возможность рассуждать о эффективности того или другого нововведения. Главным критерием инноваций считается новизна, обладающая одинаковым подходом к оценке, равно как научных педагогических исследований, таким образом и современного преподавательского навыка. Внедрение оптимальности в концепцию критериев эффективности инновационных технологий значит трату сил и средств преподавателей и подростков для достижения результатов. Эффективность равно как аспект инновации значит конкретную устойчивость положительных итогов в высококлассной работе преподавателей. Технологичность в измерении, наблюдаемость и фиксируемость итогов, конкретность в представлении и изложении производят этот критерий важным в оценке важности новейших способов, методов преподавания и воспитания. Возможность креативного использования инновационных технологий в общественном эксперименте кроме того является критерием оценки их эффективности.

Человек, который занимается спортом на сегодняшний день должен быть образованным, четко понимать и представлять, что и зачем он делает на тренировках, прогнозировать свои результаты на соревнованиях.

Но чтобы быть таким спортсменом, прежде всего, нужно овладеть искусством сохранения и укрепления здоровья. Этому искусству нужно уделять как можно больше внимания в дошкольном возрасте. Так как в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здоровья, это самое благоприятное время для выработки правильных привычек, которые в сочетании с обучением дошкольников методам совершенствования и сохранения здоровья приведут к положительным результатам.

Теория и практика физической культуры вплотную связаны с инновационной деятельностью. Инновационные изыскания идут по следующим направлениям: формирование нового содержания образования; разработка и реализация новых педагогических технологий, методик, систем развития детей; разработка новой концепции физического воспитания не только детей, но и профессиональных спортсменов.

Применение инновационных технологий характерно не только для профессионального спорта. Новые технологии и методики тренировки применяются при физической подготовке детей дошкольного возраста, школьников, студентов в университетах. Благодаря этому достигается грамотное развитие физических способностей и пробуждению интереса к занятиям физкультурой.

Объектом практически любого инновационного процесса становятся дети. Анализ заболеваемости детей выявляет острую необходимость изменений во всей системе образования, начальной ступенью которого являются ДОУ. Одной из основных задач, стоящих перед сотрудниками ДОУ, является сохранение и укрепление здоровья детей. Большими возможностями в этом контексте обладают организованные занятия физическими упражнениями в режиме дня дошкольников.

Одним из инновационных направлений, дополняющих существующую систему физического воспитания детей дошкольного возраста, является реализация интеллектуальных и социально-психологических задач, в совокупности составляющих культурологический вектор данного процесса. Результаты проведенных ими исследований дополняют содержание существующих программ обучения и воспитания в дошкольных учреждениях конкретными рекомендациями по освоению детьми интеллектуальных ценностей физической культуры и формированию у них стойких стимулов к занятиям физическими упражнениями.

Как упоминалось ранее, новые технологии и методики разрабатываются не только для детей дошкольного возраста, но и студентов и профессиональных спортсменов.

Физическое воспитание студентов - неразрывная составная часть высшего гуманитарного образования, результат комплексного педагогического воздействия на личность будущего специалиста в процессе формирования его профессиональной компетенции .

В рамках традиционной организации физического воспитания нет возможности для реализации индивидуального подхода, который необходим, поскольку речь идет о здоровье молодых людей. Кроме того, традиционная организация физического воспитания не ориентирована на возможность выбора студентом вида физической активности. Отсутствие выбора не стимулирует интереса к занятиям. Поэтому для преподавателей физической культуры становится все более актуальным вводить новые методики занятий, что бы заинтересовать студентов .

В последнее время применение и внедрение научных разработок в полной мере коснулось профессионального спорта. Одной из систем для оптимизации тренировочного процесса и автоматизации административной деятельности в спортивных организациях стала «Исида Спорт». Система позволяет организовать и отследить исполнение полного тренировочного цикла, провести анализ тренировки и выяснить качество выполненных упражнений, тем самым помогая тренерам и спортсменам достигать значительных спортивных результатов.

Использование современных методов анализа данных дает возможность прогнозировать результаты спортсменов, анализировать эффект от тренировочного процесса в зависимости от плана тренировок, выступлений на соревнованиях и медицинского состояния. Система позволяет создавать многолетние календари спортивных событий, составлять индивидуальные графики тренировок спортсменов, структурировать фото-, видео-, текстовые материалы, вести медицинскую карту спортсмена, осуществлять документооборот между членами организации .

Таким образом, введение новых инноваций в физкультурно-оздоровительной работе способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, студентов и профессиональных спортсменов. Так же новые разработки для профессиональных спортсменов позволяют оптимизировать тренировочный процесс, сделать его эффективным.

Список источников

1. Бака Р. Региональные особенности формирования физической культуры студентов / Роман Бака. – СПб.: Стратегия будущего, 2008. – 140 с.
2. Родькин Д.А., Колпакова Е.М. Инновационные технологии физического воспитания и спортивной подготовки // URL: <http://www.scienceforum.ru/2015/1346/8145#> (дата обращения: 11.02.2017).
3. Ханжиева А.Я. Инновационные технологии в физическом воспитании детей дошкольного возраста // Фундаментальные исследования. 2007. №12-1. URL: <http://cyberleninka.ru/article/n/innovatsionnye-tehnologii-v-fizicheskom-vospitanii-detey-doshkolnogo-vozrasta> (дата обращения: 11.02.2017).

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ ГУМАНИТАРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Морозова Юлия, Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск
Научный руководитель Башкайкина С.Н.

Физическая культура занимала значительное место в гуманитарном образовании еще со времен античности. Как известно, уклон на гуманитарные науки был характерен для афинской системы образования. Образовательная система в Афинах была направлена на то, чтобы молодежь накапливала как можно больше новых научных сведений, а также постоянно развивала свои физические способности [1]. Дети и юноши должны были учиться ставить перед собой высокие цели, как в интеллектуальном, так и в физическом смысле, а главное, они должны были достигать поставленные ими цели. И, несмотря на то, что умственное развитие юношества предпочтительнее предоставлялась родителям, общественные гимназии и школы в Афинах заботились больше о физическом развитии юношей, так как с точки зрения общего блага важнее и полезнее всего была такая система воспитания, которая обеспечивала государство здоровое потомство, давая ему сильных и храбрых воинов.

Современный Федеральный государственный образовательный стандарт включает физическую культуру в ряд обязательных для изучения дисциплин, но, несмотря на это постановление, большинство студентов вузов не имеют должного представления о значимости данной учебной дисциплины, о ее роли в образовании, в общей культуре человека. Чаще всего этот болезненный вопрос касается студентов гуманитарных специальностей.

Проблема технологий здравоохранения в образовании и пропаганде здорового образа жизни среди молодежи является одной из важных в последние годы для российского общества. При этом наиболее актуальным является вопрос воспитания физической культуры в рамках образовательного процесса

как неотъемлемой его составляющей, без которой невозможно полноценное, гармоничное развитие личности.

Камнем преткновения в этом случае является стереотипное мнение студентов о том, что общество делится на «спортсменов», деятельность которых направлена лишь на достижение результатов, и «не спортсменов» – представителей всех других профессий, которые спортом заниматься вовсе не должны. Хотя такое деление и утрировано, но, к сожалению, такое примитивное мнение довольно-таки распространено в российском обществе [2, с.66-70].

Самопознание духовно-нравственной сферы осуществляется относительно знаний отечественной культуры и истории своей Родины. История физической культуры знает тысячи примеров того, как тот или иной человек, благодаря своей физической развитости, смог стать известной личностью и войти в историю. Наряду с желанием быть физически здоровым, появляется стремление и к совершенствованию в духовно-нравственной стороне жизни, а соответственно возникает и желание учиться, развиваться и непрерывно стремиться к познанию мира.

Как правило, систематические занятия физической культурой прекращаются именно в тот период, когда юноша или девушка выходит из под родительской опеки и начинает следить за собой самостоятельно, как правило, это происходит в период студенчества. Наиболее часто данную ошибку допускают студенты гуманитарных специальностей, не связывая в сознании физическое и духовное здоровье человека и забывая выражение Децима Юния Ювенала, ставшее крылатым: «В здоровом теле – здоровый дух».

Весомый вклад в создание и развитие теории физической культуры и спорта внесла педагогическая наука, в частности работы по проблемам [4,с.98]:

- 1) общих принципов, целей, средств и форм физического воспитания (А.Д. Бутовский, В.В. Гориневский, Г.И. Кукушкин, А.Д. Новиков и др.);
- 2) биомеханических основ тренировки (Н.Н. Яковлев, Н.А. Бернштейн);
- 3) основ воспитания физических способностей (В.Г. Гришин, В.М. Зациорский, Г.Г. Наталов и др.);
- 4) общей теории физической культуры и спорта (В.М. Выдрин, В.К. Бальсевич, Л.И. Лубышева, Л.П. Матвеев и др.).

Для мотивации работы над собой в плане физического развития проводятся круглые столы, беседы, лекции о роли и значимости физического совершенствования, показ кинофильмов, беседы с врачами и психологами. Все эти меры направлены на решение следующих задач:

- 1) раскрыть сущность физического воспитания в тесной связи с духовно-нравственным развитием личности студента;
- 2) знакомство с физической культурой как важным и необходимым средством физического совершенствования.

В высших учебных заведениях физическая культура представлена как образовательная дисциплина, направленная на:

- 1) укрепление здоровья личности;

- 2) физическое воспитание личности;
- 3) нравственное воспитание личности;
- 4) становление личностных качеств и свойств, направленных на профессиональное образование;
- 5) становление оптимального развития личности.

Ошибочным суждением большинства также является мысль о том, что самостоятельные занятия физической культурой не дают должных результатов, но это не так. Занятия вне учебной программы необходимы для того, чтобы, например:

1. Вырастить здоровое потомство.
2. Самореализоваться.

Еще одним необходимым фактором агитации учащихся является активное взаимоотношение специалистов физической культуры с администрацией учебного заведения по вопросам финансирования физической культуры. На сегодняшний день для нашей страны характерен смешанный тип экономики, поэтому особую привлекательность имеет сфера товаров и услуг. Услуга в качестве товара должна удовлетворять потребности человека, поэтому появление платных секций, спортивных залов и комплексов способствует улучшению качества физического развития.

Физическая культура в учебных заведениях высшего профессионального образования формирует такие личностные качества студентов, как:

- 1) трудолюбие;
- 2) целеустремленность;
- 3) социальная активность;
- 4) ответственность;
- 5) самоконтроль.

Содержание современного образования в сфере физической культуры нацеливает не только на то, чтобы студент высшего учебного заведения стал физически подготовлен, но и на то, чтобы он был действительно образованным в этой сфере. Физическая культура развивает в человеке трудоспособность и стрессоустойчивость, что делает ее роль необходимой в формировании личности будущего специалиста. Таким образом, физическая культура является частью общей культуры, без которой невозможно профессиональное становление и выход на новый уровень российских специалистов различных сфер.

Физическое развитие человека на высоком уровне дает возможность не только полноценно развивать свои профессиональные навыки, но и вырастить здоровое поколение, а значит, и создавать счастливые семьи.

Список источников

1. Вороженко Ю.В. История науки о физической культуре и спорте: теоретико-методологические аспекты. <http://bmsi.ru> (Дата обращения: 30.01.2017).

2. Головченко О.П. О формировании физической культуры личности студентов социально-экономического и гуманитарного образования // Вестник ОГУ. – 2006. – №5. – 322 с.
3. Колокатова Л.Ф., Чубаров М.М. Гуманитарная роль физической культуры. <http://www.sportmedicine.ru> (Дата обращения: 02.02.2017).
4. Ткаченко Ю. А. Роль физической культуры в воспитании, образовании и оздоровлении студентов // Вестник Московского государственного университета культуры и искусств.– 2014. – №6. – 386с.
5. Цветков И. С. Роль и место физической культуры в системе высшего образования. www.scienceforum.ru (Дата обращения: 05.02.2017).

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СИСТЕМЕ ОБРАЗОВАНИЯ

Осипов О.В., гр. ТЭбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Создание условий для формирования человека, сочетающего в себе физическое развитие, внутреннего богатства и моральную чистоту, является одной из актуальных проблем.

Наш век – это век значительного прогресса информационных технологий, век значительных социальных и биологических преобразований.

Этот прогресс внес в образ жизни человека множество неблагоприятных факторов, такие как : нервные и физические перегрузки, стрессы бытового и профессионального характера. За счет этих факторов происходит нарушение обмена веществ в организме, приводят к сердечно сосудистым заболеваниям, избыточной массе тела и многое другое. Конечно у человека присутствуют защитные функции организма, но к сожалению влияние неблагоприятных факторов на здоровье организма на столько велико, что организм попросту не справляется. Опыт многих людей столкнувшиеся с таким родом воздействия неблагоприятных факторов на свой организм , показывает, что для поддержания своего здоровья является регулярные занятия спортом , которые помогают укрепить свое здоровье и многое другое.

Помимо этого, регулярное занятие спортом не только укрепляет здоровье, но и с малых лет воспитывает и дисциплинирует человека, развивает в нем качества лидера и духа соревнования.

Физическая культура - основа культурного воспитания индивида, а так же модификация его общей и профессиональной культуры. Это проявляется в отношении человека к своему здоровью, физическим возможностям и способностям, в образе жизни и профессиональной деятельности и предстает в единстве знаний, убеждений, ценностных ориентации и в их практическом воплощении.

Физическая культура раскрывает качество личности, показывает эффективность учебно-профессиональной деятельности, как показатель профессиональной культуры будущего специалиста и как цель саморазвития и самосовершенствования.

Не малую роль играет мотивационно - ценностный компонент отражает активно положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, организующих и направляющих волевые усилия личности, познавательную и практическую деятельность по овладению ценностями физической культуры, нацеленность на здоровый образ жизни, физическое совершенствование.

Студент ставит перед собой цели определенной трудности, т.е. имеет определенный уровень подготовки, который должен соответствовать его реальным физическим возможностям. Если уровень притязаний занижен, то это может сковывать инициативу и активность личности в физическом совершенствовании; завышенный уровень может привести к разочарованию в занятиях, потере веры в свои силы.

Потребности в физической культуре - главная побудительная, направляющая и регулирующая сила поведения личности. Они имеют широкий спектр: потребность в движениях и физических нагрузках; в общении, контактах и проведении свободного времени в кругу друзей; в играх, развлечениях, отдыхе, эмоциональной разрядке; в самоутверждении, укреплении позиций своего Я; в познании; в эстетическом наслаждении; в улучшении качества физкультурно-спортивных занятий, в комфорте и др.

Мотивация определяет направленность личности, стимулирует и мобилизует ее на проявление активности. Можно выделить следующие мотивы:

- ◆ физического совершенствования, связанный со стремлением ускорить темпы собственного развития, занять достойное место в своем окружении, добиться признания, уважения;

- ◆ дружеской солидарности, продиктованный желанием быть вместе с друзьями, общаться, сотрудничать с ними;

- ◆ долженствования, связанный с необходимостью посещать занятия по физической культуре, выполнять требования учебной программы;

- ◆ соперничества, характеризующий стремление выделиться, самоутвердиться в своей среде, добиться авторитета, поднять свой престиж, быть первым, достичь как можно большего;

- ◆ подражания, связанный со стремлением быть похожим на тех, кто достиг определенных успехов в физкультурно-спортивной деятельности или обладает особыми качествами и достоинствами, приобретенными в результате занятий;

- ◆ спортивный, определяющий стремление добиться каких-либо значительных результатов;

- ◆ процессуальный, при котором внимание сосредоточено не на результате деятельности, а на самом процессе занятий;

♦ игровой, выступающий средством развлечения, нервной разрядки, отдыха;

♦ комфортности, определяющий желание заниматься физическими упражнениями в благоприятных условиях, и др.

В побуждении студентов к занятиям физической культурой и спортом важны и интересы. Они отражают избирательное отношение человека к объекту, обладающему значимостью и эмоциональной привлекательностью.

Свободный выбор физкультурно-спортивных занятий свидетельствует о наличии у человека осознанного, активного интереса.

Интересы обычно возникают на основе тех мотивов и целей физкультурно-спортивной деятельности, которые связаны:

♦ с удовлетворением процессом занятий (динамичность, эмоциональность, новизна, разнообразие, общение и др.);

♦ с результатами занятий (приобретение новых знаний, умений и навыков, овладение разнообразными двигательными действиями, испытание себя, улучшение результата и др.);

♦ с перспективой занятий (физическое совершенство и гармоничное развитие, воспитание личностных качеств, укрепление здоровья, повышение спортивной квалификации и др.).

Если же человек не имеет определенных целей в физкультурно-спортивной деятельности, то он не проявляет интереса к ней.

Отношения задают предметную ориентацию, определяют социальную и личностную значимость физической культуры в жизни. Выделяют активно-положительное, пассивно-положительное, индифферентное, пассивно-отрицательное и активно-отрицательное отношения.

Ценностные ориентации выражают совокупность отношений личности к физической культуре в жизни и профессиональной деятельности.

Таким образом, в процессе физического воспитания осуществляется воздействие не только на биологическую основу личности, но и на ее биосоциальную целостность. Поэтому невозможно судить о физической культуре личности, опираясь лишь на развитие ее физических возможностей, без учета ее мыслей, чувств, ценностных ориентации, направленности и степени развитости интересов, потребностей, убеждений.

Основы организации физического воспитания в вузе

В соответствии с государственным образовательным стандартом высшего профессионального образования физическая культура с 1994 г. объявлена обязательной дисциплиной гуманитарного образовательного цикла.

Физическая культура в вузе выполняет следующие социальные функции:

♦ преобразовательно-созидательную, что обеспечивает достижение необходимого уровня физического развития, подготовленности и совершенствования личности, укрепления ее здоровья, подготовку ее к профессиональной деятельности;

♦ интегративно-организационную, характеризующую возможности объединения молодежи в коллективы, команды, клубы, организации, союзы для совместной физкультурно-спортивной деятельности;

♦ проективно-творческую, определяющую возможности физкультурно-спортивной деятельности, в процессе которой создаются модели профессионально-личностного развития человека, стимулируются его творческие способности, осуществляются процессы самопознания, самоутверждения, саморазвития, обеспечивается развитие индивидуальных способностей;

♦ проективно-прогностическую, позволяющую расширить эрудицию студентов в сфере физической культуры, активно использовать знания в физкультурно-спортивной деятельности и соотносить эту деятельность с профессиональными намерениями;

♦ ценностно-ориентационную. В процессе ее реализации формируются профессионально- и личностно-ценностные ориентации, их использование обеспечивает профессиональное саморазвитие и личностное самосовершенствование;

♦ коммуникативно-регулятивную, отражающую процесс культурного поведения, общения, взаимодействия участников физкультурно-спортивной деятельности, организации содержательного досуга, оказывающую влияние на коллективные настроения, переживания, удовлетворение социально-этических и эмоционально-эстетических потребностей, сохранение и восстановление психического равновесия, отвлечение от курения, алкоголя, токсикомании;

♦ социализации, в процессе которой происходит включение индивида в систему общественных отношений для освоения социокультурного опыта, формирования социально ценных качеств.

Изучение социальных функций физкультуры в вузе позволит глубже понять содержание учебной дисциплины «Физическая культура», зафиксированной в примерной программе для вузов в соответствии с государственным образовательным стандартом. Примерной она названа потому, что отражает только требования «Стандарта», но в каждом вузе может быть расширена и дополнена с учетом регионально-территориальных, социокультурных, климатических факторов, а также особенностей подготовки профессиональных кадров, материально-технических условий.

Чтобы достичь цели физического воспитания - сформировать физическую культуру личности, важно решить следующие воспитательные, образовательные, развивающие и оздоровительные задачи:

♦ понимать роль физической культуры в развитии личности и подготовке ее к профессиональной деятельности;

♦ знать научно-практические основы физической культуры и здорового образа жизни;

♦ формировать мотивационно-ценностное отношение студентов к физической культуре, установку на здоровый образ жизни, физическое самосовершенствование и самовоспитание, потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом;

♦ овладеть системой практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, психическое благополучие, развитие и совершенствование психофизических способностей и свойств личности, самоопределение в физической культуре;

♦ обеспечить общую и профессионально-прикладную физическую подготовленность, определяющую психофизическую готовность студентов к будущей профессии;

♦ приобрести опыт творческого использования физкультурно-спортивной деятельности для достижения жизненных и профессиональных целей.

Таким образом, о сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Сложная система потребностей личности, ее способностей предстает здесь как мера освоения физической культуры общества и мера творческого самовыражения в ней.

Профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП) как составная часть процесса физического воспитания студентов проводится на всех факультетах вуза с целью подготовки будущих специалистов к производственной деятельности. При планировании содержания учебного материала необходимо конкретно определить социальный заказ общества на специалиста с учетом научно обоснованных квалификационных характеристик и профессиограмм. В задачи ППФП входит: развитие и совершенствование средствами физической культуры физических и психических качеств, необходимых будущему специалисту; овладение знаниями и прикладными двигательными навыками, способствующими освоению профессии; составление и выполнение тренировочных программ для самостоятельных занятий с элементами упражнений прикладного характера, встречающихся в производственной деятельности; воспитание средствами физической культуры и спорта специальных волевых и организаторских качеств, эмоциональной устойчивости, сосредоточенности, необходимых будущим руководителям производства.

Учебно-воспитательный процесс в учебных отделениях проводится в соответствии с научно-методическими основами педагогики и системы

При этом студенты обязаны: систематически посещать учебные занятия по физическому воспитанию (теоретические и практические) в дни и часы, предусмотренные учебным расписанием; проходить медицинское обследование в установленные сроки, осуществлять самоконтроль за состоянием своего здоровья и физического развития, за физической и спортивной подготовленностью; выполнять необходимые тесты для определения уровня физической и функциональной подготовленности; активно овладевать знаниями по основам теории и методики физического воспитания, используя специальную литературу; соблюдать рациональный режим учебы, отдыха и питания, самостоятельно выполнять физические упражнения, регулярно заниматься утренней и производственной гимнастикой, спортом и туризмом,

соблюдать необходимый недельный двигательный режим, используя консультации преподавателя; укреплять здоровье, повышать свою физическую подготовленность, совершенствовать спортивное мастерство; активно участвовать в массовых оздоровительных, физкультурных и спортивных мероприятиях в учебной группе, на курсе, факультете, между вузами.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ТЕХНОЛОГИЙ ВИРТУАЛЬНОЙ РЕАЛЬНОСТИ В СПОРТЕ

Островский Е. Ф., гр. ПИбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И. А.

Что такое виртуальная реальность?

Виртуальная реальность (VR) или virtual reality (VR) – созданный техническими средствами мир (объекты и субъекты), передаваемый человеку через его ощущения: зрение, слух, обоняние, осязание и другие. Виртуальная реальность имитирует как воздействие, так и реакции на воздействие. Для создания убедительного комплекса ощущений реальности компьютерный синтез свойств и реакций виртуальной реальности производится в реальном времени.[1]

Что из себя представляет VR в настоящее время?

В настоящее время существует несколько основных типов систем, обеспечивающих формирование и вывод изображения в системах виртуальной реальности:

- VR-шлем;
- MotionParallax3D дисплеи;
- Виртуальный ретинальный монитор.

VR-шлем - Современные шлемы виртуальной реальности представляют собой скорее очки, нежели шлем, и содержат один или несколько дисплеев, на которые выводятся изображения для левого и правого глаза, систему линз для корректировки геометрии изображения, а также систему трекинга, отслеживающую ориентацию устройства в пространстве. Как правило, системы трекинга для шлемов виртуальной реальности разрабатываются на основе гироскопов, акселерометров и магнитометров

Motion Parallax3D дисплеи - Системы данного типа формируют у пользователя иллюзию объемного объекта за счет вывода на один или несколько дисплеев специально сформированных проекций виртуальных объектов, сгенерированных исходя из информации о положении глаз пользователя. При изменении положения глаз пользователя относительно дисплеев, изображение на них соответствующим образом меняется. Все системы данного

типа задействуют зрительный механизм восприятия объемного изображения параллакс движения (Motion Parallax).

Виртуальный ретинальный монитор - Устройства данного типа формируют изображение непосредственно на сетчатке глаза. В результате пользователь видит изображение, «висящее» в воздухе перед ним.

Использование VR в спорте

Отвечая специфическим по виду спорта требованиям, технологии VR могут сочетаться с практическими тренировками. Когда виртуальный мир взаимодействует с реальностью, возникают большие перспективы улучшения процесса подготовки, роста результата и совершенствования процедур анализа.

Рассмотрим ряд областей применений VR в спорте и их особенности:

- Создание банка данных спортсменов
- Создание трехмерных моделей движения
- Оценка тренировочных эффектов
- Генерирование виртуальных соперников
- Моделирование идеального спортсмена.

Создание банка данных спортсменов. Сбор физиологических, биохимических и специфических по виду спорта данных спортсменов для компьютеризированного анализа и оценки

Создание трехмерных моделей движения. Преобразование традиционных двумерных картинок в пространственную техническую схему расширяет возможности анализа движений в эстетических видах спорта, единоборствах, командных видах и т.д.

Оценка тренировочных эффектов. VR подход позволяет количественно оценить реакцию на тренировочную нагрузку и ее параметры для объективной оценки острых, срочных и кумулятивных тренировочных эффектов

Генерирование виртуальных соперников. Используя компьютерную анимацию для создания виртуального соперника, можно учитывать заданные условия и наделять его ожидаемыми свойствами

Моделирование «идеального» спортсмена. Основываясь на специфических требованиях, тенденциях и конкретных показателях ведущих спортсменов в определенном виде спорта, выраженных в числовых значениях, можно создать модель виртуального чемпиона.

Преимущества использования VR в спорте

Можно выделить ряд преимуществ VR-подхода. Во-первых, модели VR основаны на заданных, точно структурированных условиях, которые могут контролироваться и корректироваться до тех пор, пока конечный продукт соответствует ожиданиям пользователей. Во-вторых, создание каждой модели VR обобщает имеющиеся знания и опыт создателей. Соответственно, разработка моделей VR стимулирует сбор и систематизацию имеющейся информации, чтобы «виртуальный мир» соответствовал реальности. В-третьих, синхронизация VR визуальных картинок с практическим упражнением

позволяет спортсмену осваивать адекватную технико-тактическую схему поведения в соответствии с заданными условиями, такими как ожидаемые действия соперника, тактика запланированной гонки, разные направления ветра и т.д. В-четвертых, создание VR-клипов в сочетании с образами позволяет эффективно включать психологические практики в подготовку спортсменов. Такой синтез VR с психологическими сеансами обеспечивает дополнительные возможности для снижения предсоревновательной тревоги и усиления психологической устойчивости спортсменов.

Применение технологий виртуальной реальности в спорте, серьезный шаг в современной подготовке спортсменов. VR имеют определенное значение для теоретических основ спортивной подготовки в различных спортивных дисциплинах, а также помогают освоить ряд начальных практических навыков. Будущие исследования и возможный опыт в этой области может сделать большой вклад в подготовку спортсменов высокой квалификации, а также в обучение и диверсификацию подготовки спортсменов низкого и среднего уровня.

Список источников

1. **Виртуальная реальность** [В Интернете] / авт. Википедия // Википедия. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>
2. **Тренировка в условиях искусственной среды и виртуальной реальности** [В Интернете] / авт. СпортВики // СпортВики. - <http://sportwiki.to/>

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Пазникова О.О., Ульяновский государственный педагогический университет им. И. Н. Ульянова, г. Ульяновск
Научный руководитель Кочурова Л.А., преподаватель кафедры спортивных дисциплин и физического воспитания

Формирование и совершенствование двигательных навыков необходимо, главным образом, для усовершенствования физиологического формирования детей, улучшения координации их движений, а так же для проявления заинтересованности к разным типам моторной работы. В ходе обучения правильным движениям у ребенка формируются интеллектуальные способности, высоконравственные и эстетические чувства, создается осознанный подход к собственной работе, целенаправленность действий, дисциплинированность, организованность и это все без исключения в совокупности способствует развитию многосторонне сформированной личности.

Изучение путей формирования и совершенствования двигательных навыков есть цель данной работы.

Для начала необходимо дать определение понятию «Двигательный навык». По определению М.А.Годик: « Двигательный навык - это такой уровень владения двигательным действием, который отличается минимальным участием сознания в контроле действия по большинству основных опорных точек (действие выполняется автоматизировано), высокой быстротой, стабильностью итога, устойчивостью к сбивающим воздействиям, высокой прочностью запоминания».

Отличительные черты двигательного навыка:

1. Осуществление отдельных движений, присутствующих в двигательном действии, в отсутствии концентрации в них интереса учащегося. Добивается такое за счет наступившей автоматизированности исполнения движений.

2. Автоматизированное осуществление движений считается приобретенным в следствии обучения или же жизненной практики.

3. Автоматизирование никак не снимает основной роли сознания при исполнении какого-либо действия. При формировании двигательных навыков автоматизируются никак не сущность, никак не содержание действий, а процедура выполнения определенных движений, определенных компонентов их структуры.

4. Понимание учащегося ориентировано, главным образом, на узловые элементы действия, на учет перемен в ситуации и творческое разрешение двигательной задачи.

Формирование двигательных навыков совершается в единстве с формированием физических качеств. К примеру, с формированием силы, скорости в прыжках, метании улучшается умение их исполнения, и увеличиваются численные характеристики.

Имеются три стадии развития двигательных способностей.

I стадия - развитие изначального мастерства. Оно захватывает короткий промежуток времени. В данной период происходит распространение движения возбуждения в коре головного мозга при присутствии недостаточности внутреннего торможения. По этой причине у ребенка наблюдается присутствие излишних движений, напряжение мускулатуры, нескоординированность в пространстве.

II стадия - освоение способами развития умения. Данная стадия отличается процессом специализации условного рефлекса. В ней немаловажно сформировать верное и точное представление о каждом элементе движения, а так же их выполнении.

III стадия - закрепление и усовершенствование навыка. Здесь происходит самостоятельность выполнения действия. Движения становятся более точными, свободными и произвольными. Ребенок уже не задумывается над тем как делать тот или иной двигательный элемент, он просто выполняет его.

Обучение двигательным навыкам осуществляется в течение трех периодов.

В первоначальном периоде устанавливаются задачи по ознакомлению детей с новейшими двигательными действиями; формированию у него целостного взгляда о движении, осуществление его. Осуществлению данных задач содействует влияние в ключевые анализаторные системы – визуальную, слуховую, моторную; активизация сознания детей, формирование у него взгляды о целостном двигательном действии. Сюда входит демонстрация преподавателем образца движения; его подробный демонстрация, сопровождающийся словом; осуществление показываемого движения непосредственно ребятами.

Во втором периоде устанавливается точность исполнения ребятами элементов техники разучиваемого упражнения, исправляются погрешности. Понимая систему образования условных рефлексов, педагог восстанавливает в сознании и мышечном ощущении детей очередность компонентов движения и точность ощущений от исполняемого действия.

В третьем периоде, при повторении движений, со временем формируется дифференцированное затормаживание. Все без исключения ненужные движения задерживаются, пропадают, соответствующие показу движения фиксируются словом преподавателя.

Формирование двигательных умений и способностей происходит с самого раннего возраста, по этой причине значимым считается правильное заложение основ аналогичных умений. Двигательные навыки и двигательные качества в детском возрасте считаются изначальным показателем степени формирования ребенка. Данные аспекты являются основными для оценки общего формирования детей. Имеется большое количество средств, с помощью которых можно улучшать двигательные навыки ребенка. Из числа обширного диапазона возможностей необходимо отметить следующие: регулярные физкультурные занятия; различные подвижные игры; повседневные поездки и прогулки; запланированные физкультминутки в ходе учебных уроков; физкультурные развлечения и празднования. При грамотно составленных пунктах обучения возможно сформировать действенную способ, содержащий в себе все без исключения нужное для формирования физических качеств детей. Для любого возрастного этапа необходимо применять оптимальный вид обучения, для того чтобы не остановить ход развития способностей детей. Осуществлять обучающие меры ранее положенного срока никак не рекомендовано, вследствие того, что это способно оказаться фактором неверного восприятия поставленных перед ребенком целей.

Базой всестороннего развития детей считается физиологическое развитие. Организованные физкультурные занятия, а кроме того свободная двигательная деятельность усовершенствуют работа сердечно - сосудистой, дыхательной и нервной системы, усиливают опорно-двигательный аппарат, усовершенствуют обмен веществ. Они увеличивают устойчивость детей к болезням, мобилизуют защитные мощи организма. Чем большим числом различных движений обзаведется ребенок, тем обширнее станут

возможности для формирования ощущения, восприятия и иных психологических процессов.

Двигательные умения, сформированные у ребенка, составляют основу для их последующего совершенствования и дают возможность в последующем добиваться значительных результатов в спорте. В ходе развития моторных способностей у ребенка вырабатывается умение легко осваивать наиболее трудные движения и разные виды деятельности. Немаловажно сразу грамотно формировать двигательные умения у ребят, так как переучивать их сложно. По этой причине, следует учить ребенка рациональной технике исполнения физических упражнений, увеличивать количество различных умений, которые улучшаются на следующих возрастных стадиях их жизни.

Список источников

1. Годик М.А., Янаис С.В. Двигательные качества и методика их воспитания. – М.: Педагогика, 1998. – 472 с.
2. Вильчковский Э.С. Развитие двигательной функции у детей. – Киев: Здоровье, 1983.
3. Двигательные навыки и умения: [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://www.studfiles.ru/preview/5246586/page:7/>
4. Двигательными умениями и навыками принято называть... Развитие двигательных навыков у детей: : [Электронный ресурс] – Режим доступа. – URL: <http://fb.ru/article/163070/dvigatelnyimi-umeniyami-i-navyikami-prinyato-nazyivat-razvitie-dvigatelnyih-navyikov-u-detey>
5. Рунова М.А. Двигательная активность ребенка. – М.: Мозаика-Синтез, 2000.

ИССЛЕДОВАНИЕ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ К ЦЕННОСТЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Паршин А.В., гр. ПМбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Формирование физической культуры студента в процессе профессионального образования проявляется не только в показателях физического состояния и объеме теоретических знаний в области физической культуры, но и в отношении студента к ценностям физической культуры. Разумеется, в студенческие годы проявляется в определенной степени тот уровень физической культуры, который был сформирован в предыдущие школьные годы. Однако очевидно, что через вузовскую дисциплину «Физическая культура» предполагается дальнейшее повышение уровня

физической культуры личности и в отношении личности студента к ценностям физической культуры.

Сформированные в сфере физической культуры и спорта многообразные ценности можно условно разделить на следующие группы:

– физические (здоровье, телосложение, двигательные качества, умения, навыки, физические нагрузки, высокая подвижность, стремление к совершенствованию и др.)

– социально-психологические (активный отдых, развлечения, удовольствие; формирование трудолюбия, навыков поведения в коллективе, общения; понятия долга, чести, совести, благородства, средства воспитания и социализации, рекорды, победы, традиции и др.) ;

– культурные (познание, самоутверждение, самовыражение, чувство собственного достоинства, эстетические и нравственные качества, авторитет и др.);

Оценку отношения к ценностям физической культуры и к уровню развития физической культуры собственной личности студента в предпринятом нами исследовании осуществляли по данным проведенного анонимного анкетирования.

Задачи исследования:

1. Оценить положение, отражающее уровень охвата студентов различными формами занятий физическими упражнениями, круг их физкультурно-спортивных интересов, потребностей, мотивов в этой сфере деятельности.

2. Сделать анализ побудительных мотивов, которые существенно влияют на процесс вовлечения студентов в физкультурно-спортивную деятельность.

В анонимном анкетировании приняло участие 50 студентов – 18 студентов 1-го, 17 – 2-го и 15 студентов 3-го курсов (в их числе 34 юношей и 16 девушек) инженерно-экономического и радиотехнического и факультета информационных технологий Ульяновского государственного технического университета.

Принявшие участие в исследовании студенты по данным анкетирования в зависимости от их отношения к физической культуре и уровня физкультурно-спортивной активности условно могут быть разделены на 4 типологические 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 оказалось 10% опрошенных.

2. Студенты с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают 6 часов в неделю. Таких оказалось 50% опрошенных студентов.

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

4. Студенты с относительно высокой физкультурно-спортивной активностью, занимающиеся в неделю 8 и более часов. Таких оказалось 34% опрошенных студентов.

Доля студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых составляют 6-7 часов в неделю, не столь велика, по сравнению со студентами с низкой физкультурно-спортивной активностью, затраты времени которых не превышают 6 часов в неделю. Так, на инженерно-экономическом 24% студентов с оптимальной физкультурно-спортивной активностью, а с низкой активностью – 60%, в то время как на радиотехническом факультете – 14% и 64%, соответственно.

Отметим, что год обучения практически не влияет на положительную оценку достаточности собственного двигательного режима студента для нормальной жизнедеятельности и сохранения здоровья: 60% первокурсников и 58% третьекурсников дали утвердительные ответы.

В отрицательной оценке собственного двигательного режима в структуре жизнедеятельности студентов и его влияния на сохранение здоровья в большей мере проглядывается динамика по курсам: 14% первокурсников, 18% второкурсников и 20% третьекурсников считают недостаточным свой двигательный режим. Эти данные свидетельствуют о том, что студенты старших курсов более критично оценивают содержательные аспекты собственной жизнедеятельности.

Полученные данные говорят о том, что 16% студентов систематически занимаются физической культурой и относят себя к спортсменам; 54% опрошенных относят себя к физкультурникам и регулярно посещают занятия по физическому воспитанию; 30% студентов не занимаются физической культурой и спортом. В целом лишь у 16% опрошенных студентов длительность и регулярность занятий отвечает требованиям рационального двигательного режима.

Анализ данных по курсам позволяет сделать вывод о том, что чем старше курсом становится студент, тем менее систематическими становятся его занятия физической культурой и спортом.

Отношение студентов к физкультурно-спортивной деятельности во многом определяется характером интересов и мотиваций. Более того, уровень сформированности интересов и мотивов выступает как один из ведущих показателей личностной физической культуры студентов. Проявление интереса вызывает желание действовать, формирует мотивы поведения и потребность реализовать их на практике.

В целом у студентов университета в процессе образовательной деятельности удерживается желание повысить уровень своего физического развития: у первокурсников - 88% студентов, второкурсников - 92%, третьекурсников - 86% опрошенных студентов.

Полученные данные показали, что 72% опрошенных студентов подтверждают желание заниматься физическими упражнениями в

оздоровительных целях. В то же самое время, 16% студентов не заинтересованы в использовании физической культуры для собственного оздоровления.

Если проиллюстрировать заинтересованность студентов в использовании занятий в оздоровительных целях по курсам, то первокурсники более оптимистичны и выражают большую заинтересованность в занятиях физической культурой для оздоровления, таких оказалось – 90%; соответственно, второкурсников – 85%; третьекурсников всего лишь – 67% студентов. С течением времени студенты в силу ряда причин теряют интерес к использованию физической культуры для улучшения здоровья и функциональной подготовленности.

Результаты исследования показали, что 48% студентов совершенно не заинтересованы в систематических занятиях спортом и выступлениях на соревнованиях. Причем, чем старше по возрасту становится студент, тем меньше у него проявляется интерес к спортивным занятиям: если на 1-м курсе совершенно не заинтересованных в занятиях спортом было 40%, то к 3-му курсу их стало уже 56%. Исследование показало, что 50% студентов не интересуются событиями спортивной жизни университета.

Что же побуждает студентов проявлять физкультурно-спортивную активность?

Из полученных данных вытекает, что существенно влияет на уровень физкультурно-спортивной активности значительный приоритет двух факторов: 1) желание студентов повысить свою физическую подготовленность (54% положительных ответов студентов) и 2) необходимость оптимизировать вес, улучшить фигуру (46% положительных ответов студентов). Причем, для студентов важен мотив повышения своей физической подготовленности (64% опрошенных юношей), в то время как для девушек высоко значимы мотивации, связанные с оптимизацией веса и улучшения фигуры путем активных занятий физическими упражнениями (68% опрошенных девушек).

Проведенное исследование показало, что следующей положительной мотивацией для студентов является получение зачета по предмету «Физическая культура» – 24% опрошенных студентов. Причем у девушек этот мотив более значим для 30%, а у юношей – для 20%. Следующей по значимости положительной мотивацией физкультурно-спортивной активности для студентов является возможность снять усталость, повысить работоспособность – 20% студентов.

Важным является относительно высокий процент опрошенных (34%), понимающих значимость занятий в сфере физкультурно-спортивной деятельности для воспитания воли, характера, отмечают особое влияние физкультурно-спортивной активности на формирование ценностно-мотивационных установок.

Физическая культура как учебная дисциплина признается необходимым компонентом образовательного процесса, что подтвердили большинство студентов. Однако при анализе субъективной оценки студентами необходимости присутствия в университете дисциплины «Физическая

культура» отмечается увеличение к 3-му курсу числа студентов, отрицающих такую необходимость.

Значительная часть студентов в целом удовлетворены качеством преподавания физической культуры в университете. Тем не менее, около четверти студентов не знают, нужна ли такая дисциплина, как физическая культура и равнодушны к качеству преподавания.

Отсутствие у студентов стремления в полной мере использовать занятия физической культурой и спортом для развития физических качеств, умений, навыков, уровня физического развития, физического и духовного потенциала говорит о том, что возможности физической культуры как средства развития, поддержания и совершенствования работоспособности еще не получили должной оценки у молодежи и находятся в большей мере вне сферы интересов студенчества.

Список источников

1. Рогов М.Г. Ценности и мотивы личности в системе непрерывного профессионального образования: дис. ... д-ра псих. наук. – Казань, 1999.
2. Пятков В.В. Формирование мотивационно-ценностного отношение студентов к физической культуре: на материале педвузов: дис. канд. пед. наук. – Сургут, 1999.
3. 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.

СИСТЕМА ОЦЕНКИ И ПРОГНОЗИРОВАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ЛЕГКОАТЛЕТОВ

Попов Е.О., гр. ИСЭбд-31, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Спортивный результат в легкой атлетике напрямую зависит от качественного управления подготовкой спортсменов, включающей в себя методически правильно разработанные тренировочные макро-, мезо-, микроциклы подготовки и рационального распределения тренировочных средств в течение одного учебно-тренировочного занятия, но и от организации и проведения централизованных учебно-тренировочных сборов, системы питания спортсменов, предоставления восстановительных услуг, регулярных мероприятий, направленных на оценку различных сторон подготовленности спортсменов. Комплексное научно-методическое обеспечение спортсменов высокого класса является важнейшим фактором повышения эффективности системы подготовки.

В настоящее время важным направлением научных исследований в легкой атлетике является совершенствование оценки физического состояния, включающее в себя оценку физической подготовленности, функционального состояния основных систем организма, психологическую подготовленность спортсменов. Однако ограничиваться только оценкой физического состояния на современном этапе развития теории и методики подготовки спортсменов в легкой атлетике уже недостаточно для управления тренировочным процессом спортсменов высокой квалификации, что побуждает к поиску новых путей решения проблемы прогнозирования результатов выступления, занятия мест по основным дисциплинам, успешности спортивной карьеры легкоатлетов.

Как показала практика, необходимо проводить оценку физического состояния легкоатлетов, которая должна включать в себя педагогическое тестирование, мониторинг функционального состояния сердечно-сосудистой, вегетативной нервной систем организма и психологического состояния. Необходимость разработки системы высокоэффективного прогнозирования успешности выступления в ответственных соревнованиях и длительности пребывания в оптимальной спортивной форме не вызывает сомнения и является актуальным вопросом в подготовке спортсменов высокого класса. Разработанная система оценки и прогнозирования физического состояния, успешного выступления на соревнованиях позволит усовершенствовать систему отбора спортсменов в сборные команды страны по легкой атлетике для участия в соревнованиях различного уровня.

Технология проведения оценки уровня физического состояния заключается в педагогическом тестировании спортсменов, интерпретации полученных данных тестирования – определении уровня физической подготовленности, а также оценки функционального состояния организма спортсменов на основе оценки психологического состояния спортсменов.

В процессе проделанной работы была разработана система оценки физического состояния легкоатлетов. Система разрабатывалась с учетом ведущих требований – спортивной квалификации, специализации спортсменов, этапа подготовки, на котором они находятся, доступности и информативности предлагаемых компонентов системы оценки. В ней учитывались данные тестовых упражнений, педагогическое тестирование также применялось в комплексе с доступными методами оценки функционального состояния организма спортсменов.

Первым компонентом в системе оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных легкоатлетов на этапах специализированной базовой подготовки и подготовки к высшим достижениям, является «Оценка уровня физической подготовленности», включающая тестовые упражнения: беговые, прыжковые, с отягощениями, на координацию, а также критерии оценки в виде оценочных шкал и степени проявления физической подготовленности от максимально возможного в процентах.

Вторым компонентом в системе оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных легкоатлетов является «Оценка

функционального состояния организма», включающая в себя оценку сердечно-сосудистой, вегетативной нервной системы и системы внешнего дыхания.

Третьим компонентом в системе оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных легкоатлетов является «Эффективность деятельности спортсмена в экстремальных условиях», включающая в себя психологическое тестирования.

На основе этой методики была спроектирована система оценки и прогнозирования физического состояния легкоатлетов. Интеллектуальная система имеет возможность имитировать поведение эксперта в определенной области: она обладает как его знаниями, так и логикой рассуждений. Через модуль взаимодействия знания поступают в ЭВМ, перерабатываются и составляют базу знаний системы.

Система содержит базу данных, включающую в себя данные о предметной области (физическая подготовка спортсменов по каждому виду), структуру проблемы, известные причинно-следственные связи и т.д.

Система оценки и прогнозирования физического состояния легкоатлетов состоит из двух модулей: диагностики и планирования физической подготовки спортсменов различной квалификации.

Модуль диагностики. Результаты работы данного модуля базируются на сравнении среднестатистических данных спортивных достижений, относительно индивидуальных характеристик тестируемого спортсмена.

Модуль прогнозирования. На основе данных модуля диагностики, оценки уровня физического состояния, определения уровня физической подготовленности, оценки функционального состояния организма спортсменов, а также оценки психологического состояния спортсменов осуществляется поэтапный анализ и прогнозирование.

Работа интеллектуальной системы с пользователем осуществляется с помощью текстовых форм ввода данных. Также пользователь может получить основные статистические данные о спортсмене из базы данных системы, в виде текстовых отчетов или графиков и диаграмм.

В модуле диагностики система оценивает начальные параметры, производит формализацию полученных данных, формирует простые зависимости, осуществляет построение необходимых расчетных уравнений, и, соответственно, вносит изменения в базы данных.

В модуле планирования система производит анализ результатов формализации, математических расчетов, а также построение реальных зависимостей и коррекция результатов.

В конце каждого этапа тренировок проводится повторный ввод данных пользователя о результатах тестирования спортсмена и выполненной тренировочной нагрузке. Это необходимо для внесения коррекции в прогнозирование физического состояния.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в определении уровня физической подготовленности и функционального состояния квалифицированных легкоатлетов путем внедрения разработанной системы

оценки и прогнозирования физического состояния в тренировочный процесс спортсменов.

Список источников

1. Шестаков М.П., Зубков В.М. «Аксон» интеллектуальная компьютерная система планирования физической подготовленности легкоатлета // Теор. и практ. физ. культ. – 1994. – № 8. – С.22 – 24.
2. Харре Д. Введение в общую методику тренировки // Учение о тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1971 . – С. 9 - 32.
3. Харре Д. Планирование, оценка и организация процесса тренировки // Учение о тренировке. М. : Физкультура и спорт , 1971 . – С. 256 - 326.
4. Афанасьев В.В., Соколова Н.М., Муравьев А.В., Непряев И.Н., Муравьев А.А., Михайлов П.В. Прогнозирование физической подготовленности юных футболистов и легкоатлетов // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2008. – №1(35). – С.8 – 12.
5. Бобровник В.И. Система оценки и прогнозирования физического состояния квалифицированных спортсменов в легкой атлетике. – 2013. – №01. – С. 12 – 19.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ МОТИВАЦИИ СТУДЕНТОВ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

Саржанова Л.Н., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Физкультурная деятельность студентов вузов имеет следующую классификацию побуждающих мотивов:

- внутренние мотивы, связанные с удовлетворением процессом деятельности (эмоциональность, новизна, динамичность, любимые упражнения и т.д.);
- внешние положительные мотивы, основанные на результатах деятельности (приобретение знаний, умений, навыков, активный отдых и т.д.);
- мотивы, связанные с перспективой (укрепление здоровья, развитие физических качеств, коррекция фигуры и т.д.);
- внешние отрицательные мотивы (страх перед насмешками из-за неумения выполнять какое-либо движение, получить низкую отметку и т.д.).

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач физического воспитания является укрепление здоровья, важны также подкрепляющие его мотивы: обеспечить потребность в движении; приобрести дополнительные знания, умения и навыки; улучшить работоспособность и двигательные качества; расширить свои физические возможности с целью

улучшения качества жизни. Мотивация человека зависит и от оценки окружающих, и от самооценки. Этот фактор позволяет педагогу влиять на развитие личности, направлять деятельность индивида. Одним из условий формирования устойчивой мотивации является взаимопомощь на занятиях между субъектом и объектами воспитания, а также между объектами. Мотивация к занятиям физической культурой в ряду других видов деятельности проявляется наиболее слабо и имеет тенденцию к снижению от курса к курсу. Это может свидетельствовать 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. Поэтому физическое воспитание в вузе должно соответствовать характерным изменениям в данном возрасте. Студенческий возраст рассматривается как бурный этап преобразования мотивации и всей системы ценностных ориентаций, что, несомненно, является важным моментом для педагогического воздействия.

Основная масса студентов вузов имеет позитивно-пассивное отношение к физической культуре, а около 20% негативно относится к занятиям физическими упражнениями. Большинство студентов отмечают положительное влияние физических упражнений на организм, но занимаются от случая к случаю, объясняя это высокой степенью занятости и нехваткой времени. Однако возможной причиной может быть слабая внутренняя мотивация, несформированность потребности в систематических занятиях.

При формировании здорового образа жизни необходимо учитывать следующие компоненты:

- потребностно-мотивационный, отражающий потребности, мотивы, интересы и желания, направленные на здоровый образ жизни;
- содержательный, направленный на овладение необходимой системой знаний;
- практико-деятельностный, подразумевающий умение студентов самостоятельно решать задачи физического воспитания;
- творческий, характеризующийся умением моделировать здоровый образ жизни;
- рефлексивный, обуславливающий сознательную деятельность.

Каждый из компонентов требует учета многих условий и применения определенных мер педагогической деятельности.

Для поддержания интереса к занятиям физическими упражнениями должны использоваться задания оптимальной сложности, так как чрезмерно легкие и тяжелые задания угнетают активность в достижении результатов деятельности;

- использование проблемных задач наилучшим образом соответствует особенностям интеллекта в студенческом возрасте;
- эффективно использование соревновательной деятельности в занятиях физической культурой для воздействия на мотивационно-ценностное отношение студентов. Данный подход позволяет активизировать их

деятельность в овладении двигательными умениями, навыками и в развитии физических качеств. Однако соревновательные упражнения, тесты должны быть доступными, выполняться без негативных эмоций, в комфортных условиях и стимулировать, таким образом, к физическому совершенствованию;

- необходимо учитывать предпочтения студентов в выборе вида физкультурно-спортивной деятельности;

- слабое физическое развитие и недостаточная двигательная подготовленность могут объясняться недостаточной мотивацией, которая не является побуждающим фактором к физическому совершенствованию.

Возникает замкнутый круг. Однако с ростом уровня знаний, физических качеств, двигательных умений и навыков увеличивается потребность в занятиях, формируется положительная мотивация. А это, в свою очередь, осуществляется в ходе непрерывных, систематических занятий.

Тесное взаимодействие всех компонентов здорового стиля жизни должно проявляться непосредственно в физическом воспитании студентов и теоретической подготовке, которая позволяет формировать мировоззренческую систему научно-практических знаний и отношение к физической культуре, а также методико-практической подготовке, обеспечивающей овладение методами и способами физкультурно-спортивной деятельности для достижения учебных, профессиональных и жизненных целей личности и его окружения.

Теоретическую и методико-практическую подготовку студентов целесообразно осуществлять при помощи комплекса средств, методов, форм обучения: лекций, бесед, опросов, написания рефератов, методико-практических занятий, анализа результатов тестирования уровня функциональных показателей и физической подготовленности, домашних заданий, ведения дневников самоконтроля.

Выводы:

1. Одна из причин низкой двигательной активности студентов - отсутствие оптимального мотивационного комплекса.

2. Формирование потребности в движении является приоритетным в учебно-физкультурной деятельности, что возможно на основе систематических занятий.

3. Учет исходных мотивов к занятиям физическими упражнениями помогает скорректировать направление мотивов, не обладающих достаточной устойчивостью, обеспечить перемещение мотива с результата на саму деятельность. Поэтому на основе классификации побуждающих мотивов следует определить ведущие мотивы физической деятельности.

4. На формирование оптимального мотивационного комплекса к занятиям физической культурой влияют: следование в обучении принципу сознательности, использование проблемных задач, психологический комфорт, демократический стиль общения, ситуация выбора, использование заданий оптимальной сложности, учет предпочтения занятий физическими упражнениями с игровой направленностью, систематическое посещение

занятий, повышение личностной значимости учебно-физкультурной деятельности, соревновательная деятельность.

5. Обозначенные посредством литературного анализа недостатки в формировании физической культуры личности студентов, такие как непонимание взаимозависимости абсолютных и частных ценностей физической культуры, несформированность валеологического мышления, неадекватное оценивание собственного уровня здоровья, нерациональная организация жизнедеятельности, свидетельствуют о низком уровне знаний.

6. Знания формирующим образом влияют на мотивы и интересы и являются, таким образом, одним из факторов направления учебно-физкультурной деятельности студентов. Овладение системой знаний помогает студентам самостоятельно использовать средства физической культуры, обеспечивать адекватные самооценку и самоконтроль. Поэтому одним из основополагающих факторов процесса физического воспитания в вузе является обеспечение оптимальной теоретической и методико-практической подготовки.

На основании этой научной работы я провела опрос студентов.

Основная мотивация молодежи к занятиям физической культурой и спорту:

1 вариант: Укрепление здоровья – 24%.

2 вариант: Улучшение внешнего вида (фигура) – 45%.

3 вариант: Обретение уверенности в себе – 5%.

4 вариант: Спортивные результаты – 26%.

50 опрошенных студентов согласились принять участие в моем опросе (30 девушек; 20 парней).

Опрос девушек показал, что большинство считают основной мотивацией к занятиям физической культурой и спортом, улучшение своего внешнего вида.

Результат опроса выявил, что мотивацией к занятиям у парней является укрепление здоровья, а также возможность добиваться спортивных результатов.

Список источников

1. Филимонова С.И. Физическая культура, спорт и современное студенчество // Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: Полиграф-сервис, 2002. – С. 140-151.

2. Кокшаров А.А. Формирование здорового стиля жизни студентов средствами физической культуры: автореф. Дис. ... канд. пед. наук. – Барнаул, 2003. – 22 с.

3. Белова Т.Ю. Комплексный подход в формировании мотивационно-ценностных ориентаций в учебно-тренировочном процессе студентов специализации «Легкая атлетика» в техническом вузе // Актуальные вопросы безопасности, здоровья при занятиях спортом и физической культурой: в 2 т. – Томск: ТГПУ, 2004. Т. 1. – С. 21-25.

4. Шилько В.Г. Модернизация системы физического воспитания студентов на основе личностно-ориентированного содержания физкультурно-спортивной деятельности. – М., 2003. – 320 с.

КАК СПОСОБНОСТЬ К ОБУЧЕНИЮ КОРРЕЛИРУЕТ С ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМОЙ

Салмин А.А., гр. ИСТбд-12, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Мозг зачастую представляют как «мышцу», которую можно накачать. На этом сравнении построены все системы тренировок и развития умственных способностей и именно благодаря ему дети целыми днями сидят за партами. Все думают, что чтение и математические задачки намного полезнее для мозга, чем бег, подвижные игры и т.д.

Но аналогия, проведенная между мозгом и мышцами, не совсем работает. Перед тем как начать занятие физкультурой полагается разминаться. Когда же дело касается мозга, не самые очевидные вещи могут вполне сработать. В частности, регулярные тренировки могут положительно повлиять на объем серого вещества, что неизбежно повлечет за собой лучшую работоспособность мозга.

Влияние спорта на разные аспекты умственной деятельности

Память

Гиппокамп – часть мозга, которая отвечает за память. Сильнее всего на его развитие влияют аэробные упражнения. Исследования проведенные среди детей, взрослых и пожилых² людей показывают прямую зависимость размера гиппокампа от физической формы участников исследования. И, так как гиппокамп напрямую связан с памятью, эти открытия вполне объясняют улучшение памяти при развитой сердечно-сосудистой системе.

Помимо постепенного улучшения вашей памяти, упражнения помогают вам лучше запоминать информацию в данный момент. Немецкие исследования показали, что ходьба или езда на велосипеде³ во время учебы а не до помогли запомнить новые иностранные слова. Таким образом, есть смысл выполнять физические упражнения во время учебы. Но не стоит слишком усердствовать, т.к. чрезмерная активность повышает уровень кортизола – гормона стресса, который негативно влияет на работу мозга.

Концентрация

Кроме пользы описанной выше физические нагрузки также могут помочь вам сфокусироваться на задании и не отвлекаться. Лучшее научное подтверждение основано на исследовании проведенном в Датской школе. Занятия, разделенные двадцатиминутной аэробной разминкой значительно улучшили внимание и концентрацию учащихся. В то же время проводилось крупное исследование в США, в котором наблюдали за эффектом, оказываемым

² Ben Martynoga. How physical exercise makes your brain work better // <https://www.theguardian.com/education/2016/jun/18/how-physical-exercise-makes-your-brain-work-better>

³ Schmidt-Kassow M. Treadmill walking during vocabulary encoding improves verbal long-term memory. // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25015595>

ежедневными тренировками после школы. Дети, очевидно, стали стройнее. Менее очевидно то, дети стали лучше абстрагироваться от раздражителей, лучше справлялись с несколькими задачами одновременно и быстрее обрабатывали входящую информацию⁴.

Душевное здоровье

Нравится вам это или нет, физические нагрузки оказывают влияние на ваше настроение. Чувство радости после трудной тренировки появляется не просто так. Хотя причиной может быть и не прилив эндорфина, так как мы не знаем его точное количество передаваемое в мозг, содержание в крови опиата, вырабатываемого организмом, несомненно, растет.

Также тренировки можно назвать многообещающим методом борьбы с депрессией. Исследование 2013 года показало, что упражнения как аэробные, так и силовые оказали «умеренное» влияние на подавление синдромов депрессии⁵. Неожиданно, занятия спортом оказались также эффективны, как и антидепрессанты и как лечение у психолога. Авторы работы считают эту область знаний весьма перспективной.

Креативность

Торо, Ницше и многие другие творческие люди говорили, что ходьба помогает воображению. В 2015 году психологи доказали это научным способом. Ходьба по беговой дорожке либо простая прогулка стимулировали креативное мышление⁶, однако не оказали никакого влияния на решение точных задач. Так что если вы бьетесь над решением конкретной задачи, бродение по комнате вам мало поможет.

Предотвращение снижения умственных способностей с возрастом

Доказательства того, что оставаясь физически активным вы поддерживаете здоровье своего мозга по мере старения наиболее исчерпывающие. Самой известной является связь между состоянием сердечной сосудистой системы и сохранностью способности мыслить. Заставить себя делать регулярные упражнения требует не малых усилий. Но не стоит с этим затягивать, так как защитное влияние имеет наибольший эффект до того как появятся первые признаки старения мозга. Также, существенное влияние оказывают упражнения на сохранения баланса, координацию и ловкость⁷.

Исследования все еще проверяют основные моменты почему занятия спортом оказывают стимулирующее воздействие на мозг. Основные догадки

⁴ Ben Martynoga. How physical exercise makes your brain work better // <https://www.theguardian.com/education/2016/jun/18/how-physical-exercise-makes-your-brain-work-better>

⁵ Fernando Gomez-Pinilla и Charles Hillman. The Influence of Exercise on Cognitive Abilities // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951958/>

⁶ Ben Martynoga. How physical exercise makes your brain work better // <https://www.theguardian.com/education/2016/jun/18/how-physical-exercise-makes-your-brain-work-better>

⁷ Fernando Gomez-Pinilla и Charles Hillman. The Influence of Exercise on Cognitive Abilities // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951958/>

включают в себя более активный приток крови к голове, увеличенное количество гормонов и расширение сети сосудов в мозге. Также возможно что спорт стимулирует рождение новых нейронов, что еще совсем недавно считалось невозможным.

Нынешние исследования показывают, что физическая активность заметно улучшает здоровье мозга в течение жизни. Благодаря нейровизуализации мы знаем, что здоровое сердце не только невелирует уменьшение массы с возрастом, но также укрепляет некоторые участки мозга. Особенно важно то, что области, на которые влияют физические нагрузки напрямую связаны с мыслительной деятельностью и памятью.

Список источников

1. Fernando Gomez-Pinilla и Charles Hillman. The Influence of Exercise on Cognitive Abilities // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3951958/>
2. Ben Martynoga. How physical exercise makes your brain work better // <https://www.theguardian.com/education/2016/jun/18/how-physical-exercise-makes-your-brain-work-better>
3. Schmidt-Kassow M. Treadmill walking during vocabulary encoding improves verbal long-term memory. // <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25015595>

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Сейранян А.Р., Ульяновский государственный педагогический университет,
г. Ульяновск

Научные руководители Башкайкина С.Н и Карташова Д.А.

Детский церебральный паралич (ДЦП) – группа двигательных расстройств, которые возникают при поражении двигательных систем головного мозга и проявляются в недостатке или отсутствии контроля центральной нервной системы за произвольными движениями [4, с 367]. Основоположником изучения проблемы ДЦП считается Уильям Джон Литтль (1810-1894) – британский хирург-ортопед. Именно он впервые установил причинную связь между осложнениями при родах и нарушениями умственного и физического развития ребенка. В дальнейшем спастическую диплегию, которая была подробно им описана, стали называть болезнью Литтля.

Специалисты среди распространенных причин, вызывающих данное заболевание, называют следующие:

1. Перенесенные матерью в период беременности инфекционные заболевания;
2. Интоксикация плода;
3. Резус-конфликт матери и плода;

4. Недоношенность или переношенность плода;
5. Акушерский травматизм;
6. Затяжные роды с обвитием пуповины вокруг шейки плода.

Что касается классификации, то выделяют [4, с. 368]:

1. Спастическую диплегию – одну из самых распространенных форм ДЦП. При этой форме поражаются нижние конечности. В большинстве случаев отсутствуют психические и речевые нарушения. Прогноз благоприятный;

2. Двойную гемиплегию – самую тяжелую форму с тотальным поражением двух полушарий. Также она предполагает поражение как верхних, так и нижних конечностей. Дети с таким диагнозом необучаемы, в 95% умственная отсталость. Прогноз неблагоприятный;

3. Гемипаретическую форму, при которой поражаются руки и ноги исключительно с одной стороны. Связано это с поражением одного из полушарий головного мозга. Прогноз благоприятный;

4. Гиперкинетическую форму, связанную с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной заболевания считается резус-конфликт матери и плода. Двигательные нарушения проявляются произвольно в виде насильственных движений, усиливаясь от волнения.

5. Атонически-астатическую форму, которая возникает при нарушении функции мозжечка. Свойственны низкий мышечный тонус, нарушение равновесия, координации движений. У 50% людей с данным типом заболевания отмечаются психические и речевые нарушения.

Обращаясь к статистике, скажем, что психические расстройства наблюдаются у 50% детей, речевые – у 75% , двигательные – у 100%. И они способствуют формированию у одних детей безынициативности и пассивности, а у других – возбудимости и плаксивости [6, с. 228].

Психические расстройства проявляются в качестве задержки психического развития (ЗПР) и умственной отсталости [6, с. 233].

Для речевых расстройств характерны лексические и грамматические нарушения [6, с. 232].

А двигательные нарушения возникают в виде параличей, парезов, насильственных движений. Характерны также спастичность, нарушения регуляции тонуса мышц и т. д [6, с. 234-254].

Другими словами, дети с ДЦП – это дети с разнообразными нарушениями, среди которых двигательные расстройства являются ведущими.

С одной стороны, современная медицина не придумала еще такого способа лечения, который дал бы возможность восстановить поврежденный мозг. Но если следовать за научно обоснованной программой, то центральная нервная система (ЦНС) сможет выполнить все свои функции.

Значительный вклад в оздоровление детей вносят методы физической реабилитации. И ведущим фактором, безусловно, считается адаптивная физическая культура (АФК), основу которой составляет концепция поэтапного формирования двигательных функций. С помощью физических упражнений ребенок начинает ощущать позы и движения, то есть в мышцах возникают

правильные двигательные ощущения, что, конечно же, является мощнейшим стимулом к совершенствованию двигательных навыков. Положительное влияние также оказывает использование тактильных, зрительных стимулов в комплексе. Например, упражнения перед зеркалом, с сопротивлением, поглаживание конечностей и т. д.

К тому же была разработана методика АФК, основанная на применении костюма «Гравистат». Эта методика включает:

1. Предварительный «разогрев» мышц;
2. Выполнение физических упражнений в костюме с опорой, к примеру, на брусья;
3. После снятия костюма же осуществляется массаж для улучшения кровообращения и расслабления мышц после физической нагрузки.

Важно подчеркнуть, что «Гравистат» расширяет двигательную активность, целенаправленно воздействуя на определенные группы мышц, что, разумеется, способствует повышению эффективности процесса реабилитации.

Весьма существенным является и то, что данный костюм позволяет большинство пассивных упражнений перевести в пассивно-активные, а затем и в активные [3, с. 117]. Общая нагрузка при использовании гравитационных сил зависит от степени тяжести патологии, стадии реабилитации, возраста больного. После окончания же курса лечения отмечено снижение и нормализация мышечного тонуса почти у 80% детей, страдающих ДЦП.

К средствам АФК относится и иппотерапия (метод реабилитации путем лечебной верховой езды). В ходе занятий осуществляется постепенное освоение различных поз на лошади без седла: положение ребенка лежа на спине, животе, поднимание головы лежа на животе и т. д. Она стимулирует развитие двигательных рефлексов, улучшает осанку и чувство равновесия [7, с. 25-30]. Верховая езда также способствует массированию спастических мышц, усиливает общий кровоток в организме. Безусловно, во время езды на лошади и выполнения физических упражнений ребенку помогают инструкторы. Следует отметить, что постепенно снижается роль инструктора и увеличивается доля ребенка. Занятия иппотерапией проходят 3-4 раза в неделю, их продолжительность составляет 30-45 мин и лечение проходит в три этапа:

1. Начальный (3-4 занятия);
2. Реабилитационный (18-20);
3. Закрепляющий (3-4).

Параллельно с иппотерапией можно заниматься и дельфинотерапией. Прикасаясь на теле ребенка к биологически активным точкам, дельфин стимулирует мышцы и рефлекторные зоны ЦНС. Эмоционально благоприятная атмосфера снижает психологическое напряжение, чувства тревоги, гнева, страха сменяются активностью, инициативностью и уверенностью в себе.

В реабилитации детей с ДЦП широко используется также криотерапия (воздействие холодом). Посредством холода снижается спастический тонус мышц, в результате чего увеличивается объем произвольных движений.

Таким образом, АФК – самая важная часть реабилитации детей с ДЦП, которая носит комплексный характер. И можно с уверенностью констатировать, что рассмотренные в статье методики инновационные, практичные и в их применении выявлен положительный эффект, развивающий у детей двигательную активность и эмоционально-волевую сферу.

Список источников

1. Бадалян Л. О. Детская неврология. – М.: МЕДПРЕСС-Информ, 2002. – 608 с.
2. Денисенков А. И., Роберт Н. С., Шпицберг И. Л. Иппотерапия: возможности и перспективы реабилитации при детском церебральном параличе: метод. пособие. – М.: 2004. – 51с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2014. – 298 с.
4. Лубовский В. И., Розанова Т. В., Солнцева Л. И. Специальная психология: учебное пособие для студ. высш. пед. учеб заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
5. Семенова К. А. Восстановительное лечение больных с резидуальной стадией детского церебрального паралича. – М.: Антидор, 2007. – 384 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Шварц И. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечение с применением верховой езды / пер. с англ. – М.: Московский конноспортивный клуб инвалидов, 2000. – 98 с.

ФОРМИРОВАНИЕ И СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ

Семенцов Дмитрий Владимирович, г. Ульяновск

Формирование двигательных навыков необходимо для гармоничного развития ребенка, его физического развития, координации движений, развития интереса к различным, доступным ребенку видам двигательной деятельности и положительных нравственно-волевых черт личности.

В процессе обучения правильным движениям у детей развиваются умственные способности, нравственные и эстетические чувства, формируется сознательное отношение к своей деятельности и поэтому целенаправленность действий, организованность, дисциплинированность, а все это в совокупности содействует формированию всесторонне развитой личности.

Деятельность обучающихся в процессе обучения двигательным действиям носит учебно-познавательный характер. Поэтому эффективность обучения в целом во многом определяется умением педагогов организовать

учебный процесс в соответствии с физиологическими, психологическими, педагогическими и структурными закономерностями, лежащими в основе современных теорий и концепций обучения.

Овладение двигательным действием осуществляется в следующей методической последовательности.

1. Формирование у занимающихся положительной учебной мотивации. Мотивация - совокупность стойких мотивов, побуждений, определяющих содержание, направленность и характер деятельности личности, ее поведение.

Преподаватель, приступая к обучению своих учеников, должен побудить их к сознательному, осмысленному отношению к предстоящему овладению новыми двигательными действиями. Обучение без особого желания приводит к разнообразным ошибкам в технике упражнения.

2. Формирование знаний о сущности двигательного действия. Знания формируются на основе наблюдения за выполнением действия и прослушивания сопровождающего показ комментария, цель которого - выделить в этом действии те элементы, от которых зависит успех его выполнения. Комментарий останавливает внимание обучаемого и на внешних условиях (свойствах снарядов, поведении соперников и т.п.), от которых также зависит успех выполнения действий. Элементы двигательного действия и особенности условий, требующие концентрации внимания для успешного выполнения действий, по терминологии М.М. Богена (1985), называются основными опорными точками (ООТ). Совокупность ООТ, составляющих программу действия, является ориентировочной основой действия (ООД).

Создание ООД является ответственным моментом в обучении. Здесь исключительно важен подбор эффективных методов словесного и наглядного воздействия для обеспечения необходимых знаний и ощущений.

3. Создание полноценного представления об изучаемом движении по каждой ООТ. Эти представления должны включать:

- 1) зрительный образ двигательного действия, возникаемый на основе опосредованного или непосредственного наблюдения;
- 2) логический (смысловой) образ, основанный на знании, получаемом при рассказе, объяснении, комментарии, сравнении, анализе и т.д.;
- 3) двигательный (кинестезический) образ, создаваемый на основе уже имеющегося у ученика двигательного опыта либо на тех ощущениях, которые у него возникают при выполнении подводящих упражнений.
- 4) Освоение изучаемого двигательного действия в целом. К выполнению двигательного действия в целом приступают тогда, когда по каждой ООТ сформированы необходимые знания и представления.

Приобретенные ранее навыки могут облегчать или затруднять формирование нового навыка. Положительное взаимодействие навыков («положительный перенос») происходит в тех случаях, когда в технике движения есть сходство (например, приземление в прыжках с высоты, в высоту с места и с разбега). «Отрицательный перенос» может возникнуть при одновременном разучивании движений, имеющих различные конечные фазы.

Поэтому нельзя, например, обучать на одном занятии приземлению после прыжков в длину и в высоту с разбега.

В формировании двигательного навыка исследователи Н. А. Бернштейн и П. К. Анохин выделяют три стадии. Эти физиологические закономерности представлены в такой последовательности: I стадия иррадиация; II специализация и III стабилизация условно-рефлекторного акта.

I стадия формирование двигательного навыка, короткая по времени. Она направлена на создание первоначального умения. Для нее характерно широкое иррадиирование процесса возбуждения и недостаточное внутреннее торможение при ознакомлении ребенка с новым движением.

II стадия более продолжительна по времени. Она характеризуется многократной повторяемостью движения, в результате чего правильность разучиваемого движения постепенно улучшается. Происходит уточнение отдельных двигательных рефлексов и всей системы в целом. На этой стадии ребенок проявляет большую осознанность задач и своих собственных действий.

III стадия стабилизация навыка, уточнение динамического стереотипа. Ребенок овладевает навыком. Его движения становятся экономичными, свободными, точными и раскованными

Существуют различные методы для формирования двигательных навыков.

В настоящее время в теории физической культуры имеется несколько классификаций методов, предложенных Л.П. Матвеевым, Б.А. Ашмаринным, В.П. Лукьяненко, Ю.Ф. Курмашевым, Ю.И. Евсеевым и др. В предлагаемой Ю.Ф. Курамшиным классификации методы подразделяются на три группы.

- метод разучивания упражнения по частям (расчлененно-конструктивный);
- метод разучивания упражнения в целом (целостно-конструктивный);
- метод сопряженного воздействия.

Так же существуют методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей

В основе таких методов лежит определенный порядок сочетания и регулирования параметров нагрузки: интенсивность, продолжительность, количество повторений, интервалов и характера отдыха. Они направлены на достижение и закрепление адаптационных перестроек в организме. Методы этой группы можно разделить на методы со стандартными и нестандартными (переменными) нагрузками. Остановимся на характеристике некоторых из них.

Равномерный метод характеризуется тем, что при его выполнении занимающийся выполняет физическое упражнение непрерывно с относительно постоянной интенсивностью, стремясь, к примеру, сохранить неизменной скорость передвижения, темп работы, амплитуду движений.

Недостатками равномерного метода являются быстрая адаптация к нему организма, в связи с чем снижается тренировочный эффект. непрерывная длительность работы с постоянной интенсивностью приводит к тому, что со временем вырабатывается некоторый привычный стандартный темп движений.

Переменный метод характеризуется последовательным варьированием нагрузки в ходе непрерывного выполнения упражнения путем направленного изменения скорости передвижения, темпа, ритма и т.д. Примером его может служить изменение скорости бега на протяжении дистанции, темпа игры и технических приемов в спортивных играх. Задачи, решаемые с помощью переменного метода, весьма разнообразны: развитие скоростных возможностей и выносливости, координационных способностей, расширение диапазона двигательного навыка, воспитание волевых качеств.

Преимущества метода заключаются в том, что он устраняет монотонность в работе. Смена интенсивности выполнения упражнения требует постоянного переключения физиологических систем организма на новые более высокие уровни активности, что в конечном итоге содействует развитию быстроты их вработывания, повышению способности к одновременной перестройке всех органов и систем. Чередование скоростей и напряжений дает возможность совершенствовать физические способности и технику движения. Недостатком переменного метода является то, что нагрузка в данном методе планируется приблизительно, как правило «по самочувствию».

Повторный метод характеризуется многократным выполнением упражнения через интервалы отдыха, в течение которых происходит достаточно полное восстановление работоспособности. Задачи, решаемые повторным методом: развитие силы, скоростных и скоростно-силовых способностей, скоростной выносливости, выработка необходимого соревновательного темпа и ритма, стабилизация техники движений на высокой скорости, психическая устойчивость.

Преимущества повторного метода состоят прежде всего в возможности точной дозировки нагрузки, а также его направленности на совершенствование экономичного расходования энергозапасов мышц и устойчивости мышц к недостатку кислорода. Кроме того, если предыдущие методы действуют в основном на сердечно-сосудистую и дыхательную системы, то повторный метод в первую очередь совершенствует мышечный обмен. Недостатком повторного метода является то, что при нем обнаруживается сильное воздействие на эндокринную и нервную системы.

Интервальный метод характеризуется многократным повторением упражнений через определенные (различные) интервалы отдыха. В зависимости от характера применяемых упражнений и видов отдыха, интервальная тренировка может быть направлена на развитие аэробной, анаэробно-алактатной производительности в различных видах спорта. Преимущество метода заключается в том, что он позволяет достаточно точно дозировать величину нагрузки. Его применение «экономит время» при проведении занятий, так как обеспечивает высокую плотность нагрузки, быстрее, чем посредством какого-либо другого метода, повысить уровень выносливости.

Недостатком метода является сравнительно монотонное чередование нагрузки и отдыха, что отрицательно сказывается на психическом состоянии занимающихся. Ввиду быстрого роста выносливости за короткий срок наступает адаптация к этому методу. Снижается его эффективность.

Игровой метод. Основу этого метода составляет определенным образом упорядоченная двигательная деятельность в соответствии с образным или условным сюжетом. Наиболее характерные признаки игрового метода являются:

- ярко выраженное соперничество и эмоциональность в игровых действиях;
- чрезвычайная изменчивость хода игры требуют от участника приспособляемости к изменяющимся условиям;
- вариативность игровых ситуаций требует самостоятельность в выборе наиболее результативных физических упражнений;
- отсутствие строгой регламентации нагрузки и отдыха. Многое зависит от инициативы самого ученика.

Отрицательная сторона этого метода - ограниченная возможность дозирования нагрузки и формирования нового двигательного навыка.

Соревновательный метод - это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Соревновательный метод применяется для развития физических, волевых и нравственных качеств, совершенствования технико-тактических умений и навыков. Он может использоваться в элементарных формах (например, кто точнее попадет в цель), в виде полуофициальных или официальных соревнований. Обычно целесообразность применения этого метода зависит от вида и характера физических упражнений, пола, возраста, физической подготовленности, состояния здоровья, свойств нервной системы и темперамента занимающихся.

ПРИКЛАДНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ РАЗЛИЧНЫХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ

Сидорова Д.А., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель доцент Рыжкина Л.А.

Физическая культура является неотъемлемой частью жизни каждого человека. Безусловно, она оказывает влияние на все сферы жизнедеятельности человека, в том числе и на профессиональную деятельность. Как подготовить человека к успешной профессиональной деятельности? Каким образом лучшего всего достичь психофизической готовности индивида к труду? Именно этими вопросами занимается профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, наилучшим образом обеспечивающая формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности (Раевский Р.Т,1985).

ППФП состоит из нескольких важных составляющих, на основе которых и подбирается комплекс необходимых упражнений для представителя данной профессии:

- ✓ **прикладные знания** (это те знания, которые могут быть необходимы для будущей профессиональной деятельности);
- ✓ **прикладные качества** (это те же качества, которые в наибольшей мере необходимы в той или иной профессии);
- ✓ **прикладные психические качества и свойства личности** (каждая профессия предъявляет свои требования к психическим качествам);
- ✓ **прикладные специальные качества** (способности организма человека противостоять специфическим воздействиям внешней среды);
- ✓ **прикладные умения и навыки.**

Далее, когда известны все эти составляющие, можно приступить к моделированию трудовых процессов и элементов трудовой деятельности. Получается, что сочетая различные упражнения можно подготовить человека к предстоящей профессиональной деятельности. Такое моделирование проводится на основе изучения ряда факторов:

- формы (виды) труда специалистов данного профиля;
- условия и характер их труда;
- режим труда и отдыха;
- особенности динамики работоспособности в процессе труда и специфика их профессионального утомления и заболеваемости.

Таблица «Классификационные признаки трудовой деятельности»

По содержанию труда	По средствам труда	По условиям труда	По организации труда	По требованию к субъекту труда:
Физический Умственный Оперативный Операторский Творческий	Ручной Механизи- рованный Автоматизи- рованный Автоматический	Комфортный Экстремальный Вредный и опасный	Статические Динамический Монотонный Индивидуальный Коллективный	Уровень способностей Профобразование Профопыт Состояние здоровья Физическое развитие

Целостное применение прикладных видов спорта в целях психофизической подготовки и профессионального труда основано на положении о том, что занятия различными видами спорта, а также квалификация спортсменов накладывает определенный отпечаток на состояние их физического развития и функциональной подготовленности.

Например, лингвистам и историкам, т.е. студентам гуманитарного факультета необходимо развивать в себе эмоциональную устойчивость, наблюдательность, внимание и восприятие, быстроту движений, статическую

выносливость мышц туловища, устойчивость к холоду. Для них рекомендованы такие виды спорта как теннис, бассейн, различные медитативные упражнения.

Если говорить экономико-математическом факультете, то для студентов приоритетными в подготовке становится развитие таких особенностей как общая ловкость, ловкость рук и пальцев, быстрота, точность движений и двигательных реакций, развитие общей выносливости, внимания, памяти, коммуникативности. С этой задачей отлично справляются спортивные игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол, ручной мяч), легкая атлетика.

Обучающимся на строительном факультете следует обратить внимание на состояние вестибулярного аппарата. Для его развития применяют упражнения на повышенной (пониженной) опоре, малоустойчивой платформе, батуте, упражнения в равновесии, лазании по вертикальной, наклонной и горизонтальной лестнице.

Специалисты по информационным технологиям должны обладать устойчивостью и переключаемостью внимания, высокой скоростью перерабатываемой информации, статической выносливостью мышц туловища. Отличным видом нагрузки будет йога, калланетика.

Радиофаку необходимы такие качества как целеустремленность, стойкость, наблюдательность. Подойдут такие виды активности как многоборья, игры с мячом.

Но вне зависимости от того, техническая специальность или связана с гуманитарным знанием, каждому студенту необходимо владеть комплексом упражнений по профилактике застойных явлений в области малого таза и ног.

Можно сделать вывод, что именно ППФП позволяет подготовить более качественные кадры и напрямую зависит от специальности.

Список источников

1. Спортивная медицина: Учебное пособие для студентов / Дубровский В. И. – М.: Гуманит. Издательский центр «ВЛАДОС», 1998. – 480 с.
2. Спортивная медицина: учеб. для ин-тов физ. культ / под ред. В. Л. Карпмана. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 349 с.
3. Различные сайты сети Интернет.
4. Психология / под ред. Дружинина В.Н., – М., – 2000.

ФЛОРБОЛ

Скрипин М.Д., ИВТАПбд-11, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Игра «флорбол» – это один из самых молодых и быстро развивающихся видов спорта. Представляет собой вариацию хоккея. Флорбол – это

международное название, присвоенное игре международной федерации флорбола (IFF), 12 апреля 1986 года в городе Хаксварна (Швеция). В некоторых странах игра получила другие названия. В Швеции ее знают, как «напольный бенди», в Соединенных Штатах – «флорхоккей», в Европе – «анихоккей».

Флорбол – командный вид спорта, играется пластиковым мячом, удары по которому наносятся пластиковой клюшкой. Цель игры: забить мяч в ворота соперника. Диаметр мяча составляет 72 мм, максимальная масса – 23 грамма. В мячике имеется 26 отверстий. Длина клюшки не должна превышать 105 см, а масса – 350 грамм. Запрещается проводить какие-либо манипуляции с рукояткой клюшки за исключением ее укорочения, покрытия обмоткой выше уровня захвата. Форма для полевых игроков одной команды должна быть одинаковой. В ее комплект входят шорты, футболка и гетры. В женских разрядах допускаются специальные юбки. Цвет формы ограничений не имеет, за исключением серых оттенков. Гетры должны защищать всю голень. В амуницию вратарей также входят перчатки, маска, длинные брюки и свитер, которые закрывают тело и лицо от попадания мяча. Игра проводится на стандартной площадке 40 на 20 метров, на площадке в каждой команде присутствуют 5 полевых игроков и один вратарь. Также игра может проводиться на маленькой площадке – 24 на 14 метров, где каждая команда состоит из трех полевых игроков и одного вратаря. Вратарь играет без клюшки, в пределах площадки у ворот может использовать любую часть тела. Мяч, при выбросе его вратарем, перед тем как пересечь среднюю линию должен коснуться поля, игрока или бортика. Контролировать мяч допускается только клюшкой, имеющейся у всех полевых игроков. Ногой допускается останавливать мяч, но не наносить удары по воротам. По ходу игры замена игроков (в том числе вратаря) разрешается в любое время и в неограниченном количестве. В каждом периоде тренер имеет право взять один 30-секундный перерыв. Игра продолжается три периода по 20 минут. Перерывы между периодами продолжаются 10 минут. Каждый период и после забитого мяча игра начинается в центре поля с розыгрыша спорного мяча. В некоторых случаях третий период во флорболе не играется. Если игрок нарушает правила, противоположная команда получает право на штрафной удар. Игроков могут наказывать двух- или пятиминутными удалениями. За неспортивное поведение игрок может быть удален на 10 минут. В крайнем случае игрок может быть удален до конца матча.

Основные правила

Правило трех метров. При розыгрыше стандартного положения и вводе мяча в игру игроки защищающейся команды должны без указания судьи занять место в трех метрах от мяча.

Правила трех секунд. После получения права ввести мяч в игру игроки этой команды (в том числе и вратарь) должны это сделать без задержки в течение трех секунд. Мяч в игру после нарушения правил вводится игроком с места нарушения, если нарушение было за линией ворот – с угла площадки.

В случае, если в ворота команды, из которой удален игрок, забивается мяч, то удаленный игрок имеет право выйти на площадку.

Свободный удар. Назначается, если: какой-либо частью клюшки играть или пытаться играть выше колена; ударять по клюшке соперника, удерживать ее или поднимать; играть ногами в мяч выше уровня колена; подпрыгивать на площадке и оказывать воздействие на игру; преднамеренно задерживать розыгрыш стандартного положения.

Удаление на две минуты. Производится при: повторных незначительных нарушениях; игре без клюшки; захвате или грубой игре с падением соперника; атаке, нападении на вратаря или удержании его; перехвате паса или игре мячом лежа или стоя на коленях; остановке мяча или игре рукой, головой; нарушении правил трех метров; нарушении численности состава; умышленной задержке игры.

Удаление на пять минут. Производится при: преднамеренном падении на пол для остановки соперника; броске клюшки во время остановки игры или замены игроков.

Как же флорбол попал в Европу? В 1968 году несколько шведских студентов, находясь на каникулах в Голландии, увидели в витринах магазинов пластмассовые клюшки. Они решили взять с собой несколько клюшек, шайб и мячей в Швецию, чтобы лучше познакомиться со снаряжением. После проверки, когда стало ясно, что клюшки легкие и удобные, и молодежь поняла, что в будущем эта игра станет популярной, флорхоккей с шайбой и мячом стали культивировать в спортивных клубах, школах с целью тренировок и восстановления здоровья. Растущая популярность флорбола привлекла внимание представителей других стран, 27 декабря 1983 года в Японии был образован универсальный хоккейный союз; 20 апреля 1985 года создана ассоциация Унихоккей в Швейцарии, а 23 августа этого же года федерация Салибанди в Финляндии. В сентябре 1985 года в пригороде Стокгольма в местечке Солентуна, состоялся первый международный матч между шведами и финнами, который завершился победой шведской сборной со счетом 13:1. Автором первого гола в истории игры был финн Пекка Кайнулайнен.

Большая любовь к флорболу и желание привлечь к игре других любителей спорта подтолкнула 6 подростков из Тунманс школы г. Книвета (к Северу от Стокгольма) провести марафон флорбола. Игра длилась 48 часов 15 минут с одним пятиминутным перерывом, таким образом был установлен первый рекорд по флорболу, который был занесен в книгу рекордов Гиннеса.

Первый чемпионат мира среди женщин, в котором участвовало 10 команд, в 1997 году проходил в г. Аланде (Финляндия) и принес победу шведским спортсменкам. О принятии в члены МФФ подали заявки Великобритания и Польша. Вторым чемпионатом Мира среди мужчин, где участвовали 14 стран, был проведен с 25 по 30 мая 1998 года в Чехии. В финале в присутствии около 5000 зрителей шведская сборная выиграла у швейцарцев со счетом 10:3. Вторым чемпионатом Мира среди женщин, где участвовало 13 команд, состоялся с 9 по 15 мая 1999 г. в г. Стокгольме (Швеция). Третий чемпионат Мира среди

мужчин), где участвовало 16 команд, состоялся с 14 по 21 мая 2000 г. в Норвегии (Осло). Знаменательное событие произошло в октябре 2000 г. ММФ стала членом GAISF (международная ассоциация спортивных федераций) и флорбол был включен в программу Всемирных игр с 2001 года в Японии. В России, начиная с 1992 года «Российский центр ринкбола и флорбола» - в дальнейшем «Федерация ринкбола и флорбола» - организует и проводит Кубки и Чемпионаты России. Наибольшее развитие флорбол получает в Московской, Нижегородской, Омской, Архангельской и Ленинградской областях. В 1999 году Федерация получает новое название – «Союз флорбола России», а в 2005-м реорганизуется в «Федерацию флорбола России».

Чемпионат России среди женских и мужских команд проводится по схеме весна-осень в 4 тура. Участие принимают 10 команд - в мужских соревнованиях, 6 - в женском первенстве. Победитель участвует в отборочном раунде EuroFloorball Cup. Официальная руководящая организация – Федерация флорбола России, базирующаяся в Москве.

Подводя итоги, можно с уверенностью утверждать, что становлением и дальнейшим развитием флорбола мы обязаны шведской федерации «иннебанди», и поэтому по праву родиной флорбола можно считать Швецию.

Список источников

<http://fb.ru/article/162547/florbol---chto-eto-pravila-florbola>

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ В ДОШКОЛЬНОМ ВОЗРАСТЕ

Тирменов А.Н., гр. ФКбд-41, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Физическое развитие каждого ребенка закладывается еще в дошкольном возрасте. Очевидно, что это развитие происходит закономерным биологическим путем, тем не менее, на него можно воздействовать в нужном направлении, исходя из психофизиологических особенностей ребенка. Кроме того, хотелось бы напомнить, что физическое воспитание, прежде всего, является не только занятием физкультурой, а целой системой организации двигательной деятельности детей дома и в детском саду.

Ключевые слова: дошкольный возраст, человек, ребенок, спорт, детский сад, физическое воспитание.

Физическое воспитание – это процесс целенаправленного и систематического формирования здорового, полноценного человека, его физических сил и физических качеств, обеспечивающих его приобщение к физической культуре и стремление к физическому совершенству [27.28].

Сегодня правильная организация физического воспитания ребенка приводит к формированию крепкого телосложения, профилактике и предупреждению разнообразных заболеваний, способствует усилению деятельности внутренних органов и других систем организма ребенка. Отсутствие внимания к данной, важнейшей теме, а именно: теме физического воспитания, исключает возможность подготовки к жизни подрастающего поколения крепкими и гармонично развитыми.

Физическое воспитание человека начинается уже с дошкольного возраста, а именно: в детских садах, где формируются навыки выполнения упражнений основной гимнастики. Такое воспитание необходимо, так как оно позволяет сформировать у детей двигательные навыки уже с дошкольного возраста.

Несомненно, двумя наиболее важными институтами социализации детей являются семья и дошкольные учреждения. Воспитательные функции каждого из институтов отличаются друг от друга, тем не менее для всестороннего развития ребенка требуется взаимодействие обоих. Как известно, далеко не каждая семья реализует свои возможности по физическому воспитанию ребенка. Причины варьируются: у одних нет желания воспитывать ребенка, у других отсутствуют навыки по физическому воспитанию, у третьих вообще нет понимания, для чего это нужно. Именно это и стало одной из предпосылок для создания дошкольных учреждений, обеспечивающих квалифицированную помощь в развитии ребенка. В данных учреждениях он получает образование, приобретает навыки взаимодействия с другими детьми и взрослыми, учится организовывать собственную деятельность и, конечно же, развиваться физически. Насколько эффективно ребенок будет овладевать этими навыками, зависит от отношения семьи к дошкольному учреждению. Именно поэтому семья играет огромную роль в воспитании и развитии ребенка.

На сегодняшний день, в дошкольных учреждениях используются разнообразные методы физического воспитания. К примеру, наглядный метод (наглядно-зрительные приемы), в нем показывают детям физические упражнения, применяются наглядные пособия (рисунки, фотографии, картины). Также используются наглядно-слуховые приемы: прослушивание музыки и разнообразных песен. В словесном методе воспитатели дают указания, объяснения, проводят беседы, задают различные вопросы детям. В практическом методе используются повторения физических упражнений, что повышает двигательную активность и развитие ребенка.

В качестве объекта исследования было взято детское образовательное учреждение (далее – ДОО) «Сказка». На основании внутренних журналов посещения детьми ДОО «Сказка» были проведены исследования по посещаемости зарядки. Именно утренняя зарядка помогает организму человека перейти от бездействия к активности.

Первый вопрос, который был поставлен: «Сколько детей посещают зарядку?». Зарядка в ДОО «Сказка» начинается в 7.40, на основании ответа воспитателей и журнала детского сада было выявлено, что из 20 детей, зарядку в среднем посещают 8-12 ребят. Из этого выходит, что примерный уровень

посещаемости – 45-55%. Остальных ребят родители приводят уже после зарядки. На основании их опроса было получено следующее: 20% обосновали непосещение тем, что им не нужно так рано ехать на работу, поэтому детей они завозят позже; 10% родителей считают зарядку не нужной; остальные 20% родителей затруднились ответить.

Второй вопрос: «Есть ли разница по посещаемости зарядки между детьми, которые посещали ДООУ «Сказка» 10 лет назад, и находящимися там сейчас?». Как оказалось, разница незначительна. На сегодняшний день, посещение зарядки увеличилось примерно на 5%, что говорит об изменении отношения родителей к дошкольному физическому воспитанию, что очень радует. Это увеличение связано с активной пропагандой в СМИ полезности физического воспитания, а также пониманием молодежи того, что физическая активность приносит только пользу, что также оказывает положительное влияние на подростков и детей помладше. Если ранее, в моде были курение и употребление алкоголя, то в наше время модным является занятие спортом.

Наконец, третий вопрос, который был рассмотрен в рамках данной темы: «Связаны ли заболевания детей с тем, что они занимаются физкультурой или же не занимаются вовсе?». Из журнала посещаемости было выявлено, что дети, которые не посещают утреннюю зарядку, болеют чаще посещающих примерно на 15%. Тем не менее, данная статистика может быть связана также и с плохой экологией, которая воздействует на ребенка, вредными привычками отдельных членов семьи, режимом дня, другими физическими занятиями (например, бассейн, танцы и т. д.) и другими причинами. Все же на основании проведенного опроса, можно сделать вывод, что если бы физической подготовкой занимались все дети, то простудные и другие заболевания случались бы реже.

В заключение хотелось бы отметить, что если сегодня каждый из нас начнет уделять хотя бы немного времени спортивным занятиям, то это поможет не только улучшить физическую активность человека, занимающегося спортом, но также и привлечь тех, кто никогда спортом не занимался, но хотел бы. Это хороший пример для подражания подрастающему поколению. Занимаясь спортом, мы не только развиваем свою физическую активность, но и повышаем заинтересованность в спорте каждого человека, и, конечно же, улучшаем физическое воспитание страны.

Список источников

1. Шебеко В.Н., Шишкина В.А., Ермак Н.Н. Физическое воспитание дошкольников. Практикум для студентов педагогических вузов. – М., 2013.
2. Козлова С.А., Куликова Т.А. Дошкольная педагогика: Учебное пособие для студентов средних педагогических учебных заведений. - 2-е изд., переработанное и дополненное. – М.: Издательский центр «Академия», 2014. – 416 с.
3. <http://fizkult-ura.ru> – сайт электронной библиотеки по физической культуре [Электронный ресурс].

ДОПИНГ – ПУТЬ К УСПЕХУ ИЛИ ПРОВАЛУ?

Трусов Е.В., гр. Эбд-21, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск
Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

В наши дни вопрос, связанный с приемом допинга в спорте особенно актуален. Вообще, вся эта допинговая история тянется еще из СССР, когда многие тренеры и врачи строили свои карьеры на том, что пичкали спортсменов всевозможными препаратами. Некоторые не могут остановиться до сих пор. Постепенно образовался список из самых популярных препаратов. Целью данной работы является расширение спортсменами своих знаний о допинге, его негативном воздействии на организм. Попытаемся разобраться, какие из запрещенных препаратов сейчас в ходу, в каких видах спорта применяются и что они собственно дают.

В первую очередь хотелось бы отметить такое вещество как эритропоэтин. Эритропоэтин – это гормон, который стимулирует образование эритроцитов из поздних клеток-предшественников и повышает выход ретикулоцитов из костного мозга в зависимости от потребления кислорода. Эритропоэтин – своеобразная копия природного почечного гормона. После попадания в кровь он активизирует процесс созревания эритроцитов.

Следует отметить, что данный препарат появился в 1983 году, был изобретен американскими специалистами. Практически сразу стал задействоваться в спорте. Но вследствие того что эритропоэтин практически копировал природный гормон, отловить его не могли. Только в начале 2000-х во французской лаборатории Шато-Малабри нашли способ. После чего начались проверки старых проб, в результате чего едва ли не все знаменитые велогонщики прошлого были пойманы на применении ЭПО. Физиологическая роль данного препарата заключается в том, что эритропоэтин (ЭПО) повышает количество гемоглобина в крови, таким образом, кровь может переносить больше кислорода в организме, благодаря чему улучшается выносливость. Как правило, эритропоэтин используется в циклических видах спорта: велогонки, лыжные гонки, биатлон, плавание, конькобежный спорт.

Второй группой запрещенных веществ я хотел бы отметить анаболические стероиды (тестостерон, станозолол, нандролон, метенолон). По своей сути анаболики – это фармакологические препараты, которые имитируют действие мужского полового гормона – тестостерона и дигидротестостерона. Анаболические стероиды ускоряют синтез протеина внутри клеток, что приводит к выраженной гипертрофии мышечной ткани (в целом этот процесс именуется анаболизмом).

Еще в 30-х годах прошлого века ученые научились искусственно воспроизводить тестостерон. Затем уже в 40-х в СССР и странах Восточного блока анаболические действия тестостерона начали совершенствоваться. До сих пор считается, что легкоатлетические рекорды, установленные в 80-х

спортсменами из бывших стран СССР, а также ГДР были установлены при помощи стероидов. На пороге веков американская лаборатория BALCO, пытаясь совершенствовать анаболические стероиды, создала тетрагидротестостерон. За счет применения стероидов происходит значительный прирост мышечной массы (5-10 кг в месяц), увеличиваются силовые показатели, выносливость, производство эритроцитов, укрепляется костная ткань, уменьшаются жировые запасы.

В принципе, до сих пор считается, что стероиды наиболее эффективный вид допинга, да вот беда – его научились легко распознавать.

К третьей группе я бы отнес диуретики (хлорталидон, ацетазолamid, триамтерин, фуросемид). Диуретики – это мочегонные средства, которые часто используются для удаления лишней жидкости из организма с целью придания рельефности мышцам. Обычно используются перед соревнованиями, так как эффект довольно короткий. Диуретики можно принимать во время стероидного цикла, так как анаболические стероиды вызывают избыточное скопление жидкости.

Интенсивное мочеотделение помогает выводить из организма другие допинги или маскировать их применение за счет существенного снижения плотности мочи.

В спорте диуретики появились практически сразу после того, как в обиход вошли анаболические стероиды. Помогают быстро уменьшить массу тела, улучшают внешний вид спортсменов. Обезвоживание способствует приданию мускулатуре подчеркнутых форм.

Мало кто знает, но переливание крови и ее компонентов (гемотрансфузия) и аутогемотрансфузия также являются запрещенными в спорте. Гемотрансфузия – переливание крови, частный случай трансфузии, при которой переливаемой от донора к реципиенту биологической жидкостью является кровь или ее компоненты. Аутогемотрансфузия – переливание реципиенту его же собственной крови. Сложно сказать, когда впервые спортсмены прибегли к аутогемотрансфузии, но в 1985 году все виды переливания были запрещены. Случилось это после того, как на Олимпиаде в Лос-Анджелесе американские велогонщики публично признались в переливании. Первые случаи обнаружения подобной уловки после ее официального запрета были выявлены уже в 2000-х, после чего ВАДА настояла на введении биологических паспортов. Система паспорта крови основана на регулярном ее заборе у спортсменов и анализе кровяных параметров: гемоглобина, эритроцитов и ретикулоцитов. Повышение уровня кровяных телец и содержания гемоглобина приводит к повышению функции транспорта кислорода с кровью к мышцам, следовательно, и к росту работоспособности. Зачастую повышение уровня эритроцитов и гемоглобина связано с различными видами переливаний. Аутогемотрансфузия ускоряет доставку кислорода к мышцам, тем самым увеличивая их производительность.

Сложно в это поверить, но стимуляторы психической деятельности (кокаин, эфедрин, экстази и амфетамины) также употребляются недобросовестными спортсменами и являются запрещенными. В условиях острого воздействия стимуляторы быстро изменяют

функциональные показатели деятельности головного мозга (активизируют биоэлектрическую активность мозга, изменяют условные рефлексы и др.), повышают выносливость к физической работе. В условиях клинического применения они оказывают быстро наступающий стимулирующий эффект, достаточно широко используются в практике для лечения заболеваний, сопровождающихся сонливостью, вялостью, апатия, астенией, депрессией. Повышение функциональных возможностей спортсменов под влиянием стимуляторов в значительной мере происходит за счет блокады физиологических регуляторов, границ мобилизации функциональных резервов. Различные виды стимуляторов появлялись в спорте в разное время. В частности, эфедрин появился на горизонте в конце 70-х годов прошлого века. Эти препараты повышают жизненный тонус, уменьшают усталость, стимулируя к увеличению времени тренировок или выступления на соревнованиях. Самые громкие скандалы, связанные с употреблением стимуляторов психической деятельности были отмечены на Олимпиаде 1976 года в Инсбруке в организме советской лыжницы Галины Кулаковой был найден эфедрин. Правда, Кулакову отстранили всего на одну гонку, так как было доказано, что эфедрин попал в ее организм вследствие употребления назального спрея. Эта дисквалификация стала первой в истории дисквалификацией за применение запрещенных препаратов в соревнованиях лыжников на Олимпиадах. В 1994 году знаменитый Диего Марадона был дисквалифицирован на 15 месяцев за применение эфедрина на чемпионате мира по футболу. На применении эфедрина и псевдоэфедрина попадался знаменитый американский легкоатлет Карл Льюис, но он так ни разу и не был дисквалифицирован, всякий раз ему удавалось убедить всех, что во всем виновато лекарство от кашля.

При всем при этом, употребляя допинг, следует понимать, что дорога в большой спорт окажется не такой легкой как вам казалось. Постоянные допинг-пробы в большом спорте будут заставлять вас нервничать и искать какие-то возможные пути нарушения правил, но поймите, когда вы начали употреблять допинг, вы уже нарушили самое главное правило профессионального спорта. Да и в добавок ко всему, после употребления допинга, у вас могут появиться следующие проблемы со здоровьем: увеличение печени, снижение естественной выработки тестостерона, изменение функции щитовидной железы, головные боли, агрессивность, задержка роста у подростков, гинекомастия.

Подводя итог всему вышесказанному хотелось бы ответить на главный вопрос моего исследования: «Допинг – путь к успеху или к провалу?» Конечно же, допинг – путь утопический, ведь в наше время вместе с развитием допинга развиваются и средства по его обнаружению и с каждым днем ВАДА находит все больше и больше недобросовестных спортсменов и отстраняет их от профессионального спорта.

Список источников

1. Фармакология спорта / Горчакова Н.А., Гудивок Я.С., Гунина Л.М. [и др.]
2. <http://gymlex.com/supplementation-category/anabolic-myths.html>

ВЛИЯНИЕ ТАБАКА НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА

Чистопольцев И.А., гр. Рбд-11, Ульяновский государственный технический университет, г. Ульяновск

Научный руководитель ст. преподаватель Захарова В.В.

Табакокурение (или просто курение) – вдыхание дыма тлеющих высушенных или обработанных листьев табака, наиболее часто в виде курения сигарет. Люди курят для получения удовольствия, из-за сформировавшейся вредной привычки, или по социальным причинам (для общения, за «компанию», «потому что все курят», и т. д.). В некоторых социумах курение табака является ритуалом. Согласно данным ВОЗ (Всемирной организации здравоохранения) около одной трети взрослого мужского населения мира курят табак. Табакокурение было привезено в Испанию Колумбом после открытия Америки и затем распространилось в Европу и остальной мир через торговлю.

Многие уверены что курение – это лишь неприятная дурная привычка, привычка от которой, имея на то желание легко избавиться. К сожалению, столь распространенное мнение, ошибочно в корне своем.

Табакокурение, или вернее сказать зависимость табачная – это такая же болезнь как алкоголизм или наркотическая зависимость. Ведь непосредственно во время курения определенная часть никотина попадает человеку в дыхательные пути и затем с током крови поступает к сердцу, к мозгу, и т.д. А буквально через 10 или 15 секунд после очередной затяжки открываются определенные рецепторы, имеющиеся в головном мозге. Все это ведет к тому, что высвобождается и затем вбрасывается прямо в головной мозг определенное вещество дофамин – вещество, которое еще называют гормоном удовольствия. Более того у определенных групп людей часть тех самых рецепторов определенного вида может реагировать на подобные явления особо сильными мощными электрическими сигналами поступающими напрямую в ядро их головного мозга. Естественно, что ученые убеждены, что у такого типа людей не менее быстро смогут сформироваться и иные зависимости – скажем к наркотикам (в особенности к кокаину), к игромании, или же другим формам и видам зависимостей, которые проводят в мозг определенное чувство удовлетворения.

Следует заметить, что большинство курильщиков, как правило, курят строго регулярно. Ученые утверждают, что никотиновая зависимость у детей и подростков может возникать уже через пять максимум шесть месяцев после первичного начала курения. Да и у взрослых людей табачная зависимость развивается с невероятной быстротой. Так было доказано, что из числа людей, которые уже имеют определенные симптомы такой зависимости более чем у 10% эти симптомы появились в течение трех дней после выкуривания первой же сигареты. При этом у 26-36% – не более чем в течение месяца.

Из всех смертей, смерть от курения сигарет легче всего предотвратить. Основная причина рака легких - это курение (в 90%). У женщин смертность от рака легких вызванных курением сигарет выше, чем от рака груди.

У начинающего курильщика, как правило, возникает тошнота, а иногда и рвота – это защитные реакции организма на отравление. У курильщика появляются: повышенная возбудимость, улучшение кратковременной памяти, снижается время реакции, улучшается внимание, пропадает чувство тревоги, снижается аппетит, наступает общее расслабление. Однако, все положительные моменты быстро сменяются на противоположные, после того, как концентрация никотина в головном мозге падает.

Никотин способствует повышению артериального давления, сердечного выброса и улучшению коронарного кровотока, увеличению доставки крови скелетной мускулатуре. Однако опять же после того, как концентрация никотина падает, наступают отрицательные моменты: артериальное давление значительно падает, происходит сужение сосудов, доставка кислорода скелетным мышцам значительно снижается, повышается содержание в крови жирных кислот, происходит активация тромбоцитов.

Курение способствует образованию мокроты, которая к тому же еще очень вязкая, все это приводит к сильному кашлю, затрудненному дыханию. Особенно мучителен кашель по утрам. У курильщиков, как правило, довольно быстро формируется хриплый, грубый голос, что для женщин особенно плохо.

Для выявления субъективных факторов влияния табака на конкретного индивида я решил провести опрос среди своих знакомых и друзей со стажем курения от года до трех лет. Результат опроса показал, что люди чувствовали тяжесть в легких и сердце при физических нагрузках, появилась отдышка при поднимании по лестнице. Также было отмечено появление неприятного запаха изо рта и постоянные головные боли. Опрошенные акцентировали особое внимание на появлении тяжелого сухого кашля и в разы выросшую частоту заболевания вирусными инфекциями, а также увеличилась тяжесть переносимых заболеваний. Один из опрошенных, после пары лет курения, стал страдать хроническим бронхитом.

Бросить курить под силу каждому. Не все, вероятно, с этим согласятся, т.к. уже пробовали сделать это, и безуспешно. Но пытались ли они разобраться в причинах неудачи? Срыв, как правило, вызывает не продуманное до конца решение покончить с курением и отсутствие поддержки со стороны окружающих, которые порой даже наоборот, осуждают эти попытки.

Список источников

1. <http://kob.su/articles/tabakokurieniie>
2. <https://nebolet.com/bolezni/tabachnaia-zavisimost.html>
3. <http://www.nuhvatit.ru/statistika-smernost-v-rossii-ot-kureniya.html>
5. Аллен Карр. Легкий способ бросить курить.: Добрая книга. : – М.,– 2002.

ПРОБЛЕМА ДОПИНГА В СОВРЕМЕННОМ СПОРТЕ

Шакуров Р.А., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск
Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

Проблема допинга является одной из центральных в современном спортивном движении. В МОК наибольшее беспокойство вызывают две серьезные угрозы олимпийскому движению – это допинг и тотализатор. И то, и другое может изменить лицо спорта, девальвировать его ценности.

Антидопинговое законодательство с каждым годом не только совершенствуется, но и ужесточается. Одно временно «совершенствуются» и методы ухода от ответственности. Подобный процесс характерен во всех сферах общественной жизни всех государств. Этот процесс как вечное противостояние добра и зла, щита и меча. В списке запрещенных для употребления спортсменами стимулирующих средств появляются все новые и новые препараты, но до победы над этим злом еще очень далеко.

Большинство препаратов, признаваемых в мире спорта в качестве допинга, в обычной жизни не запрещены законом и довольно часто рассматриваются как один из эффективных видов лекарства. Поэтому борьбу с допингом ведут не правоохранительные органы государства, а специально уполномоченные спортивные организации, имеющие статус общественных и негосударственных. Они наделяются контрольно-надзорными и процессуальными полномочиями, обязательными для исполнения в мире профессионального спорта.

Фактически, как и в других сферах общественной жизни, в спорте идет постоянный процесс совершенствования щита и меча, средств защиты и нападения. Можно ли остановить этот процесс? С большой долей вероятности можно только сделать печально достоверный вывод о том, что это так же невозможно, как постановка и попытка достижения в СССР мифической цели не только по искоренению преступности, но и причин, ее порождающих. Речь может идти только о минимизации степени распространенности этого негативного явления. Об этом свидетельствует и вся история борьбы с допингом. По данному вопросу даже среди известных и авторитетных специалистов в мире спорта отсутствует единая точка зрения.

Знаменитый американский велогонщик Армстронг, выигрывавший «Тур де Франс» с 1999 по 2005 гг. и уже после завершения профессиональной карьеры уличенный в употреблении допинга и лишенный всех семи титулов, завоеванных на «Большой петле» также считает, что невозможно победить на «Тур де Франс», не применяя допинг, потому что такая велогонка – это проверка на прочность, где ключевую роль играет кислород. В подтверждение своих слов он заметил, что пока еще никто из велогонщиков не заявил о притязаниях на отнятые у него желтые майки победителя. Отметим, что самая

престижная в профессиональном велоспорте гонка «Тур де Франс-2013» стартовала 13 июля 2013 г. уже в 100-й раз.

Скептически смотрел на перспективы решения этой проблемы и бывший Президент МОК Жак Рогге. Он считал, что проблема допинга в спорте никогда не будет решена окончательно, а уменьшение числа скандалов, связанных с атлетами, уличенными в применении запрещенных препаратов, говорит о том, что антидопинговая система работает успешно. «Допинг – это такая форма преступности в спорте. А вы же понимаете, что от преступности общество не избавится. Оно не сможет существовать без судей, полиции, тюрем. Так же и спорт не сможет существовать без системы допинг-контроля. Обман заложен в человеческой природе. Ситуации, когда никто из людей не идет на него, когда все ангелы, возникнуть не может».

Немецкая пресса считает, что допинг был изобретен в 1930-х гг. и по приказу Гитлера стал применяться в отношении солдат абвера, чтобы в бою они были беспощадны. В годы Второй мировой войны солдатам Красной армии также на законных основаниях с учетом исторического и национального менталитета выдавались «фронтовые» 100 г спирта, роль которых в боевых и других кризисных (а иногда и трагических) условиях весьма неоднозначна.

Позже, в 1960–70-е гг. в бывшей ГДР на официальном государственном уровне спортсменам стали давать допинг, и это привело к небывалому взлету спортивных результатов и, как следствие, завоевание многочисленных побед на самых престижных международных соревнованиях. В рамках секретной государственной программы (государственный план «1425») спортсменам стали давать орал-туринабол или мужские гормоны.

Бывшая чемпионка Европы по толканию ядра из ГДР Хайди Кригер, впоследствии вынужденная из-за чрезмерного приема наркотиков поменять пол с женского на мужской и стать Андреасом Кригером считает, что в современном «большом спорте честных атлетов нынче – сотня или две». Остальные, по его мнению, добиваются высочайших достижений при помощи искусственных стимуляторов. При этом, чем совершеннее становится антидопинговый механизм, тем «изошреннее» становится допинговая медицинская фармакология.

Проблема допинга в российском спорте стала настолько резонансной и актуальной, что рассматривалась в Госдуме РФ. Россия в летних и зимних видах спорта является одной из ведущих спортивных держав. Ей в жесткой конкурентной борьбе было предоставлено право на проведение зимних Олимпийских игр и чемпионата мира.

По состоянию на март 2013 г. 33 российских легкоатлета отбывали дисквалификацию за применение запрещенных препаратов. Одна британская спортсменка считает, что если «Россия понесет ответственность как нация, возможно, они будут лучше работать. Я чувствую, что меня несколько раз серьезно «обокрали», когда я очень много работала».

В Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020г. отражено, что для развития организационно-

управленческого, кадрового, научно-методического, медико-биологического и антидопингового обеспечения физкультурно-спортивной деятельности необходима реализация комплекса следующих мер:

- совершенствование взаимодействия федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта с другими субъектами физической культуры и спорта;
- внедрение системы показателей оценки эффективности деятельности различных организаций по развитию физической культуры и спорта и использования спортивных объектов;
- совершенствование управления сферой физической культуры и спорта на региональном и муниципальном уровнях;
- разработка программы информатизации сферы физической культуры и спорта и организация работы по ее внедрению;
- разработка рекомендаций по организации работы органов исполнительной власти субъектов РФ в области физической культуры и спорта.

В то же время, бывший президент МОК Жак Рогге в 2009 г. был вынужден указать официальным лицам в России на проблему взаимоотношений российских спортсменов с допингом, отметив, что Олимпийские игры в Сочи-2014 «могут считаться удавшимися только с чистой и успешной командой».

География по странам, континентам и видам спорта, где спортсмены прибегают к помощи допинга, весьма разнообразна. Например, в 2011 г. бейсбольная лига США дважды прибегала к дисквалификации спортсменов за употребления допинга. Первой жертвой стал кетчер «Колорадо Рокиз» Элизер Алфонсо, который был отстранен на 100 игр. Аутфилдер «Тампа Бэй» Мэнни Рамирес был дисквалифицирован на 206 матчей (50 игр в сезоне-2011 и остальные 156 игр в сезоне-2012).

Эти скандалы были проанализированы, и по их результатам были внесены дополнения в новые трудовые договоры, заключаемые с игроками. Обязательным пунктом в них стало увеличение в два раза числа допинг-тестов – с прежних 125 до 250 раз. Отныне взять у игрока пробу соответствующие органы могут в любое время без предварительного согласования.

В сезоне-2011/2012 в различных профессиональных хоккейных лигах России по сравнению с сезоном-2010/2011 почти в 6 раз было увеличено количество взятых у хоккеистов допинг-проб – со 144 до 856[10]. Антидопинговая работа велась в рамках программы «Чистый лед». Половина допинг-проб финансировалась за счет бюджетных средств, а другая половина – за счет средств, заработанных КХЛ. В 15 допинг-пробах были зафиксированы положительные результаты, из них: 5 – в КХЛ (1,4%), 6 – в ВХЛ (2,7%) и 4 – в Молодежной хоккейной лиге (1,4%). По информации ВАДА эти показатели ниже мировой статистики.

Источниками запрещенных веществ, обнаруженных в России у хоккеистов, как правило, были «некачественные или поддельные

биологически активные добавки, неофициальным путем завезенные в Россию и поступающие в свободную продажу. Игрок, принимая БАД, полагает, что запрещенных веществ в нем не содержится».

Несмотря на их выдающиеся спортивные достижения, антидопинговые инстанции занимают непримиримую позицию по отношению к спортсменам, уличенным в употреблении допинга. Например, как было сказано ранее, знаменитый американский велогонщик Лэнс Армстронг в августе 2012 г. был дисквалифицирован пожизненно и лишен всех своих семи титулов победителя знаменитой веломногодневки «Тур де Франс» в связи с обвинениями Американского антидопингового агентства (USADA) в употреблении допинга. Он был обвинен в нарушении целого ряда антидопинговых правил: от применения запрещенных препаратов до распространения допинга и подстрекательства других спортсменов к использованию запрещенных веществ.

Как определенный шанс по выходу из мирового допингового кризиса Мюллер предлагает гарантировать спортсменам определенное благополучие после ухода из большого спорта посредством применения следующей социальной системы страхования.

Каждому члену олимпийской сборной команды Германии (данный вариант может быть применим и в других странах) следует регулярно начислять определенную сумму в несколько тысяч евро в течение всей спортивной карьеры за правомерное поведение. Выдавать ее необходимо только после окончания спортивной карьеры с учетом отсутствия допинговых скандалов. Подобная система социальной страховки, базирующаяся на необходимости и стимулировании правомерного исполнения профессиональных обязанностей, законодательно определена у российских нотариусов.

В основе каждого вида правонарушений (проступков или преступлений) лежат многочисленные факторы. Например, криминологи (ученые, изучающие причины преступности) считают, что причинами совершаемых в мире преступлений являются более 300 различных факторов. Этот перечень имеет одно весьма неприятное свойство – он постоянно изменяется и дополняется применительно к складывающимся в обществе политическим, социально-экономическим, идеологическим и иным условиям жизни.

Министр спорта РФ Виталий Мутко в своем докладе на состоявшемся в конце декабря 2012 г. заседании коллегии министерства отметил, что имидж России страдает от допинговых скандалов, но нельзя прятаться от этих проблем. В противном случае такая великая спортивная держава, которой является Россия, может оказаться страной-изгоем на международной спортивной арене. В. Мутко справедливо заметил, что допинг попадает в организм спортсмена не в коме и не во сне. Не надо позорить страну. Федерация должна нести бремя вместе со спортсменами, которые попались на допинге.

ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В РОССИИ: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Эрдман Р.А., Ульяновский государственный технический университет,
г. Ульяновск

Научный руководитель ассистент Сидорова И.А.

История.

В древности физическая культура воспринималась человечеством как подготовка, необходимая для выживания (в целях охоты, ведения военных действий)

Со временем взгляды на физическую культуру изменились. Появилось научное обоснование положительной роли занятий спортом (происходит улучшение здоровья нации). И это явилось причиной для проведения международных спортивных мероприятий и в том числе олимпийских игр.

В результате этого правительства многих стран задумались о закреплении спорта на законодательном уровне.

История физической культуры в России.

Правовые основы физической культуры в России появились в 18 веке. Исследование нормативных актов, указов и законов о физической культуре привело к разделению ее развития на 6 этапов.

Первый этап – «Эпоха становления физической культуры Российской империи 18 - 19 вв.»

Первый этап характеризовался изначальным развитием физической культуры в Российской армии. Зарождение организованного физкультурного движения относится к началу 18 века, когда Петр I образовал Гражданский Невский Флот и утвердил регламент его деятельности. Министерство народного просвещения ставило своей целью разностороннее воспитание и развитие подрастающего поколения разных сословий. Физическое воспитание в учебных заведениях России основывалось на развитии гимнастики, фехтования, конного спорта, ориентируясь на передовой опыт европейских стран.

Второй этап – самостоятельное развитие управления сферой физической культуры и спорта Царской России с начала XX в. по 1917

В 1910 г. царь Николай II подписывает «Положение о внешкольной подготовке русской молодежи к военной службе». Лучший зарубежный опыт реализовывался военным министром достаточно быстро. Большинство преподавателей были действующими офицерами. В 1912 году создается первый управляющий орган по развитию физической культуры и спорта при Министерстве народного просвещения. Он отвечал за физическое воспитание и здоровье школьников.

Третий этап – период 1917 - 1923 гг.

Третий этап представляет собой «Формирование стратегического решения о всеобщем военном обучении с помощью физической культуры». 8 апреля 1918 г. был принят нормативно-правовой акт о подготовке населения к защите молодого государства. В 1919 г. в Петрограде открывается институт

физического образования им. П.Ф. Лесгафта, а в 1920 г. в Москве - Государственный институт физической культуры. Несмотря на низкий уровень жизни, рост безработицы в эти годы шел активный процесс формирования государственных и общественных структур в сфере физической культуры и спорта.

Четвертый этап

Четвертый этап характеризуется формированием нового отраслевого органа управления – «Высшим советом физической культуры трудящихся РСФСР». Вскоре реализуются спортивно-нормативные комплексы ГТО. Появляются спортивные разряды и звания, которые затем содействуют появлению званий: «Заслуженный мастер спорта» (1935 г.) и «Мастер спорта СССР» (1936 г.).

Пятый этап – 1950 - 1990 гг.

Пятый этап – совершенствование спортивного мастерства и выход на международную арену. Постановление ЦК ВКП (б) от 27 февраля 1948 г. «О повышении мастерства советских спортсменов» предшествовало первому выступлению атлетов на летних Олимпийских играх в г. Хельсинки в 1952 г. В этот период открывается множество детских спортивных школ. Повышается качество управления физической культурой, так как все решения принимались посредством нормативно правовых актов, целью которых было стать первыми на всех основных соревнованиях.

Шестой этап – «Поворот в мировой истории». С 1991 г. и по настоящее время.

В 1993 году Президентом России были приняты Основы законодательства Российской Федерации «О физической культуре и спорте».

С августа 1992 г. Всероссийский олимпийский комитет стал называться Олимпийским комитетом России.

В результате реформирования в стране создается новая модель, которая служит предпосылкой для саморазвития отрасли.

Новый Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 устанавливает правовые основы деятельности в области физической культуры и спорта в России, определяет основные принципы законодательства в этой сфере.

Научное электронное издание

**РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ФОРМИРОВАНИИ
ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТА**

Третья Всероссийская межвузовская научно-практическая конференция
(г. Ульяновск, 2 марта 2017 года)

Сборник научных трудов

Ответственная за выпуск В. В. Захарова

ЭИ № 1037. Объем данных 1,7 Мб.

Подписано в печать 06.12.2017. Формат 60×84 ¹/₁₆.

Усл. печ. л. 8,84. Заказ 75.

Ульяновский государственный технический университет

432027, г. Ульяновск, ул. Северный Венец, д. 32.

ИПК «Венец» УлГТУ, 432027, г. Ульяновск, ул. Северный Венец, д. 32.

Тел.: (8422) 778-113

E-mail: venec@ulstu.ru

venec.ulstu.ru