

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Уфимский государственный нефтяной технический университет»**



**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE HIGHER EDUCATION SYSTEM**

Материалы V Международной научно-методической конференции

Том 1

**ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
НА КАФЕДРАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ**

15 марта 2017 года

**Уфа
Издательство УГНТУ
2017**

УДК 796
ББК 75.4
О 72

Редколлегия:

Н.А. Красулина (отв. редактор)
А.В. Греб (редактор)
Е.В. Прохорова (редактор)
О.С. Маркешина (отв. секретарь)

Физическая культура и спорт в системе высшего образования: материалы
V Междунар. науч.-метод. конф в 2 т. Т. 1. Организация, проблемы и
методические основы учебного процесса на кафедрах физического
воспитания в вузах/ редкол.: Н.А. Красулина и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ,
2017.- 319с.

ISBN 978-5-7831-1457-1

Т.1

ISBN 978-5-7831-1458-8

Представлены материалы V Международной научно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего образования» для сотрудников, преподавателей, научных работников вузов России и зарубежья. В сборнике отражены результаты научно-исследовательской и методической работы. В материалах конференции представлены актуальные проблемы учебного процесса на кафедрах физического воспитания и на кафедрах физической культуры и спорта в вузах и рассматриваются способы их решения, проводится анализ особенностей внедрения ВФСК ГТО в стране, а также статистика и мотивационные направления олимпийского движения.

УДК 796
ББК 75.4

ISBN 978-5-7831-1458-8 (т.1)
ISBN 978-5-7831-1457-1

© ФГБОУ ВО «Уфимский
государственный нефтяной
технический университет», 2017
© Коллектив авторов, 2017

СОДЕРЖАНИЕ

Бажин А.В., Кутлуев В.В. Организация и методические основы учебного процесса на кафедрах физвоспитания в вузах	8
Безденежных И.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка в экономических вузах	12
Беликов П.А., Садова Е.И., Пампура Н.А., Бумарскова Н.Н. Методика оценки психической активности, интереса, эмоционального тонуса, напряжения и комфортности	15
Бережнова З.З., Красулина Н.А., Вахитов Р.Г., Бережнов Д.А., Йосиель Родригес Альфонсо Аспекты разработки и реализации программ профессионально-прикладной физической подготовки в вузе	18
Берчатова-Емелина М.Б., Маркешина О.С. Физическая культура для студентов со слабым мышечным корсетом ...	22
Богданова Д.И., Малушко О.А. Особенности ДЦП у студентов физическая культура в реабилитации ДЦП.....	24
Валеева Г.В., Валеев Д.З., Хроват И.Д. Философия бадминона и его роль в формировании модели специалиста нефтегазовой направленности	28
Валеева Г.В., Мухтасаров Р.Р. Психофизическая подготовка инженера нефтяника по специальности «Безопасность производства»	33
Габдулхакова Р.В., Барахнина В.Б., Рублева Г.М. Деятельность кафедры «Физическое воспитание» в экспозициях музея истории УГНТУ	38
Гайнуллин Р.А., Усманов Э.Г. Проблемы физической культуры и спорта у студенческой молодежи. Их физическое воспитание и подготовленность	43
Гайнуллин Р.А., Усманов Э.Г., Иванова Э.Ю. Профессионально-прикладная физическая подготовка к будущей трудовой деятельности студентов-медиков	47
Галиева Р.В., Волкова Е.А. Проблемы организации учебной нагрузки и физической активности студентов	51
Гамоненко О.В., Крылов В.М. Некоторые рекомендации к проведению занятий по физической культуре у студентов с заболеваниями органов зрения	54
Гилев Г.А., Коробков Д.А, Петрина З.И. Формирование здорового образа жизни с точки зрения студентов	58
Гнилицкая О.А., Кукарина Ю.В. Проблемы научно-методической деятельности на кафедре физического воспитания в вузах и перспективы ее совершенствования	62

Гнилицкая О.А., Полькина Н.А. Проблемы психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения студентов на кафедре физического воспитания в вузах	68
Горячева М.В., Безденежных И.А. Преимущество игрового метода при обучении технике физических упражнений	72
Досин Ю.М., Ягур В.Е, Игонина Е.В, Тисецкий А.В. Вариабельность сердечного ритма у студентов, занимающихся физической культурой и спортом	75
Досин Ю.М., Кардаш И.А. , Тисецкий А.В., Соловых Т.К. Анализ вариабельности сердечного ритма у студентов, занимающихся спортом	80
Драгич О.А., Сидорова К.А., Зобнина С.В. Оценка влияния факторов окружающей среды на региональные особенности состояния здоровья студентов УРФО.....	84
Егоров С.А., Егорова М.Д. Использование средств физической культуры студентками в период беременности	88
Зайдуллин Э.Р., Майский Р.А. Воспитание скоростно-силовых качеств у студентов армрестлеров.....	93
Зайнетдинов М.А., Егоров М.В. О некоторых исторических аспектах в развитии кафедры физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета ...	99
Закирова Р.Р. Использование средств боди-фитнеса для коррекции физического развития студенток специализации теории и методики гимнастики	102
Зиятдинов А.М., Зиятдинова Р.М., Васильева Э.Р., Иванаевский В.Б., Матухин Е.Л. Реалии учебного процесса студентов-иностранцев на кафедрах физвоспитания высшей школы	106
Зиятдинов А.М., Зиятдинова Р.М., Клепиков А.В., Красулина Н.А., Матухин Е. Л. Интерфейс дисциплины «Физическая культура» – рационализация обучения иностранных студентов	111
Исламгулов Р.Р., Уйманова И.П., Левина Т.М., Киреева Н.А. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни студента нефтяного университета.....	115
Ишмухаметов И.Б., Ишмухаметов И.И. Физическая реабилитация студентов с ограниченными возможностями	120
Ишмухаметова Г.Ф., Малушко О.А. Реабелитация для студентов с люмбалгией в рамках дисциплины Физическая культура	124

Касько В.А., Устинович Д.Н. Внедрение электронного учебно-методического обеспечения занятий при нарушениях осанки	129
Кац Н.А., Козлова Л.И. Методология планирования для курса физическая культура. Цели, задачи, перспективы	134
Красулина Н.А., Прохорова Е.В., Валеева Е.Д. Некоторые аспекты отношения студентов Уфимского государственного нефтяного технического университета к употреблению биологически активных добавок как фактор адаптации и здоровья студентов	137
Криулина Р.Н., Туголуков А.М., Халилова З.Р., Смирнова А.П., Шабрин Н.В. Формирование толерантности у студентов на занятиях физической культуры.....	140
Крылов В.М., Крылова С.В. Развитие ценности здоровьесбережения у студентов на занятиях оздоровительным бегом	144
Лапицкая Л.А. Оздоровительная ходьба и бег для студентов специального медицинского отделения, проживающих в регионе с неблагоприятными факторами экологии	149
Лиханов Д.Д., Валиулин Д.М., Панькина Т.Л. Проблемы профессионально-прикладного физического воспитания студентов экономических специальностей	153
Лукманова И.И., Малушко О.А. Лечебная физкультура для студентов при деформации грудной клетки.....	159
Малушко О. А., Зайнулина А.Р. Особенности организации и влияние самостоятельных занятий на физическую подготовленность студентов	163
Махов А.А., Марков Н.С., Приходько Н.О. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов как важный элемент системы развития личности выпускника высшей школы.....	167
Метелица А.Н. Сущность, структура и содержание потребностно-мотивационной сферы физической культуры студента	173
Мякишева О.И., Прохорова Е.В. Анализ влияния внедрения норм ГТО в учебный процесс	178
Насибуллина Д.М., Насибуллин Т.Р. Современная физкультурно-оздоровительная система на занятиях физической культурой со студентами с ослабленным здоровьем	181
Никитина Ю.Н., Севрюков Н.Н. Специфика занятий физической культурой при миопии	186

Ниязова Р.Р. Выявление наиболее эффективных методов обучения для активизации учебно-познавательных способностей студентов Узбекского государственного института физической культуры	190
Панькина Т.Л., Евстигнеев С.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к будущей профессии инженер по автоматизации	195
Петрова А.В., Малушко О.А. Применение кроссфит-тренировок в учебном процессе студентов	199
Погадаев М.Е., Салимгареева А.И. Восточная гимнастика как средство физической реабилитации	203
Полулященко Ю.М., Бычков А.Н., Саенко В.Г., Дубовой А.В., Ковалев Д.А. Подготовка тренеров по пауэрлифтингу в классическом университете....	207
Поляков А.Ю. Особенности оценки знаний студентов «освобожденных» от физической культуры	211
Поляков А.Ю. Методические основы физического воспитания студенческой молодёжи.....	215
Попова Г.А., Демина Н.Л., Сазанова М.Л. Диагностика соматического здоровья юношей факультета физической культуры и спорта	218
Прокопович И.В., Смолякова И.Д. Опыт работы со студентами в научных исследованиях	223
Прохорова Е.В., Мякишева О.И., Ибрагимова Э.И. Перспективы развития спортивного студенческого менеджмента в России.....	227
Салеев Э.Р. Сравнительная характеристика функционального развития и физической подготовленности студентов заочного отделения СФ БАШГУ.....	230
Самусева Н.В. Здоровый образ жизни в системе профессионально-личностного совершенствования будущих специалистов.....	233
Смолякова И.Д. Современные методики валеологического воспитания будущих преподавателей.....	237
Смолякова И.Д., Загурский А.М., Старушкевич Т.И. Использование компьютерных средств для формирования здорового образа жизни студентов.....	241
Соловых Т.К. Спортивные методы оздоровления студентов.....	245
Соломенник Т.В. Принципы профессионально-прикладной	

физической подготовки студентов в вузе.....	250
Сыздыкова С.Ж., Капанова С.Н. Педагогические средства профессионально-прикладной физической подготовки студентов медицинских специальностей.....	253
Тазетдинова Г.Г., Тазетдинов Р.Ф., Вахитов Р.Г., Хашимов Г.Р. Психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта...	258
Уйманова И.П., Голобоков В. А., Исламгулов Р. Р., Левина Т.М. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов в вузах.....	261
Уйманова И.П., Переверзева А.И., Левина Т.М., Киреева Н.А. Роль физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладных навыков.....	265
Усманов Э. Г., Гайнуллин Р. А., Славненко Ю. В. Физическая активность студентов.....	269
Усманова Ю.М., Ханнанов Р.Я., Бекет Б.Е., Халилов А.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности инженеров-буровиков.....	271
Усманова Ю.М., Ханнанов Р.Я., Бекет Б.Е., Халилов А.И. Развитие олимпийского движения в России.....	276
Фёдорова С.В. Методические особенности проведения занятий по хореографии со студентами общего курса.....	280
Фетхуллова Н.Х. Аэробика – как эффективное средство физической подготовленности студенток.....	286
Хабибулин Д.А., Батраев В.Ю. Проблема развития самообразовательной деятельности студентов, как основы формирования профессионально-прикладной физической подготовки к будущей профессиональной деятельности.....	291
Хасанова Г.М. Особенности двигательной подготовки студентов специализирующихся по спортивной гимнастике в условиях специализированного вуза.....	296
Черенко В.А, Барановский В.Н, Федорович В.К. Показатели физической подготовки студентов на основе применения средств спортивной тренировки.....	302
Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П., Кутейников В.А. Теоретико-методические аспекты учебного процесса по физической культуре в СФ БАШГУ.....	306
Шафикова Л.Р., Бартдинова Г.А. Значение оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток медицинского вуза	310
Шевченко Е.И., Крылов В.М. Особенности организации занятий физической культурой для студентов с заболеваниями опорно-двигательного аппарата.....	314

УДК 378.174:796.011.1

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА НА КАФЕДРАХ ФИЗВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ**
ORGANIZATION AND METHODOLOGICAL BASES OF EDUCATIONAL
PROCESS AT THE DEPARTMENTS OF PHYSICAL EDUCATION
AT THE UNIVERSITIES

Бажин А.В., Кутлуев В.В.

**Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа, Российская Федерация**

Bazhin A.V., Kutluev V.V.

**Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
applejackfrostsma@gmail.com**

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации учебного процесса на кафедрах физвоспитания в вузах. Даются рекомендации для составления учебного плана, с учетом основных принципов и правил для качественного повышения трудоспособности студентов.

Ключевые слова: физическая культура, физическая подготовленность, трудоспособность, работоспособность, учебный план, график труда и отдыха.

Abstract. This article deals with the educational process organization at the universities' departments of physical education. We give guidelines for making up the curriculum taking into account the main principles and rules for the qualitative increase of the students' working ability.

Keywords: physical education, physical fitness, ability to work, hard work, the curriculum, the schedule of work and rest.

Регулирование режима интеллектуальной работы и отдыха, это гарантия хорошего самочувствия, трудоспособности и эффективного самосовершенствования студентов. Нельзя рассматривать особенности графика отдыха и активной деятельности отдельно. Эффективной системой развития и совершенствования является система, в которой интеллектуальная работа сочетается с правильно подобранным отдыхом.

В. Веденский, отечественный физиолог, утверждал, что «устают и изнемогают не столько от того, что много работают, а от того, что плохо работают», под этим он намекал на устаревшее и малоэффективное соотношение режима труда и отдыха [1]. Им же были предложены основополагающие правила и принципы соотношения труда и отдыха, а также дано обоснование результативности труда в зависимости от этих правил и принципов.

При составлении учебного процесса рекомендуется учитывать следующие принципы.

Первый принцип заключается в постоянстве. Этот принцип не формирует содержание программы, установленное на учебный семестр, но регулирует график и план – перерывы на прием пищи, путь, досуг, совместные мероприятия, сон и т.д. Еженедельный план труда в большой степени зависит от графика обязательных задач, утвержденных деканатом. Временные сроки, отмеченные в учебном плане – целевое ядро, исходя, из которого студенты могут систематизировать, планировать и распределять свой труд.

Второй принцип заключается в систематическом подходе к выполнению умственного труда в одно и то же время. Целенаправленное соблюдение программы физического воспитания в учебном плане вуза. Активный труд, при постепенно повышающихся требованиях, нуждается в четко разработанном учебном графике работы и отдыха студентов. Организм приспосабливается к той или иной нагрузке не сразу, а через определенное время, в течение которого происходят адаптационные перестройки, позволяющие подняться на новый, более высокий уровень тренированности. [6]

Третий принцип – в любую физическую работу необходимо «погружаться» поэтапно. Приступая к работе, организм любого человека повышает свою работоспособность постепенно, это называется периодом вработывания.

Четвертый принцип заключается в грамотно составленном графике физической работы и отдыха, а так же чередовании одной работы с другой. Правильно подобранные временные пропорции активной работы с систематическим и крепким сном будут основополагающим из определяющих факторов ее качественного исполнения. Не стоит забывать о чередовании труда и отдыха во время учебно-трудового дня. Отдых обязателен для поддержания эффективности труда, чтобы не позволить развиться утомлению. Учитывая эти факторы, отдых будет эффективным и полноценным. Если продолжать труд в усталом состоянии длительное время, то даже продолжительный последующий отдых не будет уже столь эффективным в плане восстановления трудоспособности. Этот принцип необходимо учитывать при чередовании разных дисциплин, разных по характеру видов труда в учебном плане вуза, а также в процессе самоподготовки студентов.

Пятый принцип – большая эффективность труда возможна только при высоком темпе, ритме и мерности работы. Переменчивость заданного

ритма, игнорирование периода вработывания или скоротечность этапов не принесут повышение эффективности труда. Каждому человеку свойственны разные темпы труда, но его можно со временем поставить на необходимый ритм путем грамотно выбранного воспитания. Примером темпа или ритма работы можно считать каждодневную работу по расписанию, а именно, работу в одни и те же часы, в сочетании с грамотно выбранным режимом отдыха. Для планировки ритма работы необходимо осознанное желание и напряжение воли. Если студент «погрузился», его принуждение рассеивается, формируется привычка, труд преобразуется в потребность. Высокая работоспособность означает, что ритм и темп выработан правильно. При таких условиях студент трудиться каждый день и не перенапрягает себя.

Так же стоит помнить, что эффективность преподавания физической культуры зависит от ряда организационных условий: рационального использования имеющегося оборудования и инвентаря, применения технических средств обучения, учета специфики места проведения занятия, характера внешней среды.

Преподавателям физической культуры рекомендуется

1 Повышать объёмы двигательной активности студентов, используя время после занятий. Достичь этого можно посредством самостоятельной работой, стимулируя их выполнение тестированием, контрольными проверками и соревнованиями по заданному материалу.

2 Отслеживать и анализировать уровень физической подготовленности студентов образовательных учреждений.

3 Не допускать замену базисных блоков УМК на другие виды двигательной деятельности. Например, занятия по лыжной подготовке в условиях, когда отсутствует обеспеченность студентов соответствующим инвентарем, проводить в соответствии с рекомендациями Минобразования России «О занятиях по физической культуре в зимний период».

4 Спланировать учебный материал таким образом, чтобы большая часть пар проводилась на свежем воздухе.

5 Аттестовывать студентов, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе, по результатам выполнения требований учебных программ.

6 Оформить и обновить по физической культуре и спорту в общеобразовательных учреждениях «Экран сдачи норм комплекса ГТО», «Лучшие спортсмены ВУЗа», «Рекорды и рекордсмены ВУЗа», «Нормативы физической подготовленности студентов», «Здоровый образ жизни» и другие.

7 Проводить мониторинг физического развития и физической подготовленности студентов.

8 Контролировать выполнение студентами самостоятельной работы по физической культуре.[2, 3]

Организация учебного процесса в вузе может оказывать разноплановое воздействие на организм студента, изменяя его функциональное состояние и влияя на его работоспособность. Поэтому это обстоятельство должно учитываться при проведении занятий по физическому воспитанию, которые также оказывают влияние на изменение эффективности труда студентов.

Для качественного воспитания основных физических качеств у студентов необходимо опираться на закономерную периодику работоспособности в учебном году.

1 В первой половине каждого семестра на учебных и самостоятельных занятиях целесообразно применять физические упражнения с преимущественной направленностью на развитие скоростных, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-180 удар/мин.

2 Во второй половине каждого семестра с преимущественной направленностью на развитие силы, общей и силовой выносливости с интенсивностью по ЧСС 120-150 удар/мин.

Первая часть семестра совпадает с более высоким функциональным состоянием организма, вторая – с его относительным снижением. Занятия, построенные на основе такого планирования средств физической подготовки, оказывают стимулирующее влияние на умственную работоспособность студентов, улучшают их самочувствие, обеспечивают прогрессивное повышение уровня физической подготовленности в учебном году. [4]

Составляя программу занятий по физической культуре, можно варьировать способы, с помощью которых организм студента адаптируется к разным условиям. На многократно повторяющуюся нагрузку негативно реагирует не только организм человека; в таких условиях выходят из строя даже механизмы. Если следовать рекомендациям, организм сможет оптимально адаптироваться к занятиям по физической культуре, что позволит полностью реализовать свой потенциал. [5]

Список литературы

1 Амосов Н.М. Моя система здоровья / Н.М. Амосов. Киев: Издательский центр «Здоровье», 1997.– С 347-349.

2 Игнатьева В.Я., Петрачёва И.В. Физкультура в современном вузе, Методическое пособие: Министерство спорта Российской Федерации. – М.: Советский спорт, 2004 – С.38.

3 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. 2-е изд., испр. и доп. / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. М.: Издательский центр «Академия», 2003 – С. 459.

4 Ильинича В.И. Физическая культура студента, М.: Издательский центр «Юрайт», 2001 – С. 424.

5 Брехова Л.Л. Специальная физическая подготовка студентов в техническом вузе, М.: Издательский центр «Академия», 2014 – С. 60.

6 Основы теории и методики физического воспитания для студентов нефтегазовых вузов: учебное пособие/ сост. Греб А.П., Красулина Н.А., Валеева Г.В., Смирнова А.П., Зайнетдинов М.А., Валеев Д.З., Хужин Р.А. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С.176.

УДК 796 (045)

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА В ЭКОНОМИЧЕСКИХ ВУЗАХ
PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL PREPARATION
AT THE ECONOMIC UNIVERSITIES**

Безденежных И.А.

Финансовый университет при Правительстве РФ,

Москва, Российская Федерация

Bezdenezhnykh I. A.

Financial University under the Government of the Russian Federation,

Moscow, Russian Federation

6446248@mail.ru

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая подготовка призвана избирательно использовать средства физической культуры для подготовки человека к избранной им профессиональной деятельности. Чем успешнее удастся подготовить себя к будущей профессии, тем более эффективно пройдет процесс адаптации в условиях практического их применения.

Ключевые слова: усталость, успешность профессиональной деятельности.

Abstract. Professionally applied physical preparation is aimed at a selective use of physical training means to prepare a person to his chosen profession. The more successfully they will be able to prepare themselves for their future profession, the more effectively the process of adaptation in the conditions of their practical application will pass.

Keywords: Fatigue, the success in professional activity.

К сожалению, согласно статистике, физкультурно-спортивная деятельность пока еще не стала для студентов высших учебных заведений потребностью. Тем не менее, большинство молодых людей не отрицают ее положительной направленности и социальной значимости. Для того, чтобы профессиональная деятельность успешно выполнялась человеком, она непременно должна определяться мотивами. Так, мотивы трудовой деятельности ведут к формированию мотивов выбора профессии, которые в свою очередь ведут к мотивам выбора места работы.

Существует три группы побудительных причин, заставляющих человека заниматься трудом – это побуждения общественного характера, получение определенных материальных благ для себя и своей семьи и удовлетворение потребности в признании, саморазвитии и самовыражении.

Профессионально-прикладная физическая подготовка представляет собой в первую очередь направленное и избирательное использование средств физической культуры и спортивной деятельности для подготовки человека к выбранной им профессиональной деятельности.

Для достижения успешной профессиональной деятельности необходимо создать у потенциальных специалистов, в нашем случае студентов, психические и физические предпосылки, такие как:

- 1) быстрое освоение профессиональной деятельности;
- 2) достижение высокоэффективного труда в будущей профессии;
- 3) предупреждение заболеваний и травматизма, возможных при выбранной профессии;
- 4) использование необходимых средств физкультуры и спорта для активных занятий спортом во время отдыха и восстановления сил в ходе профессиональной работы, то есть как в рабочее, так и в свободное время.

К специальным задачам профессионально-прикладной физической подготовки относится преимущественное развитие специфических качеств, например, общей и специальной выносливости [3, 4, 5], которые необходимы человеку в тех видах деятельности, которые требуют удержания внимания и напряжения на протяжении длительного времени (например, работы с документами в офисах). Также работникам экономических профессий необходимо развивать быстроту зрительной реакции, хорошую координацию движений и иметь достаточную физическую нагрузку, с тем, чтобы сохранить необходимый мышечный тонус и устойчивость организма к приближающейся усталости.

Известно, что профессиональная деятельность экономистов проходит не в самых благоприятных условиях – недостаточно проветриваемые помещения, при недостаточном освещении, резкие переходы от получения зрительной информации с экрана компьютера до составления отчётов, сбора информации, их расфасовки и группировки. Частые контакты с коллегами и руководством требуют выдержки, решительности и смелости. Все эти условия необходимо моделировать в условиях учебных занятий. При этом цель теоретических занятий – сообщить студентам прикладные знания, которые обеспечивали бы сознательное и методически правильное использование средств физической культуры для подготовки к дальнейшим профессиональным видам труда. Что же касается энергозатрат, то деятельность экономистов относится к категории легкого физического труда (с низкой степенью затрат). Исследованием, проведенным Горячевой М.В. и Л.В. Воронкиной показано, что для представителей экономических профессий необходимо применять комплексы упражнений с применением отдельных элементов соревновательных упражнений, а также упражнений общефизической направленности [1, 2]. Большинство офисных работников жалуются на усталость во второй половине дня, у 80-85% из них рассеивается внимание в течение дня, понижается уровень восприятия, у 60-65% устают конечности, спина, глаза, болит голова.

Организация профессионально-прикладной физической подготовки в ходе проведения учебных занятий определяется разработанной программой по дисциплине "Физическая культура", составляющей соответствующей кафедрой на основе общей учебной программы для всех высших учебных заведений [6]. В подобной программе учитываются особенности будущей специализации студентов каждого направления или факультета, а также материально-технические возможности конкретного вуза.

Проведение профессионально-прикладной физической подготовки студентов-экономистов в вузах предполагает в первую очередь использование специальной подготовки как в учебное, так и в свободное время.

Список литературы

1 Воронкина Л.В. Профессионально-прикладная подготовка студентов экономических вузов средствами физической культуры // Актуальные вопросы физического воспитания и спорта. - М.: МИСИ-МГСУ. - вып. 7. – 2014. – С.142-145

2 Горячева М.В., Воронкина Л.В. Проблема гиподинамии у представителей экономических профессий //Физическая культура и спорт

студенческой молодежи в современных условиях: проблемы и перспективы развития. – Тула: ТулГУ, 2014. – С.85

3 Ильинич В.И. Физическая культура студента. – М.: Гардарики, 2014. – 448 с.

4 Клюева М.В. Динамика мотивации студентов ВУЗов на профессиональную деятельность // Актуальные вопросы науки. – 2015.- № 22. – С. 167-171.

5 Матвеев А.Е., Морозова Т.С. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов финансово-экономических специальностей. – М.: Финакадемия, 2011. – 72 с.

6 Холодов М.К., Кузнецов В.С. Теория и методы физического воспитания и спорта. – М.: Академия, 2013. – 480 с.

УДК 159

**МЕТОДИКА ОЦЕНКИ ПСИХИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ,
ИНТЕРЕСА, ЭМОЦИОНАЛЬНОГО ТОНУСА, НАПРЯЖЕНИЯ
И КОМФОРТНОСТИ**

ASSESSMENT METHOD OF MENTAL ACTIVITY, INTEREST,
EMOTIONAL TONE, STRAIN AND COMFORT

Беликов П.А., Садова Е.И., Пампура Н.А., Бумарскова Н.Н.
**Национальный исследовательский Московский государственный
строительный университет, Российский государственный
университет им. А.Н. Косыгина (Технологии. Дизайн. Искусство)**
Belikov P, Sadova E, Pampura N., Bumarskova N.

Russian state University. A. Kosygin (Technology. Design. Art), Moscow
State University of Civil Engineering, Moscow, Russian Federation,
pr-azdnik@yandex.ru

Аннотация. Одним из важных вопросов в области физического воспитания основной и специальных медицинских группах является определение степени выраженности изменений психологического состояния студенческой молодежи под действием физической нагрузки различных методических отделений.

Ключевые слова: студенты, степень выраженности психического состояния, физическая нагрузка психологическое состояние, заболевания.

Abstract. One of the important issues in the field of physical education of primary and special medical groups is the definition of the degree of the changes' expressiveness in the psychological state of students under the influence of physical activity of different methodical departments.

Keywords: students, degree of expressiveness in the psychological state, physical load, psychological state, diseases.

Целью исследования является изучение влияния различных видов физической нагрузки на степень выраженности изменений психического состояния у студентов в разных медицинских отделениях.

Психологическое состояние человека зависит как от текущего отражения действительности, так и от предшествующего состояния не только психологического, но и организма в целом, а также от психофизиологических свойств личности.

Выявление изменений степени выраженности психологического состояния под действием физической нагрузки у студентов специального медицинского и других методических отделений является немаловажным.

В исследованиях можно использовать методику Н.А. Курганского для определения психологического состояния и степени выраженности психологического состояния. Эта методика определяет пять психологических состояний человека (психологическая активация, интерес, эмоциональный тонус, напряжение и комфортность).

1 Активация (*activus* – деятельный) – состояние нервной системы характеризующей уровень её возбуждения и реактивности.

Активность личности человека в том, чем больше он готов произвольно инициировать события и влиять на ситуацию.

2 Интерес – тенденция личности, которая проявляется в направленности внимания, мыслей, помыслов, желаний, воли.

3 Эмоциональный тонус – эмоциональная возбужденность человека и его способность к эмоциональному отклику на события изменения в среде – является психологической оценкой.

4 Настроение – эмоциональная интеграция жизнеощущений человека, определяется общим тонусом его жизнедеятельности.

5 Психологическая комфортность – уровень субъективной психологической удовлетворенности средой.

В обследуемой литературе имеются источники, в которых используется методика Н.А. Курганского, однако источников по выполнению изменения степени выраженности под действием физической нагрузки не обнаружено.

Используя методику Н.А. Курганского, нами было обращено внимание на то, что происходят незначительные цифровые изменения во всех видах (типах) (иногда остаются в тех же градациях) психологического состояния, которые не дают конкретного изменения под действием физической нагрузки и это побудило нас к проведению данных исследований.

На основании исследований, куда входили студентки и студенты основной и специальной медицинской группы с заболеваниями: ВСД,

сколиоз, плоскостопие, миопия, ПМК и другие заболевания, в общем количестве более 800 студенток и студентов с физическими нагрузками: ОФП, бег 100м, кросс, занятия аэробикой.

Было обнаружено, что под действием физической нагрузки у студенток и студентов выявлены девять основных разделов изменений одной степени выраженности с переходом в другую. Во всех индивидуальных психических состояниях испытуемых и студентов.

Нами было выявлено в ходе исследований девять переходов из одной степени выраженности психологического состояния в другую.

1 Раздел – переход из низкой степени выраженности в среднюю степень выраженности;

2 Раздел – переход из средней степени выраженности в низкую степень выраженности;

3 Раздел – переход из средней степени выраженности в среднюю степень выраженности (или осталась в том же положении или позиции);

4 Раздел – переход из низкой степени выраженности в низкую степень выраженности (или осталась в том же положении или позиции);

5 Раздел – переход из высокой степени выраженности в среднюю степень выраженности;

6 Раздел – переход из средней степени выраженности в высокую степень выраженности;

7 Раздел – переход из высокой степени выраженности в высокую степень выраженности (или осталась в том же положении или позиции);

8 Раздел – переход из высокой степени выраженности в низкую степень выраженности;

9 Раздел – переход из низкой степени выраженности в высокую степень выраженности.

Список литературы

1 Пампура Н.А., Новикова В.М., Лапынина Ж.Э. Сравнение адаптационных возможностей организма студентов с заболеваниями ВСД и плоскостопие в период выполнения общей физической / Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практического орага внутренних дел // материалы межвузовского научно-практического семинара, Москва, 2016.с.45-52.

2 Пампура Н.А, Сухомлинова Г.М. Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. Материалы межвузовского научно-практического семинара. М. 2016. с. 62-66

3 Пампура Н.А., Колягина Л.Ю, Рудковская С.И. Изучения влияния аэробики на психологическое состояние организма студентов //

Актуальные проблемы обучения огневой и физической подготовки в образовательных организациях МВД России и практических органах внутренних дел. Сборник материалов межвузовского научно-практического семинара апрель 2015.М. С.35-38

4 Ремендик Д.М., Пампура Н.А., Володина Ю.А. Кириенкова В.М., Садова Е.И. Влияние занятий общефизической подготовки на психологическое состояние студентов с заболеваниями (вегетососудистая дистония, сколиоз, Миопия). Проблема совершенствования физической культуры студентов: сб. материалов XV Московской межвузовской наркометодической конференции. М.,2009, С.57-58

5 Пампура Н.А, Краскович М.А. Далакова Л.Х. Влияние физических упражнений на психологическое состояние студентов /Физическая культура, здравоохранения и образования // Материал VI Всероссийский научно-практической конференции с международным участием посвященной памяти В.С. Пирусского. Томск 2012. С.64-67

УДК 796.011.3

**АСПЕКТЫ РАЗРАБОТКИ И РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММ
ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
ПОДГОТОВКИ В ВУЗЕ**

ASPECTS OF PROGRAMS' DESIGN AND REALIZATION
OF PROFESSIONALLY APPLIED PHYSICAL TRAINING
AT A HIGHER SCHOOL

**Бережнова З.З.¹, Красулина Н.А.¹, Вахитов Р.Г.¹,
Бережнов Д.А.¹, Йосиель Родригес Альфонсо²**

**¹ФГБОУ ВО Уфимский Государственный Нефтяной Технический
Университет Уфа, Российская Федерация**

²Куба, Матансас, Университет Матансаса

**Berezhnova Z. Z.¹, Krasulina N. A.¹, Vakhitov R. G.¹,
Berezhnov D. A.¹, Yosiel Rodriguez Alfonso²**

¹Ufa State petroleum tenological university, Ufa, Russian Federation,

²Cuba, Matansas, University of Matansas

zyl-berezhnova@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются аспекты разработки и организации профессионально-прикладной физической подготовки и ее значение в контексте подготовки учащихся вузов к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: высшее образование, физическое воспитание физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессиональная деятельность.

Abstract. In the article the aspects of the development and organization of professionally-applied physical training and its value in the context of the higher

education institutions' students training for the future professional activity is being considered.

Keywords: the higher education, physical education, physical training, physical culture, professionally-applied physical training, professional activity.

Современное высшее образование направлено на подготовку специалистов, способных к успешной профессиональной деятельности. Работа практически во всех сферах современной рыночной экономики требует от сотрудников повышенной работоспособности, связанной напряженным ритмом трудовой деятельности [1]. Это обусловило повышение требований к потенциальным сотрудникам не только по уровню их профессионализма, но также и по уровню их физической и психологической подготовки [2].

Исследования физических и психических возможностей человека, их изменение на протяжении трудового стажа, путей и резервов повышения работоспособности человека в различных условиях привели к пониманию того, что общая физическая подготовка (далее ОФП) не может обеспечить требуемые качества специалистов по уровню физической и психологической подготовленности [3]. Необходим дополнительный комплекс мероприятий для достижения необходимого соответствия. Комплекс таких мероприятий получил определение профессионально-прикладной физической подготовки (далее ППФП) – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. ППФП базируется на ОФП и отличается от последней более тесной привязкой к требуемому уровню физической и психологической подготовленности для соответствующих профессий. Поскольку требуемый уровень разный доля учебных занятий, отводимая на ППФП, соответственно изменяется [4].

На основе исследований различных профессий были разработаны профиограммы, в которых отражаются их характеристики по ряду параметров, таких как форма, условия и режим труда, характер труда, преобладающие навыки. На основе профиограмм специальностей, методических рекомендаций и с учетом специфики учебного процесса, в вузе на каждом факультете производится самостоятельная разработка программы ППФП силами кафедры физического воспитания. Следует более подробно рассмотреть этап реализации ППФП в вузе. Профиограммы специальностей составляются на основе моделирования трудового процесса и теории переноса тренировочных навыков на навыки

профессиональные. Однако когда подразделения одной отрасли весьма сильно отличаются между собой по уровню технической оснащённости, автоматизации и эргономике сложно добиться реализма от модели трудового процесса. Для примера работа оператора технологической установки нефтеперерабатывающего завода на основном производстве сильно отличается от работы того же оператора на вспомогательном производстве. Пониженный уровень автоматизации и технической обеспеченности во втором случае приводит к увеличению доли физических нагрузок по обеспечению технологического процесса. Аналогичная ситуация в нефтедобывающей отрасли, достаточно сравнить работу на буровых установках зарубежных компаний и отечественных. Соответственно при несовершенстве моделей, представленных в методических указаниях и учебных пособиях, и при отсутствии у студентов определенности с местом работы вузы не имеют возможностей по разработке и реализации программы ППФП в соответствии с существующими методическими основами. В таких условиях кафедры физического воспитания способны лишь к проведению углубленных занятий общефизической и спортивной направленности. Основными предлагаемыми формами осуществления ППФП студентов вузов в процессе учебных занятий физическим воспитанием являются учебные занятия под руководством преподавателя в различных формах теоретической, методической и практической ППФП, причем основной объем закладывается в форме самостоятельных занятий и тренировок. При высокой загруженности учебным процессом по профильной специальности, отсутствии достаточного объема свободного времени и низкой мотивации самостоятельные занятия для большинства студентов надо признать не результативными. В свою очередь среди множества можно выделить два фактора, в достаточной степени влияющих на мотивацию занятий по ППФП. Первый – это недостаточное понимание будущими специалистами медицинского страхования, когда с увеличением заболеваемости возрастают страховые выплаты работодателя, соответственно появляется желание их сократить за счет избавления от часто болеющих сотрудников. Второй – отсутствие поощрительной практики на производстве для сотрудников ведущих здоровый образ жизни и поддерживающих свою физическую форму. В настоящее время ППФП в нашей стране осуществляется, прежде всего, в качестве одного из разделов обязательного курса физического воспитания высших учебных заведений. Как следствие, дисциплина зависит от возможностей самого вуза в части выделения учебного времени, способности провести

исследование специальности, составить профессиограмму и подобрать средства ППФП и не может обеспечить должный уровень навыков выпускников [5].

По мнению авторов необходим более тесный контакт с потенциальными работодателями для конкретизации соответствующих требований и коррекции программ кафедр физической подготовки в части разработки и реализации программ ППФП. Также представители работодателя могут оказать помощь в мотивации занятий ППФП, разъясняя студентам свою политику в отношении здоровья сотрудников.

Список литературы

1 Поляков, А.Ю. Методика контроля физической и умственной работоспособности при обучении студентов технических вузов [Текст] / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы инженерного образования – 2016: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 116-121.;

2 Поляков, А.Ю. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки [Текст] / А.Ю. Поляков, В.Б. Иванаевский // Современные проблемы преподавания в высшем техническом учебном заведении: сборник тезисов докладов межвузовской научно-методической конференции / ред. кол. В.Ш. Мухаметшин [и др.]. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2004. – С. 70-72.

3 Поляков, А.Ю. Профессионализмы как неотъемлемая составляющая профессионального общения нефтяников [Текст] / А.Ю. Поляков, А.Р. Миннуллина, Г.Р. Миннуллина // Сборник научных трудов 43-й международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском: в 2-х т. / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 2. – С. 344-348.;

4 Поляков, А.Ю. Физическое воспитание как ключевой компонент формирования общей профессиональной культуры современного специалиста [Текст] / А.Ю. Поляков, А.М. Яшина // Сборник научных трудов 43-й международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском: в 2-х т. / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 2. – С. 378-381.;

5 Поляков, А.Ю. Эстетическое воспитание в дисциплине «Прикладная физическая культура» как средство обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [Текст] / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы инженерного образования – 2015: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции / отв. ред. К.Т. Тынчеров. – Уфа: Альфа Принт, 2016. – С. 50-54.

УДК 796.015.132:611.731

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ

СО СЛАБЫМ МЫШЕЧНЫМ КОРСЕТОМ

PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS

WITH A WEAK CORE

Берчатова-Емелина М.Б., Маркешина О.С.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический

университет, г. Уфа, Российская Федерация

Berchatova-Emelina M.B., Markeshina O.S.

FGBOU HE "Ufa State Petroleum Technological University",

Traditionalkarate-rb@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматривается проблема развития мышечного корсета, последствия его неразвитости и методы его развития. Результаты позволяют сделать вывод о том, что слабый мышечный корсет может привести к таким болезням, как остеохондроз, сколиоз и другие. В связи с этим были созданы методы по укреплению мышц мышечного корсета и предупреждения развития различных заболеваний.

Ключевые слова: физическая культура, мышечный корсет, физическое развитие, профилактика заболеваний, остеохондроз.

Abstract. In the article the problem of the core development, the consequences of its underdevelopment and the methods of its development are being considered.

The results allow us to conclude that a weak core can lead to such diseases as degenerative spine disease, scoliosis and others. For that matter, the methods of strengthening the muscles of this core and preventing the development of various diseases have been created.

Keywords: physical education, core (muscles), physical development, prevention of diseases, degenerative spine disease.

В современном мире отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, физической подготовленности студентов. В большинстве случаев это связано с тем, что нынешнее поколение перестало уделять должное внимание физическому развитию [1]. В связи с внедрением в жизнь человека новых технологий, обработки и подачи информации, а также информационных развлечений, образ жизни многих людей стал более неподвижным [5].

Это привело к тому, что современное общество стало недооценивать роль физической культуры в развитии организма. В частности, сидячий образ жизни за компьютером может плохо повлиять на здоровье человека, а именно ухудшить зрение и испортить осанку [2].

Испорченная осанка влечет за собой такую болезнь, как сколиоз, проблемы с памятью, ослабление не только организма в целом, но и иммунной системы. Одной из распространенных болезней современной «компьютерной» молодёжи является остеохондроз, который прогрессирует из-за «слабости мышц» мышечного корсета, мало подвижного образа жизни (гиподинамии), неправильного питания и нарушения режима дня.

Мышечный корсет – это группы мышц, которые отвечают за правильное положение скелета; включает мышцы спины, грудные мышцы и мышцы брюшного пресса. Недостаточно развитый мышечный корсет не способен поддерживать в правильном положении позвоночник и внутренние органы. Это приводит к нарушению осанки, сжатию внутренних органов, нарушению кровообращения и как следствие – к развитию серьёзных заболеваний. Как было выше сказано – остеохондроз, сколиоз, различные нарушения пищеварительного тракта, заболевания нервной системы, артриты и артрозы, нарушения мозгового обращения, что в общем и в частности сказывается на жизни студента и его учебном процессе.

Слабость развития мышечного корсета является одной из основных причин неспособности студентов успешно сдавать нормы ГТО. Так как мышцы корсета, основными из которых являются: длинные мышцы спины, широчайшие, прямые и косые мышцы живота и т.д. участвуют и несут основную нагрузку во всех основных нормативах, которые сдают студенты на занятиях физической культуры.

В связи с чем необходимо распространять информацию о методах и важности развития мышечного корсета и их значимости в успешной сдаче нормативов. Для укрепления мышечного корсета существуют специальные комплексы упражнений, спортивные и лечебные, которые рекомендуют подбирать индивидуально в зависимости от массы, роста и физической подготовленности организма [3].

Методы развития мышечного корсета:

- Метод лечебной физической культуры (ЛФК). Данный метод полезен для здоровых людей в качестве профилактики. К нему относятся: лечебная гимнастика, дозированная ходьба, плавание, спортивные игры, туризм, терренкур.

- Метод Дикуля. Данный метод заключается в реабилитации больных при помощи физических упражнений.

С каждым годом проблема физического развития молодого поколения становится все более и более актуальной [4]. Вследствие этого необходимо предпринимать решительные меры по информированию людей о важности физической подготовки в жизни человека и способах укрепления

организма, через средства массовой информации, улучшения качества занятий физической культурой в ВУЗах, а также через пропаганду здорового образа жизни среди подрастающего поколения.

Список литературы

1 Берчатова-Емелина М.Б. Актуальные проблемы физической культуры и спорта /Маркешина О.С// Материалы Межд. учебно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования», 1 февраля 2012 года

2 Мякишева О.И. Многофункциональный переносной тренажер для обучения силовым упражнениям и реабилитации в посттравматическом периоде / Егоров М.В., Берчатова-Емелина М.Б.// патент на изобретение RUS 2493893 26.04.12

3 Маркешина О.С., Красулина Н.А., Берчатова-Емелина М.Б. Методические рекомендации к развитию силы у студентов на уроках физической культуры: учебно-метод. пособие, 2016. - 36 с.

4 Маркешина О.С. Учет механизма адаптации организма к физическим нагрузкам при проведении занятий по физическому воспитанию / Красулина Н.А., Берчатова-Емелина М.Б.// Материалы Международной учебно-методической конференции «Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования», 1 февраля 2012 года, С. 104-107

5 Берчатова-Емелина М.Б. Физическая культура, как способ защиты от психических и эмоциональных перегрузок студента /Маркешина О.С// Материалы Межд. научно-практической конференции «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», Казань, КНИТУ им. А. Туполева-КАИ КСК «КАИ ОЛИМП», 6-8.11.2015, С. 31

УДК 616.01/-099

ОСОБЕННОСТИ ДЦП У СТУДЕНТОВ.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА В РЕАБИЛИТАЦИИ ДЦП.

CHARACTERISTICS OF THE DISEASE OF CEREBRAL PALSY (CP) OF STUDENTS. PHYSICAL CULTURE IN CP REHABILITATION.

Богданова Д.И., Малушко О.А.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа, Российская Федерация

Bogdanova. D.I., Malushko O.A.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

nauka_fv_ugues@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются медико-биологические, психологические и физические особенности студентов, страдающих церебральными параличами. Дается анализ проблем, с которыми

приходится им сталкиваться в общественной жизни, их решение, а также реабилитация больных ДЦП средствами лечебной физкультуры.

Ключевые слова: Детский церебральный паралич (ДЦП) у студентов, медико-биологические особенности, психологические особенности, физические особенности, лечебная физкультура для больных ДЦП.

Abstract. The article deals with the medical biological, psychological and physical characteristics of the students suffering from cerebral palsy. We give an analysis of the problems encountered by them in the public life, their solution, as well as the rehabilitation of cerebral palsy patients by means of physiotherapy facilities.

Keywords: cerebral palsy of students, medical-biological features, psychological characteristics, physical characteristics, therapeutic exercises for patients with cerebral palsy.

В наше время все активнее возрастает количество различных видов нарушений в развитии ребенка, в особенности двигательных патологий. Детский церебральный паралич (ДЦП) среди них занимает значительное место. Несмотря на приставку «детский», это заболевание зачастую остается с человеком навсегда, на всю жизнь. Еще в прошлом столетии, из-за отсутствия современных технологий и профилирующей медицины, немногие дети, болеющие ДЦП, достигали зрелого возраста. В наши дни многие дети с самого детства, в школе и в студенчестве уже могут рассчитывать на полноценную жизнь. Такой прогресс достигнут за счет максимально раннего диагностирования и решения большинства медицинских и функциональных проблем, которые возникают в дородовой, младенческий, детский период [1].

Например, среди молодежи, страдающей ДЦП, многие жизненные процессы со вступлением в половозрелый период ускоряются, в связи с этим ближе к зрелости (30-40 годам) для них есть опасность проявления некоторых форм преждевременного старения. Это обусловлено тем, что вызванные болезнью деформации и дополнительное напряжение дают о себе знать. Часто ДЦП у детей и молодежи сопровождается задержкой в развитии, в результате чего недоразвитые органы уже сложившегося взрослого организма вынуждены выполнять функции полноценных, т.е. выполнять ту же нагрузку, что и у здоровых людей. Чаще всего этот процесс затрагивает сердечнососудистую и дыхательную системы, в результате они раньше изнашиваются [4].

Несмотря на болезнь, молодежь есть молодежь, ей хочется нормально жить, учиться и работать и быть полноценной частью социума. Но

студентам с ДЦП гораздо труднее ездить каждый день в вуз, учиться, работать и заниматься делами, которые для здорового молодого человека являются простыми. Самое сложное время ждет их в будущем, ближе к пожилому возрасту, если они не успеют вовремя овладеть хорошей профессией и получить достойную работу, т.е. стать обществу необходимыми. Некоторые из оказавшихся в ситуации своего рода социального отторжения не сдаются, пытаются продолжить свою трудовую деятельность в стенах дома, но зачастую многие досрочно выходят на пенсию и постепенно оказываются на обочине общественной жизни. Это большая проблема, предпосылки которой необходимо предупреждать и решать еще в студенческие годы. Дело в том, что из-за каждодневного перенапряжения студенты с ДЦП быстро устают. Именно поэтому они больше остальных подвержены стрессу, синдрому хронической усталости и депрессии. Порой это может сильно мешать им добиваться своих целей. Это связано не только с их физическим состоянием, но и с тем, как они эмоционально справляются со своей болезнью. Немаловажно то, как они относятся к жизни, насколько позитивно смотрят на те или иные вещи и, конечно же, какую заботу и поддержку они получают.

Многие больные ДЦП не могут точно объяснить, что именно у них болит и степень боли. Она может быть хронической или же острой, но чаще всего локализуется на конечностях тела. Лучшим лечением болей является профилактика: выявление нарушений в раннем возрасте и последующее лечение, например, ношение корсетов или хирургическое вмешательство. То, что не беспокоило в детстве, зачастую дает о себе знать только в студенческие годы и даже в зрелом возрасте, и, как правило, у многих, страдающих от ДЦП, развивается дегенеративный артрит и болезненный остеоартроз. Также очень велик шанс развития гипертонии, дисфункции мочевого пузыря, недержания мочи. Студенты с ЦП нередко ломают кости (часто это происходит во время неудачных занятий лечебной физкультурой). Чуть меньше половины молодежи с ДЦП страдает от проблем со зрением и со слухом (но это встречается реже).

Исходя из вышеизложенного, студенты с ДЦП должны регулярно наблюдаться у врача и никогда не прекращать реабилитационных занятий, чтобы поддерживать себя в хорошей физической и психологической форме.

Немалую роль играет в жизни и реабилитации больного ДЦП спорт. Существуют специальные виды лечебной физкультуры (ЛФК), которые в период адаптации являются обязательными. Адаптивный спорт и все виды

адаптивной физической культуры помогают больному максимально отстраниться от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни [3].

В занятия ЛФК для больных ДЦП обязательно входят упражнения на расслабление, например из комплекса йоги. Эти упражнения позволяют спастически зажатым мышцам снизить тонус и напряжение [5]. Также в занятия лечебной физкультурой при ДЦП необходимо включать упражнения на координацию движений, сохранение равновесия и нормализации подвижности в суставах, на растягивание, на удержание специальных положений. Упражнения делаются сидя, лежа, стоя, в зависимости от физического состояния больного. Также в занятия ЛФК можно включать различные танцевальные упражнения, повышающие самооценку и улучшающие эмоциональный настрой [2].

К каждому больному при ДЦП нужен отдельный подход, учитывается форма болезни, течение заболевания, возраст больного и его функциональное состояние. Но в любом случае, нельзя забывать, что спорт и движение всегда дают благоприятный результат в улучшении самочувствия и адаптации к жизни молодежи с ограниченными возможностями, в том числе и больных ДЦП.

Список литературы

1 Азовцева О.В. Создание условий в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, способствующих социальной реабилитации и интеграции в общество детей с ограниченными возможностями здоровья средствами физкультуры и спорта / С.А. Мальцев, О.В. Азовцева, Мунасипова Д.Р. // Теоретические, методологические и прикладные вопросы науки и образования: материалы Международной научно-практической конференции НИЦ "Поволжская научная корпорация", 2016. - С. 51-55.

2 Берчатова М.Б. Физическая культура, как способ защиты от психических и эмоциональных перегрузок студента / М.Б. Берчатова, О.С. Маркешина // Материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием «Физическое воспитание и студенческий спорт глазами студентов», 6-8.11.2015, КНИТУ им.А.Туполева, КАИ КСК «КАИ ОЛИМП», Казань, 2015. - с. 31.

3 Гнилицкая О.А. Современные проблемы адаптивной физической культуры / О.А. Гнилицкая, К.А. Колганова // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: материалы III Международной заочной научно-практической интернет-конференции, посвященной массовым спортивным движениям в России и в мире, УГУЭС, Уфа, 2015. - С. 362-365.

4 Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке). // Теория и практика физической культуры, 1998. №1.

5 Насибуллина Д.М. Значение физической культуры в подготовке студентов с ослабленным здоровьем/ Д.М. Насибуллина, А.И. Халиков, Нгуен Ву Тиен // Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015/ УГНТУ.- Уфа, 2015.- с.44

796.344.011

**ФИЛОСОФИЯ БАДМИНОНА И ЕГО РОЛЬ
В ФОРМИРОВАНИИ МОДЕЛИ СПЕЦИАЛИСТА
НЕФТЕГАЗОВОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**BADMINTON PHILOSOPHY AND ITS ROLE IN THE FORMATION
OF GAS INDUSTRY SPECIALIST MODEL**

Валеева Г.В., Валеев Д.З., Хроват И.Д.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Valeeva G. V., Valeev D.Z., Hrovat I.D.

**FSBTI NE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation
Charles Howitt Public School, Toronto, Canada**

valga40@mail.ru, ufadarvin38@mail.ru, irahro@gmail.com

Аннотация. В статье рассматривается первородная основа спортивной игры бадминтон. Внедрение в учебный процесс по физическому воспитанию игры бадминтон, как средства профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов нефтегазового направления, необходимо и результативно за его возможности укреплять здоровье и способствовать гармоническому развитию.

Ключевые слова: физическое воспитание, учебные занятия, студенты, бадминтон, физические качества.

Abstract. The article deals with the primary basis of badminton sports game. The introduction of badminton game as a means of professionally-applied physical preparation (PPFP) of oil and gas students into the educational process is indispensable and effective for its ability to enhance health and promote harmonious development.

Keywords: physical education, training sessions, students, badminton, physical qualities.

Одной из важнейших задач в преподавании учебной дисциплины «Физическая культура» является приобщение студентов к физическому воспитанию, которое рассматривается как решающий аспект

физкультурного образования, активно способствующий общему и профессиональному развитию, а также обеспечение физической и психофизиологической составляющей при гармоническом развитии личности будущего специалиста.

В нашем вузе воспитание и развитие личности студента всегда являлись одними из первостепенных задач. Выпускник Уфимского государственного нефтяного технического университета (УГНТУ) – это марка, известная и востребованная как в производственной, так и в социальной, политической, культурной сферах жизни Республики Башкортостан и России, ближнего и дальнего зарубежья. Ежегодно в УГНТУ поступают учиться до 1500 студентов в возрасте от 17 до 24 лет. Именно это время жизни человека является решающим в формировании личности студента, развитию и совершенствованию его физического развития и физической подготовленности. Такой подход в УГНТУ реализуется на учебных занятиях по физическому воспитанию.

В студенческом учебном расписании всегда имеется проблема дефицита времени, которая обуславливает трудности в достижении спортивных результатов. Однако, если в занятия физкультурой включить тренировочный процесс и при этом учесть пожелания студентов в выборе интересующего их вида спорта, то возможно достичь вполне хороших спортивных результатов [2, 5, 6]. В университете накоплен большой опыт по организации учебного процесса с применением спортивной игры бадминтон, с характеристикой которой можно познакомиться ниже.

Бадминтон – игра неповторимая и загадочная. Он действительно полон загадок. Истории бадминтона могут позавидовать самые престижные виды спорта. На первый взгляд, кажется, что играть в бадминтон легко. На самом же деле он требует столько сил, сколько не требует ни один другой вид спорта. По данным физиологов, игра в волан по нагрузке на сердце стоит на первом месте.

Национальная федерация бадминтона России первой из спортивных федераций подписала соглашение с Министерством образования и науки России, предметом которого стало взаимодействие сторон по развитию условий для организации занятий бадминтоном в общеобразовательных учреждениях. Это единственный вид спорта, который сохраняет зрение, - говорит Президент Национальной федерации бадминтона России, член Совета Всемирной федерации бадминтона, член Президентского Совета по спорту Сергей Шахрай. Игра дает хорошую физическую нагрузку, так важную для здоровья и хорошей работоспособности.

Бадминтон не только по самой высокой мерке удовлетворяет эту

потребность организма в нагрузке через движение, но и позволяет, в силу игрового характера, достигать этого меньшими усилиями над собой. Достоин бадминтон философских размышлений и в силу того, что ОН довольно тесно связан с формированием и проявлением важнейших черт личности человека. Занятие бадминтоном, систематическое участие в соревнованиях развивают и поддерживают в человеке дух здорового соперничества, азарт борьбы. Соревновательное начало, ставка на победу формируют бойцовские качества, так необходимые человеку в его повседневной жизни и трудовой деятельности [1, 4]. Следует отметить и такую сторону игры, оказывающей немаловажное влияние на формирование нравственных качеств у студента. Дело в том, что в этой игре действует диктаторский закон. Нужна только победа, в ней ничьих нет. Победа эта достигается индивидуально, собственными усилиями, проявлением личных качеств.

Человек унаследовал от природы тело, напрямую не приспособленное к общественному труду. Поэтому наряду с производством орудий он просто вынужден заниматься подготовкой тела к трудовой деятельности, в том числе и через занятие спортом. Неразрывная связь спорта с трудом вполне понятна, ведь труд был и остается главным условием жизни. Поэтому все, что "работает" в спорте на успех человека в труде, крайне важно для него. Бадминтон в этом отношении является своеобразным университетом движения человеческого тела, средством обучения двигательным навыкам. Чем они выше по своему уровню и чем богаче их запас, тем человек успешнее справляется в труде и с незнакомыми для него двигательными задачами.

Таким образом, бадминтон современен для труда тем, что дает своеобразную общую "технология" осуществления трудовых движений, создает запас двигательных навыков, необходимую физическую и психологическую готовность к более быстрому и успешному овладению новой специальностью, основанной на точных двигательных навыках [2, 4, 5].

Игровой характер бадминтона способствует снятию отрицательного воздействия на человека монотонности труда некоторых профессий. Он является своеобразным средством перемены рода деятельности по закону перемены труда, плодотворного для жизнедеятельности человека. Важна игра и для подготовки студентов в том плане, что приучает к настойчивости в достижении своей цели, к трудолюбию, к умению преодолевать трудности. Учит он ответственности за результаты своей деятельности, способности самостоятельно принимать решения в трудных ситуациях, брать на себя инициативу в делах, что стало так важно в

современных условиях жизни.

Среди студентов все больше тех, которые тянутся к "умным" видам спорта, позволяющим гармонически сочетать физическое и умственное совершенствование человека. В числе таких «умных» видов спорта все больше ценится и бадминтон. Игра прельщает их тем, что в ней они видят хорошую возможность переключиться с одной умственной деятельности на другую – спортивную.

О значительном интеллектуальном начале бадминтона может свидетельствовать вполне оправданная аналогия его с игрой в шахматы. Причем чего нет в шахматах, надо сделать это и через "умное" тело. Ведь каждое движение и удар связаны с довольно сложной координацией, с тонким мышечным чувством, которым надо умело управлять [1, 2, 3].

Следовательно, бадминтон не просто хорошая физическая нагрузка по своим результатам, но также игра, одухотворенная напряженной умственной деятельностью.

Бадминтон – из тех видов спорта, что может стать средством эстетической образованности, ибо он весьма требователен к эстетическим качествам личности и вместе с тем достаточно результативно формирует их. Достигает он этого через красоту движений.

Большое преимущество бадминтона состоит в том, что эта игра доступна и интересна для новичка с первого его занятия. В этом плане бадминтон "пожизненный" вид спорта. Кто хоть раз брал ракетку для игры, ощущал, как сердце начинает биться здоровым ритмом, убеждался в том, что игра способна расшевелить каждый участок сердечнососудистой системы, доставлять человеку так называемую "мышечную радость"[1, 2, 3].

Таким образом, философские размышления помогли осмыслить спортивную игру бадминтон с позиции связи его с важнейшими сферами жизнедеятельности человека, насколько эта связь "работает" на сегодняшние условия жизни и отвечает требованиям подготовки качественного специалиста.

Исследования, проведенные на учебных группах показали, что средние показатели контрольных тестов по профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП) программы дисциплины «Физическая культура» у занимающихся со специализированной направленностью, значительно отличаются от показателей занимающихся по программе общей физической подготовки. В показателях контрольных тестов у мужчин на первом курсе (исходные данные) достоверного различия в группах не наблюдается (при $t =$ от 0,0 до 0,69). На 3 курсе показатели контрольных тестов (конечные данные) у студентов, занимающихся со

специализированной направленностью, имеют достоверное различие при $t=$ от 2,04 до 3,65.

В показателях контрольных тестов у женщин на первом курсе (исходные данные) достоверного различия не наблюдается (при $t =$ от 0,2 до 0,6). На 3 курсе показатели контрольных тестов (конечные данные) у студенток, занимающихся со спортивной направленностью, имеют достоверное различие при $t = 2,98$ в обоих тестах (таблица).

Анализ показателей контрольных тестов по ППФП, мужчины

Контрольные тесты	Контингент n1 = 30, n2 = 30 Программа занятий	1 курс M ± m Осень 2010 г.	3 курс M ± m Весна 2013 г.	Раз- ость	Достоверность t	
					Исход- ные данные	Конеч- ные данные
Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях, кол-во раз	Общая физподготовка	12±0,95	16±1,05	4	t = 0,0	t = 2,04
	Специализированные занятия	13±0,59	18±1,15	5		
Поднимание ног до касания перекладины, кол-во раз	Общая физподготовка	6±0,72	8±1,26	2	t = 0,69	t = 2,75
	Специализированные занятия	5±0,97	9±1,12	4		

Анализ показателей контрольных тестов по ППФП, женщины

Контрольные тесты	Контингент n1 = 30, n2 = 30 Программа занятий	1 курс M ± m Осень 2010 г.	3 курс M + m Весна 2013 г.	Раз- ость	Достоверность t	
					Исход- ные данные	Конеч- ные данные
Подтягивание на низкой перекладине кол-во раз	Общая физподготовка	5±0,95	8±1,05	3	t = 0,6	t = 2,98
	Специализированные занятия	4±2,59	9+1,15	5		
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	Общая физподготовка	12±0,62	16±0,92	4	t = 0,0	t = 2,98
	Специализированные занятия	11±0,73	17±0,37	6		

Проведенные исследования показали, что студенты, занимающиеся со специализированной спортивной направленностью в течение всего периода обучения, обращаются в поликлинику по различным заболеваниям в два раза меньше, чем не занимающиеся. Наивысшие оценки в учебе получают студенты с более высокой физической подготовленностью. Период адаптации студентов, занимающихся по

программе со спортивной направленностью, к неблагоприятным условиям будущего производства в период производственной практики короче на 5-7 дней по сравнению со студентами, занимающимися по программе общей физической подготовки [2]. В нашем университете есть возможность для студентов познакомиться с этим динамичным и увлекательным видом спорта на учебных занятиях.

Список литературы

1 Алексеев. Философия бадминтона: метод. пособие. – ИПП «Правда Севера». – Архангельск: 1993 – 15 с.

2 Валеева Г.В. ППФП будущих инженеров химиков-технологов и механиков нефтяного производства: дис... канд. пед. наук. Л., 1988. 201 с.

3 Валеева Г.В., Валеев Д.З. Бадминтон. Особенности методики тренировочного процесса: учеб. пособие. – Учебно-методический совет РУНМЦ МО РБ. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2012. – 136 с.

4 Валеева Г.В., Греб А.В., Валеев Д.З., Валеева., Е.Д. Сравнительный анализ показателей здоровья студентов основного и специального учебных отделений Уфимского государственного нефтяного технического университета. – Материалы науч. конф. – г. Иркутск, Иркутский филиал РГУ ФКСиТ, т. 2, раздел 4, 13-14.09.2011, С. 8-12.

5 Валеева Г.В. Здоровье – наиболее важный аспект из аспектов профессионализма для студентов, будущих специалистов нефтегазовой отрасли. – Научно-технический журнал «Нефтегазовое дело», Уфа: УГНТУ, № 4, 2014, С. 172-175.

6 Валеева Г.В., Валеев Д.З. Философско-культурологический подход к физическому воспитанию студентов. – «Образовательно-инновационные технологии: Теория и практика». Книга 10, Воронеж: 2015, С. 122-145.

УДК 378.016

ПСИХОФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ИНЖЕНЕРА НЕФТЯНИКА ПО СПЕЦИАЛЬНОСТИ «БЕЗОПАСНОСТЬ ПРОИЗВОДСТВА»

PSYCHOPHYSICAL PREPARATION OF PETROLEUM ENGINEERS
IN THE SPECIALTY "INDUSTRIAL SAFETY"

Валеева Г.В., Мухтасаров Р.Р.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Valeyeva G.V., Murhtasarov R.R.

FSBTI HE Ufa State Petroleum Technological University,
Ufa, Russian Federation

valga40@mail.ru, rustam-muhtasarov@mail.ru

Аннотация. На современном этапе развития промышленности остро стоит проблема организации работ по совершенствованию промышленной безопасности на опасных производственных объектах в целях недопустимости аварийных ситуаций при их эксплуатации. Студенты,

обучающиеся специальности «Безопасность производства», должны иметь хорошую психофизическую подготовку.

Ключевые слова: безопасность в нефтегазовом производстве, студенты-нефтяники, физическая культура, психофизическая подготовка.

Abstract. At the present stage of the industrial development there is an acute problem of organization works to improve the industrial safety at hazardous production facilities for the purpose of prevention of the hazardous situations during their operation. Students studying at the specialty "Industrial Safety", should have a good psycho-physical training. Students enrolled in the specialty "Industrial Safety", should have a good psycho-physical training.

Keywords: safety in oil and gas production, petroleum, students, physical training, psycho-physical preparation.

Резкий прогресс развития производства на всех уровнях деятельности человека привел к возникновению и эксплуатации опасных производственных объектов, представляющих потенциальную опасность для здоровья обслуживающего персонала, жизни и здоровья людей, находящихся в пределах функционирования этих объектов.

Предприятия нефтегазовой отрасли являются опасными производственными объектами, где получают, используются, перерабатываются, образуются, хранятся, транспортируются, уничтожаются опасные вещества, используется оборудование, работающее под давлением или при температуре нагрева воды более 115 градусов Цельсия. Система промышленной безопасности в нефтегазовой отрасли представляет собой совокупность мероприятий направленных на выполнение регламентов работы промышленных объектов с целью обеспечения безопасности обслуживающего персонала. Будущий обслуживающий персонал этих предприятий – это студенты нефтяных вузов. Поэтому, персонал, эксплуатирующий опасный производственный объект – квалифицированные специалисты, уровень трудовой и производственной дисциплины которых непосредственно влияет на безопасное функционирование объекта. Ошибочные действия персонала, нарушение правил техники безопасности и требований промышленной безопасности могут явиться непосредственной причиной аварий.

Многочисленными исследованиями доказано, что недостаточное внимание к психофизической подготовке приводит к снижению надежности человеческого фактора в целом. Вот лишь некоторые факты: только 8-10% работающих в промышленности по своим психофизическим характеристикам соответствуют требованиям профессии [5]; за годы учебы

число болезней будущих специалистов увеличивается в 3,8 раза [2]. Из всех проблем человеческого фактора 80-85% сводится к недостаточной психической готовности, к низким морально-волевым качествам, недостаточной устойчивостью к экстремальным факторам среды (низкая профессиональная надежность), пониженной работоспособности, раннему профессиональному износу специалиста [1, 2, 5].

По данным ученых недостаточный уровень физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24% всех задержек в работе, аварий, остановки оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше – 37% ошибок [1].

Ежегодно в России до 800 человек на предприятиях становятся инвалидами от не соблюдения техники безопасности. В нефтегазовой промышленности от 20 до 53% случаев аварийных отказов техники происходит из-за ошибок человека в двигательной и умственной сферах [1, 2].

Государственный надзор осуществляется на 6572 предприятиях и организациях химической, нефтехимической и нефтеперерабатывающей промышленности. На этих объектах в 2002 году произошло 22 аварии и 12 случаев травматизма со смертельным исходом. Аварии в основном бывают из-за нарушения требований организации и проведения опасных работ, работа на высоте, нарушение технологической дисциплины. Причиной аварий всегда являются опасные ошибочные или сознательные действия специалистов или руководителей [4].

Всё вышесказанное делает актуальным вопрос о повышении эффективности функционирования человеческого фактора. Специальность «Безопасность технологических процессов и производств», направление 20.03.01 является не самой тяжелой, но она имеет свое большое значение в энергетических и нефтегазовых комплексах. Порой, аварии на заводах происходят по той вине, что была нарушена техника безопасности. Люди, которые занимают должность ответственного за безопасность на предприятии, должны быть высококвалифицированными специалистами, ведь результат их работы – это безопасная жизнедеятельность работников. Для того чтобы стать профессионалами своего дела, они периодически сами проходят инструктажи.

Функционирование системы безопасности в нефтегазовой промышленности следует рассматривать, учитывая, что все элементы, образующие систему, существуют совместно и влияют друг на друга. Состояние законодательной и нормативной базы работников нефтегазовой отрасли определяется уровнем социально-экономических отношений в обществе и их психофизиологическим и физическим состоянием.

Общие проблемы и факторы риска, оказывающие влияние на состояние промышленной безопасности опасных производственных объектов нефтехимической промышленности заключается в недостаточно эффективной подготовке специалистов, которые будут эксплуатировать производственные объекты. Причинами аварий и травм на производстве чаще всего становятся ошибочные решения специалистов, незнание элементарных требований безопасности производства и слабая психофизическая подготовленность. Руководители нефтегазовой отрасли отмечают слабую психическую подготовку молодых специалистов. При первых же авариях или пожарах молодые специалисты увольняются.[1].

В сложившейся ситуации, которая характеризуется ухудшением состояния промышленной безопасности, внедрение современных систем позволяет создать условия для подготовки квалифицированных специалистов в нефтяных вузах.

Специалист по безопасности производства должен включать в себя комплексную оценку знаний и умений по опасному производственному объекту. Основными целями подготовки студентов опасных производственных объектов в области промышленной безопасности являются обеспечение необходимого уровня знаний в области промышленной безопасности, которые они получают из лекционного курса по специальной литературе, а также необходимый уровень психофизической подготовки по дисциплине «Физическая культура» [3].

Повышение уровня профессиональной подготовки специалистов специальности безопасность технологических процессов и производства обеспечивает разработанная учебная программа по ППФП для данной профессии. Повышение эффективности программы по ППФП, обеспечивает физическую защиту для специалистов данной профессии. Учебная программа для профессионального образования данной профессии включает инструктаж по технике безопасности проведения учебно-тренировочных занятий по физическому воспитанию. Инструктаж по пожарной безопасности для студентов проводится в каждом семестре и оформляется документально (с обязательной подписью инструктируемого и инструктирующего) и регистрируется в специальной ведомости.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и тактико-специальных занятий по отработке взаимодействия персонала и оперативных служб используются средства и методы физического воспитания. Формирование устойчивого психофизического состояния студентов при возникновении препятствий и трудностей вырабатываются на учебных занятиях по физическому воспитанию. Для имитации выполнения работ без защиты

органов дыхания работников нефтегазовой отрасли выполняются упражнения на задержку дыхания. Стрессовые ситуации, участие в соревнованиях по видам спорта, сдача контрольно-зачетных тестов, выполнение физических упражнений в не стандартных условиях, бег по скользкому грунту, лазание по наклонной и вертикальной лестницам и др. во время учебы, помогают студентам подготовиться в психологическом плане.

Профессионально-прикладная психофизическая подготовка студента проверяется контрольными тестами на развитие качеств силы, выносливости, быстроты реакции и состоянием нервно-мышечной, сердечнососудистой системами.

Студенты мужчины, обучающиеся данной специальности, имеют следующие показатели по физической подготовленности (таблица).

Результаты психофизической подготовленности студентов специальности «Безопасность производства» потока 2010-2011 учебного год, мужчины

Курсы и семестры	Бег 100м	12 мин. бег	Подтягивание на перекладине (кол-во раз)	ЧСС за 1 мин. (кол-во ударов)	Проба Штанге (время задержки дыхания)	Теппинг-тест (кол-во точек за 40 с)
1(2 семестр) 2010-2011	x=14,1 с	x=2350м	x=10	x=68 уд/мин	x=85 с	x=208
3(6 семестр) 2012-2013	x=13,8 с	x=2650м	x=13	x=63 уд/мин	x= 97 с	x=235
Разность результатов	0,3 с	300м	3 раза	5 уд/мин	12 с	27

Как видно из таблицы разность показателей во всех тестах имеет достоверное различие в сторону улучшения результата. Силовой тест (подтягивание на перекладине) средний результат 10 раз на 1 курсе, а на 3 курсе 13 раз. В беге на 100 м (быстрота) на 1 курсе 14,1с, а на 3 курсе - 13,8с. Выносливость проверяется 12 минутным бегом на количество метров. На 1 курсе результат равен 2350 м, а на 3 курсе 2650м. Частота сердечных сокращений снижена с 68 ударов в минуту до 63 ударов. Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге) увеличилась с 85 с до 97 с. Состояние нервно-мышечной системы (теппинг-тест) показывает улучшение результата на 27 точек. Следовательно, прирост психофизической подготовленности положительно скажется на будущей профессиональной деятельности студентов.

Большое внимание уделяется соблюдению дисциплины во время проведения учебных занятий по физическому воспитанию – главный компонент специалистов нефтегазовой отрасли во время аварий и пожаров.

Базовые знания, по данной специальности, конечно, полученные в университете имеют свое фундаментальное значение. Но, без дисциплины «Физическая культура» они будут не полноценные. На каждом практическом занятии по физическому воспитанию студенты проводят подготовительную часть урока, где учатся правильно объяснять структуру упражнения, управлять группой, как единое целое, развиваются не только физически, но и умственно, что в дальнейшем поможет правильно передать мысль социальному обществу.

Список литературы

1 Валеева Г.В., Валеева Е.Д., Валеев Д.З., Красулина Н.А., Прохорова Е.В. Методико-практический раздел учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ. – учебн. метод. пособие. – Уфа, УГНТУ, 2016. – 167 с.

2 Валеева Г.В. Здоровье – наиболее важный аспект из аспектов профессионализма для студентов, будущих специалистов нефтегазовой отрасли. – Научно-технический журнал «Нефтегазовое дело», Уфа: УГНТУ, № 4, 2014, С. 172-175.

3 Валеева Г.В., Красулина Н.А. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. – Евразийский юридический журнал, 2014, № 4 (71). – С. 180-182.

4 Храмцов Б.А., Гаевой А.П., Дивиченко И.В. Промышленная безопасность опасных производственных объектов: уч. пособие/ Б.А. Храмцов. – Белгород: изд-во БГТУ, 2007. – 187 с.

5 Физическая культура: Учеб. пособие/ под ред. В.А Коваленко. – М.: Изд-во АСВ, 2000. – 432 с.

УДК 625.12

ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ КАФЕДРЫ «ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ» В ЭКСПОЗИЦИЯХ МУЗЕЯ ИСТОРИИ УГНТУ

**"PHYSICAL EDUCATION" DEPARTMENT ACTIVITY IN USPTU
HISTORY MUSEUM EXHIBITIONS**

Габдулхакова Р.В., Барахнина В.Б., Рублева Г.М.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Barakhnina V.B., Gabdulhakova R.V., Rubleva G.M.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

verarosental@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматривается роль вузовского музея в обеспечении преемственности традиций образования и воспитания студентов. На примере экспозиций, посвященных деятельности кафедры

«Физическое воспитание» в образовательном центре «Музей истории УГНТУ» демонстрируются особенности использования историко-биографических материалов в процессе осмысления духовного опыта старших поколений и формирования у студентов мотивации к учебе, к занятиям физической культурой и спортом.

Ключевые слова: физическая культура, традиции образования, профессиональное саморазвитие и воспитание студентов, музейная экспозиция.

Abstract. The article deals with the role of the university museum in providing the continuance of the students' education traditions. on the example of expositions devoted to the "Physical Education" department activity in the educational center "USPTU History Museum" the features of using historical and biographical information in the process of the spiritual expertise of the elder generations' evaluation and the formation of motivation to studies, physical culture and sports among the students, are demonstrated.

Keywords: students, physical education, history of "Physical culture" department outstanding graduates.

Одной из важнейших задач высшего учебного заведения в современных условиях является профессиональное саморазвитие студентов на основе мотивации не только к карьерному росту, но и к физическому совершенствованию. В Уфимском государственном нефтяном техническом университете сложились богатые традиции физического воспитания и развития спорта. Ключевым подразделением, ведущим эту работу, является кафедра «Физическая культура». Многие из ее воспитанников стали не только успешными профессионалами, но также добились высоких спортивных результатов. Деятельность кафедры, спортивные достижения студентов и преподавателей УГНТУ широко представлены в экспозициях музея истории вуза. Знакомство с ними в рамках экскурсионной и выставочной работы способствует формированию у студентов мотивации к учебе, к занятиям физической культурой и спортом через осмысление опыта старших поколений (Рис. 1).



Рис. 1 – Фрагмент экспозиции музея истории УГНТУ, посвященный кафедре «Физическое воспитание»



Рис. 2 – Экспозиция «Спортивные достижения и награды студентов и преподавателей УНИ-УГНТУ»



Рис. 3 – Награды кафедры «Физическое воспитание» за проведение спортивных мероприятий, представленные в ОЦ МИ УГНТУ

Примером для подражания могут служить выдающиеся выпускники университета. Среди них:

Бигнов Р.И. – Депутат Госдумы РФ 2 созыва, генеральный директор ТНК "Юнивер", мастер спорта по легкой атлетике;

Бикбулатов Н.М. – Глава администрации Орджоникидзевского района г.Уфы, в студенческие годы – член сборной команды по футболу;

Бикмухаметов Х.А. – Генеральный директор АО "Востокнефтезаводмонтаж", в студенческие годы – член сборной команды по гандболу;

Богданчиков С.М. – Президент нефтяной компании "Роснефть", в студенческие годы – член сборной команды по легкой атлетике;

Валеев М.М. – генеральный директор АО "Баштрансгаз", мастер спорта СССР по боксу;

Веремеенко С.А. – управляющий Международного промышленного банка, кандидат в мастера спорта по боксу;

Власов В.А. – Министр экономики и антимонопольной политики РБ, в студенческие годы – член сборной команды по баскетболу и гандболу;

Исхаков Ф.Г. – зам. генерального директора "Баштрансгаз", мастер спорта СССР по боксу;

Калюжный В.И. – зам. министра иностранных дел РФ, в студенческие годы – член сборной команды по футболу и баскетболу;

Мальцев М.Г. – генеральный директор треста №3, в студенческие годы – член сборной команды по классической борьбе;

Миргазямов М.П. – Председатель Совета министров БАССР, в студенческие годы – член сборной команды по волейболу;

Мищенко А.И. – Проректор УГНТУ по капитальному строительству, в студенческие годы – член сборной команды по футболу;

Нугаев Р.Я. – д.т.н., профессор, член-корреспондент АН РБ, директор Экологической научно-технической ассоциации АН РБ, в студенческие годы – член сборной команды по легкой атлетике;

Пешкин О.В. – к.т.н., проректор УГНТУ, в студенческие годы – член сборной команды по футболу;

Попков В.Ф. – к.т.н., проректор УГНТУ, мастер спорта СССР по акробатике;

Савченко О.В. – депутат Государственного собрания (Курултая) Республики Башкортостан, трехкратная чемпионка летних параолимпийских игр 2008 г.; пятикратная чемпионка летних параолимпийских игр 2012 г.; чемпион мира и Европы по плаванию на короткие дистанции;

Салихов З.С. – главный инженер ООО "Ямбурггаздобыча", в студенческие годы – член сборной команды по боксу;

Сулейманов Р.С. – генеральный директор ООО "Уренгойгазпром", в студенческие годы – член сборной команды по футболу;

Сыртланов А.Ш. – генеральный директор АНК "Башнефть", в студенческие годы – член сборной команды по боксу.

За время существования кафедры в разные годы здесь подготовлены 2 заслуженных мастера спорта, 8 мастеров спорта международного класса и 67 мастеров спорта. Среди них – участники и победители международных соревнований, Олимпийских игр, чемпионы Мира и Европы (рисунки 2, 3). Очень важно, чтобы новые поколения студентов знали об успехах и достижениях своих предшественников и учителей [3, 4]. В этом содержится огромный воспитательный потенциал.

Список литературы

1 Габдулхакова Р.В., Барахнина В.Б., Местер Г.В. О роли музея истории УГНТУ в подготовке специалистов трубопроводного транспорта. Материалы VIII Международной научно-практической конференции

«Трубопроводный транспорт-50»/ редкол.: А.М. Шаммазов и др. — Уфа: Изд-во УГНТУ, 2012. – С. 454-456.

2 Габдулхакова Р.В., Барахнина В.Б., Сайфуллина А.Ш. Становление и развитие единой системы очистки сточных вод Уфимского нефтеперерабатывающего комплекса ПАО АНК «Башнефть». Нефтегазовое дело, Т. 14, №2, 2016. – С. 98-103.

3 Габдулхакова Р.В., Мусихина И.А., Барахнина В.Б. Музейные мероприятия в системе внутрифирменных коммуникаций вуза// В книге: Современный PR: теория, практика, образование. Материалы X Международной научно-практической конференции, посвященной 70-летию Победы в Великой Отечественной войне. Уфимский государственный нефтяной технический университет. 2015. – С. 51-53.

4 Сайфуллина А.Ш., Барахнина В.Б., Габдулхакова Р.В. Становление и развитие единой системы очистки сточных вод Уфимского нефтеперерабатывающего комплекса ПАО АНК «Башнефть». Нефтегазовое дело, 2016, Т. 14, №2, – С. 98-103.

УДК 378.172

**ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
У СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ.
ИХ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ И ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ
PROBLEMS OF PHYSICAL CULTURE
AND SPORTS OF THE STUDENTS. THEIR PHYSICAL EDUCATION
AND PREPAREDNESS**

Гайнуллин Р.А., Усманов Э.Г.

**ФГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации,
г. Уфа, Российская Федерация
Gainullin R.A., Usmanov E.G.**

**FSBEI HE Bashkir State Medical University of the Russian Federation Ministry
of Health, Ufa, Russian Federation
erohinaar@yandex.ru**

Аннотация. В статье рассматривается проблема отношения студенческой молодежи к физической культуре, а также способы мотивации учащихся к спорту, направленного на здоровый образ жизни.

Ключевые слова: физическая культура, проблема, студенческая молодежь, мотивация, студент, спорт.

Abstract. The article deals with the problems of the students' attitude towards physical education, as well as the ways of motivate students' motivation to sports, aimed at a healthy lifestyle.

Keywords: physical education, the problem, students, motivation, student, sport.

Наиболее важное в жизни – это наше здоровье. Правильный образ жизни помогает сберечь и укрепить здоровье. Табакокурение, спиртные напитки, наркотики наносят значительный ущерб молодому, формирующемуся организму.

Спорт – один из самых доступных способов поддержания, укрепления здоровья и работоспособности человека. С каждым годом появляются различные формы занятий физическими упражнениями, совершенствуются новые виды спорта, но заинтересованность в этом у большей части студенческой молодежи остается незначительной.

На сегодняшний день поддержание здорового образа жизни студенческой молодежи – одна из основных задач, стоящих перед высшими учебными заведениями. Научно-технический прогресс не стоит на месте и растущее количество новой информации необходимой современному специалисту, делают учебную деятельность студента все более интенсивной. В соответствии с этим, возрастает и роль физической культуры как средство активного отдыха, сохранения и повышения работоспособности студентов на протяжении всего периода обучения. Вузам необходимо развивать физические навыки учащихся, пропагандировать и поддерживать здоровый образ жизни.

Многостороннее становление личности обеспечивается развитием умственного, нравственного, эстетического и трудового воспитания. При этом данные стороны всеобщего процесса воспитания в значимой мере проявляются и в процессе физического воспитания.

В последние годы существенно снизился уровень физического развития среди студентов и молодежи, распространение среди них вредных привычек, вследствие которых появляются заболевания. Также среди учащихся необоснованно уменьшилось время занятий физической культурой и спортом, но, что самое печальное, падение престижности здорового образа жизни, систематических занятий спортом, не говоря уже о не востребованности в обществе профессий школьного преподавателя физической культуры, тренера в детско-юношеских спортивных школах разной направленности.

Основным содержанием физической подготовки являются наиболее важные виды движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания, плавание, передвижение на лыжах, преодоление препятствий. Физическая подготовка формирует у человека способность быстро осваивать новые виды движений и использовать приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

Помимо занятий физической подготовкой в институте и в спортивных секциях, студенты должны помнить о правильном питании, которое помогает не только поддерживать физическую форму человека, но и регулировать состояние внутренней среды организма, помнить о личной гигиене, соблюдение и выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья. Крепкий сон также является основным аспектом в здоровом образе жизни, ибо недосып ослабляет иммунную систему, снижает внимание и работоспособности человека, ожирение.

Недельный объем двигательной активности студента, рекомендованный исследователями должен составлять 10-14 часов в неделю. Основная масса студентов занимается физической культурой только на учебных занятиях, а это 4 часа в неделю. В высших учебных заведениях академические занятия по физической культуре проводятся согласно единой для всех студентов учебной программе на основе общей физической подготовки. Она не учитывает индивидуальные возможности студента, его мотивы и потребности. Таким образом, такого рода организации занятий пропадает интерес к дисциплине «физическая культура», снижается посещаемость и эффективность занятий [3].

Необходимо создавать условия для проявления способностей молодежи в избранных ими формах спортивной деятельности, организуемой с учетом состояния здоровья, их целостными ориентациями и физкультурными интересами. Следовательно, необходимо как можно больше альтернативных программ развития физической культуры студенческой молодежи, учитывающих региональные условия, традиции, профессиональную направленность вуза и другие значимые различия [1].

Достаточно много факторов, влияющих на отсутствие желания студентов, заниматься физическим развитием. Большинство учащихся живут в общежитиях, на съемных квартирах и многие учебу совмещают с работой. Вместе с этим не хватает свободного времени на занятия спортом, не хватает и сил.

Иной причиной является большое разнообразие развлекательных мест, которые более популярны у молодежи: кафе, клубы, кинотеатры и прочие. Их посещают чтобы отдохнуть, однако напротив, после посещения аналогичных развлекательных мест, организм истощается.

Следует больше мотивировать студентов, изменить их отношение к активной физической подготовке. Мотивация – совокупность внутренних и внешних движущих сил, которые побуждают человека к деятельности, задают границы и формы этой деятельности и придают ей направленность, ориентированную на достижение определенных целей. Мотивы,

побуждающие и стимулирующие человека к активности, могут быть различными. Поэтому перед педагогом стоит весьма сложная задача: необходимо как можно лучше не только передать свои знания студентам, но и заинтересовать их. Здесь стоит остановиться и подумать, как это возможно сделать? Следует использовать все возможные способы, чтобы заинтересовать студентов: создавать проблемные ситуации, проявлять искреннюю заинтересованность в успехе ребят. Работа преподавателя должна доставлять удовольствие. [4]

Для более активного привлечения студентов в высших учебных заведениях должны функционировать тренажерные залы, включающие различные тренажеры, штанги, гири, гантели, иметь хорошую материальную базу: спортивный инвентарь. Активное участие в массовых оздоровительно физкультурных и спортивных мероприятиях.

Как хорошо бы не был оснащен спортивный зал в вузах и организован процесс физического воспитания, но итоговый результат его будет зависеть от самих учащихся. Насколько они сами понимают важность физической культуры для их здоровья, важность укрепления его для профессионального и карьерного роста. Важно, чтобы студенты были мотивированны в сфере физической культуры. Главная задача преподавателя по физической культуре – воспитать у учащихся любовь к спорту, а проще говоря – к движению во всем его многообразии, физической активности, такую любовь, которая обратится в потребность заниматься физическими упражнениями всегда, на протяжении всей жизни. [5]

Таким образом, правильно организованные физические нагрузки для студенческой молодежи формируют волевые качества для преодоления трудных препятствий на пути к поставленной цели для успешной адаптации в дальнейшей жизни.

Список литературы

- 1 Ильинич В.И. Физическая культура студента и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич- М: Гардарики,2010-368с. г. Москва
- 2 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, -М: Лептос, 1994. – 368с.
- 3 Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и каждого/ В.К. Бальсевич. – М: ФиС, г. Москва 1988 – 208с.
- 4 Ахметжанова Г.В. Технологии формирования позитивной мотивации школьников к педагогической профессии: канд. пед. наук. Тольятти, 1997. 22 с.

5 Лубышева, Л.И. Концепция физкультурного воспитания: методология развития и технология реализации/ Л.И. Лубышева//Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2009.-№1.

УДК 796

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА К БУДУЩЕЙ ТРУДОВОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СТУДЕНТОВ-МЕДИКОВ**

**PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION
FOR THE FUTURE EMPLOYMENT OF MEDICAL STUDENTS**

Гайнуллин Р. А., Усманов Э. Г., Иванова Э. Ю.

**ГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет
Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Уфа**

Gainullin R.A., Usmanov E.G., Ivanova E. Y.

**FSEI HE Bashkir State Medical University
of the Russian Federation Ministry of Health, Ufa**

elya-mir@mail.ru

Аннотация. Отмечено, что у человека, имеющего низкий уровень физического развития, наблюдаются какие-либо проблемы в состоянии здоровья, это в свою очередь влияет на уровень работоспособности. Для ее повышения, а также увеличения активности человека в профессиональной деятельности необходимо заниматься физическими упражнениями, улучшающими кислородный обмен, а также упражнениями, которые не относятся к этой категории [1, 2].

Ключевые слова: физическая активность, образование, студенты, медицина, физическая культура.

Abstract. It is noted that a person having a low level of physical development, has some problems in health, which in turn affects the level of the working ability. For its increase, and the increase in human activity in his professional work, it is necessary to go in for physical exercises that improve oxygen metabolism, as well as the exercises that do not fall into this category [1,2].

Keywords: physical activity, education, students, medicine, physical culture.

Основу и специфическое содержание физической культуры общества и самого человека составляет рациональное использование двигательной деятельности в качестве фактора подготовки к жизненной практике, улучшения своего физического и функционального состояния, а также

повышение резервных и адаптационных возможностей организма. Физическая активность, обоснованная в рамках научно-методических программ – это неотъемлемая составляющая в формировании здорового образа жизни, оптимальной физической активности и отказа от вредных привычек. В освоении высшего профессионального образования к студентам медицинского университета предъявляются более высокие требования, что также отражается на состоянии их физического и психологического здоровья.

Особое значение имеют занятия физической культурой, физическая активность и подготовленность студентов медицинских учебных заведений [3]. Это связано с тем, что будущим специалистам необходимы следующие качества: крепкое здоровье, стрессоустойчивость, выносливость, повышенная работоспособность. Для реализации данных профессиональных качеств и осуществляется профессионально-прикладная физическая подготовка специально направленное, избирательное использование средств физической культуры и спорта для поддержания высокого уровня работоспособности и подготовки человека к определенной профессиональной деятельности. К примеру, специальная физическая подготовка, обеспечивающая устойчивость внимания и оперативного мышления при неотложных состояниях, эмоциональную устойчивость при различных ситуациях, наличие навыков коммуникативности и коммуникабельности при общении с пациентами и их окружением, коллегами. Происходит и профессиональное развитие, совершенствование необходимых качеств – здоровье специалиста, соматическое состояние, психофизиологические характеристики. В современной системе высшего профессионального образования на студентов ложится большая учебная нагрузка, которая, несомненно, касается и физического состояния, интенсивный учебный процесс, повышенные требования к освоению материала, нерациональный режим труда и отдыха, также и психологическая нагрузка.

Физическая подготовленность студентов – это основа к трудовой деятельности, адаптации в социуме. Но сидячий образ жизни занимает основную часть времени студентов за счёт учебной деятельности – лекции, занятия, домашняя подготовка, выполнение рефератов, конспектов и прочее. Распространённость гиподинамии у студентов обусловлена превалированием интеллектуальной деятельности, требующей длительного монотонного труда и вынужденного положения. Данный фактор нельзя исключить из повседневного режима студента, но можно корректировать путем повышения двигательной активности. Занятия

спортом и физическая подготовка способствуют развитию у человека навыков и умений хорошо осваивать новые виды движений и применять приобретенные навыки на практике и в повседневной жизни.

Следует учитывать, что характер труда специалиста может быть различен при выполнении разных служебных и должностных обязанностей. Один хирург ведет прием в амбулаторно-поликлинических условиях, вскрывая панариции, а другой – в стационаре, проводя много времени за операционным столом. Врач терапевт может работать в поликлинике, принимая по 30 пациентов за 4 часа работы, а затем – ходить на вызовы по участку, по домам, в больнице берет ночные дежурства. Естественно, что в таких случаях могут наблюдаться различные физические и психологические нагрузки; им потребуются разные прикладные знания, качества, умения и навыки, а, следовательно, и разнонаправленные рекомендации по применению средств физической культуры и спорта в режиме труда и отдыха. Кроме того, особенности характера труда специалистов на производстве определяют необходимость освоения студентами знаний по обоснованному применению средств физической культуры и спорта для профилактики заболеваний.

Преподаватель физической культуры обязан способствовать активному развитию у студентов желания и потребности в занятиях физической культурой и спортом. При этом, заниматься спортом необходимо не только в рамках учебных занятий, но и в свободное время. Одним из приоритетных направлений физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование и укрепление мотивов по поводу физического развития и физического совершенства [4,5]. Побуждение к занятиям физической культурой и спортом, овладение каким-либо видом спорта. Самое главное, чтобы студенты были сами активно вовлечены в процесс и была уверенность и заинтересованность в получении результата, что конечно отразится на уровне физического здоровья.

Труд врачей является очень ответственным и напряженным. Он отличается большой умственной нагрузкой, требует внимания, высокой работоспособности и всегда – значительных усилий и выносливости [3]. Эффективность и качество работы врача во многом зависят от состояния его здоровья, функциональной и физической подготовленности.

Одним из главных направлений профессионально-прикладной физической подготовки будущего специалиста в области медицины является развитие и поддержание должного уровня необходимых профессиональных физических и психологических качеств.

Перед преподавателями физической культуры и спорта в медицинском вузе стоит непростая задача: это привить студентам навыки освоения физической культуры, занятий спортом, формирование профессиональной выносливости, физической работоспособности, приемы снятия нервного и физического напряжения посредством физической активности. Студенты, которые проходят обучение в медицинском вузе, это будущие врачи, которым необходимы такие навыки, как умение быстро реагировать, принимать решения, нести ответственность за здоровье и жизнь других людей, работать коллегиально, работать в разных условиях, быть дисциплинированными, с железной волей, самообладанием.

Как правило, основная масса студентов – медиков – это молодые люди в возрасте от 17 до 28 лет, находящиеся в удовлетворительном состоянии здоровья, т.к. нет основных хронических заболеваний. Для них характерно наличие гиподинамии, снижение общей физической подготовки, снижение работоспособности, соответственно, изменение функционального состояния организма в целом.

Заключение. Регулярная, адекватная, физическая и двигательная активность улучшает работу сердечно-сосудистой системы, способствует укреплению костной и мышечной систем, способствует развитию выносливости, повышению работоспособности, профессиональной подготовленности. Также, способствует улучшению нервно-психического состояния, снижает уровень стресса, напряжения, беспокойства, тем самым, укрепляя эмоционально-волевую сферу специалиста. Различные игры и другие виды физической активности позволяют молодым людям показать себя, получить уверенность в себе, ознакомиться с чувством ответственности и интегрироваться в социум.

Список литературы

1 Грачев О.К. Физическая культура: Учебное пособие/ Под ред. Доцента Е. В. Харламова. – М.: ИКЦ «МарТ»; Ростов н/Д: Издательский центр «МарТ», 2005. – 464 с.

2 Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Изд. 9-е, стер. – Ростов н/Д: Феникс, 2014. – 444 с.

3 Мандриков В.Б. Методология профилирования физического воспитания студентов в медицинских вузах. - тема диссертации и автореферата по ВАК 13.00.04. – Волгоград. – 2002

4 Ильинич, В.И. Физическая культура и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич- М: Гардарики,2010-368с.

5 Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л. Физическая культура: Учеб. пособие для студ. сред. проф. учеб. заведений. – 4-е изд., - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 152 с.

УДК 378

**ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ УЧЕБНОЙ НАГРУЗКИ
И ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ СТУДЕНТОВ**
PROBLEMS OF ORGANIZATION OF TRAINING LOAD
AND PHYSICAL ACTIVITY OF THE STUDENTS

Галиева Р.В., Волкова Е.А.

**СФ ФГБОУ ВПО Башкирский государственный университет,
г. Стерлитамак, Российская Федерация**

Galieva R.V., Volkova E.A.

SB FSBEI HPE Bashkir State University, Sterlitamak, Russian Federation
reginafrai@yandex.ru

Аннотация. Выделены и проанализированы психолого-педагогические проблемы формирования культуры здоровья студентов вуза. Были рассмотрены проблемы учебных нагрузок и организации физической активности студентов. Предложены пути решения данных проблем, на основании исследований ученых Красика Е.Д., Положего Б.С, Вишневого В.А.

Ключевые слова: культура здоровья, студент, работоспособность, учебные нагрузки, утомление, физические упражнения, двигательная активность.

Abstract. Identified and analyzed psycho-pedagogical problems of the university students' health formation culture have been specified and analyzed. The students' training loads' problems and organization of physical activity have been considered. Were proposed The ways of the solutions of these problems, based on the scientists' Krasikov E.D., Polozhii B.S., Vishnevsky V.A. research have been offered.

Keywords: health culture, student, operability, teaching load, fatigue, physical exercise, motor activity.

Проблема учебных нагрузок студентов, приводящих к состоянию переутомления, является актуальной проблемой в плане формирования культуры их здоровья. Многие специалисты – педагоги, физиологи, медики, психологи – считают учебные перегрузки главной причиной неблагополучия состояния здоровья студентов.

Проблема учебных перегрузок студентов ухудшилась в наше время: продолжительность рабочего дня студента составляет 14-16 ч, включая выполнение домашних учебных заданий. Приблизительно 40% абитуриентов на момент зачисления уже имеют отклонения в здоровье, неутешительные тенденции отмечаются и в последующие годы обучения.

Педагоги и психологи ищут пути сохранения работоспособности студентов в течение учебного года. Динамика умственной

работоспособности отображает функциональное состояние центральной нервной системы человека, а так же является показателем, который характеризует наступление утомления и устанавливает максимальную длительность восприятия учебного материала. Учеными проводились исследования умственной работоспособности учащихся по нескольким критериям. Одним из этих критериев являлось определение устойчивости внимания. Работоспособность достигала наибольшего значения к 10 часам утра, далее она активно снижалась после 4 часов занятий. Так же отмечалось понижение показателя точности работы на 5,4% и уменьшение показателя интенсивности работы на 9,6%. [3]

Кроме суточной динамики работоспособности студентов заметно проявилось ее изменение на протяжении всей рабочей недели. Показатель работоспособности держится на невысоком уровне в начале рабочей недели по причине постепенного «вовлечения» в работу. Показатели интенсивности и точности работы, устойчивости внимания достигали наибольшего значения ко вторнику и сохранялись на этом уровне до четверга. По сравнению с понедельником в пятницу у студентов отмечался спад работоспособности на 7,9%. Самым неблагоприятным днем недели оказалась суббота, так как у 70% студентов отмечался минимальный показатель интенсивности работы, а показатель устойчивости внимания составил только 30% от исходного уровня. [1]

В отдельные дни суммарная дневная нагрузка студентов значительна при наличии нерационально составленного расписания. По результатам исследования количества времени и режима дня студентов общее время нахождения студентов в вузе составляет 8-10 часов. Понижению умственной работоспособности у студентов к концу рабочей недели способствуют: интенсивная умственная нагрузка (лекции, семинары, лабораторные занятия), пониженная двигательная активность, недостающее время для полноценного отдыха. В декабре у студентов наблюдался значительный спад уровня работоспособности. Его значение достигло 12,8%. После зимних каникул у 80% исследуемых студентов возвращаются к исходному значению показатели внимания, качества и скорости выполняемой работы [1].

Решение проблемы организации физической активности студентов является обязательным для формирования культуры здоровья. Поддержание и укрепление физического здоровья студентов напрямую связано с их двигательной активностью. При ее недостатке происходит задержка роста и развития, снижаются адаптационные возможности организма студентов, наблюдается общее ухудшение состояния здоровья.

Из ежедневных и периодических занятий физической культурой формируется мышечная активность обучающихся. Как показало исследование двигательная деятельность должна занимать не менее 1/5 суточного количества времени, не включая время сна и дневного отдыха. Из проведенных исследований следует, что два занятия физической культурой в неделю не компенсируют дефицита физической нагрузки. Занятия физическими упражнениями должны занимать как минимум 8-12 часов в неделю.

В деятельности студентов доминирует статическая составляющая: 75-80% дневного времени учащиеся находятся в сидячем положении. Только 28% анкетированных студентов считают себя физически активными. Практически половина опрошенных занимается в основной физкультурной группе, а в спортивных секциях - лишь 18,2%. Заметно снижается количество физически активных студентов и занимающихся в спортивных секциях, на старших курсах.

Можно выделить две взаимно противоположные тенденции среди молодежи: одна группа молодых людей ограничивают свою двигательную активность и игнорируют средства физического воспитания, а вторая одержима высокими спортивными результатами и стремлением использовать для этого наибольшие тренировочные и соревновательные нагрузки. Обе тенденции не способствуют укреплению здоровья, слаженному развитию человека и готовности к разнообразной деятельности. При взаимодополняющем сочетании двух направлений должна быть организована физическая активность студентов. Суть первого направления заключается в использовании учебных занятий физкультуры и работы спортивных секций во внеурочное время, а сущность второго в использовании малых форм, вводимых в расписание учебного дня в течение всего времени обучения для поддержания высокого уровня работоспособности студентов.

Были определены несколько путей решения данной проблемы:

- увеличение количества занятий физической культуры как минимум до трех в неделю;
- использование на занятиях и между ними малых форм физической активности студентов;
- проведение специальных физкультурных занятий для студентов с ограничениями по здоровью;
- предоставление студентам возможности заниматься в спортзале, бассейне и на спортплощадках во внеурочное время.

Пути решения проблемы здоровья могут сводиться к: личной мотивации на сохранение, укрепление и коррекцию собственного здоровья; формированию оздоровительных планов в условиях учебы, занятий спортом и их реализации; освоению студентами средств и методов введения образовательной деятельности в здоровьесберегающем режиме; использованию комплекса доступных естественных стимуляторов здоровья (двигательная активность, психоэмоциональное воздействие, средства восстановления); созданию центров здоровья при вузе.

Список литературы

1 Вишневский В.А. Эффективность школьных оздоровительных программ. – Сургут: Кафедра медико-биологических основ физической культуры Сургутского государственного университета // Здравоохранение Российской Федерации. – 2004. — № 2. – С. 49-50.

2 Красик Е.Д., Положий Б.С., Крюков Е.А. Нервно-психические заболевания студентов. — Томск: Изд-во ТГУ, 1982. — 115 с.

3 Казин Э.М., Касаткина Н.Э., Семенова Т.Н. Психолого-педагогические проблемы формирования культуры здоровья обучающихся. – Томск: «Вестник Томского государственного педагогического университета», 2011. – №10 (112). – С. 77–80.

4 Ребко Э. М., Федорова А. П. Развитие культуры здоровья студентов как основа формирования культуры безопасности жизнедеятельности. – Казань: Изд-во «Молодой ученый». – 2014. — №3. – С. 1005-1009.

УДК 376.2:615.825

НЕКОТОРЫЕ РЕКОМЕНДАЦИИ К ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ У СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ SOME GUIDANCE TO CONDUCT PHYSICAL TRAINING CLASSES AMONG THE STUDENTS WITH VISUAL DISORDERS

Гамоненко О.В., Крылов В.М.

**Стерлитамакский филиал ФГБОУ ВО Башкирского
Государственного Университета, г. Стерлитамак,**

Российская Федерация

Gamonenko O.V., Krylov V.M.

Sterlitamak Branch FSBEI HE of Bashkir State University, Sterlitamak,
Russian Federation

o.gamonenko@mail.ru

Аннотация. В данной статье, мы рассмотрели методические рекомендации физических упражнений для студентов с близорукостью различной степени. Также показаны примеры упражнений, которые могут помочь приостановить развитие миопии.

Ключевые слова: зрение, близорукость, здоровье, комплекс упражнений.

Abstract. In this article we'll consider the guidelines of the physical exercises for the students with myopia of various degrees. Also the examples of the exercises which can help to slow down the myopia, have been given.

Keywords: vision, myopia, health, exercises complex.

Человек воспринимает и познает окружающий его мир с помощью зрения, осязания, обоняния, вкуса и слуха. Но, все же, наиболее важным для человека является зрение.

В нашей жизни зрение играет огромную роль. С помощью глаз мы получаем более 80% всего восприятия окружающего мира.

Строение глаза человека является сложной оптической системой, которая состоит из десятков элементов, выполняющих собственную функцию. В первую очередь, глазной аппарат отвечает за восприятие картинке извне, а также за ее высокоточную обработку и передачу полученной зрительной информации. Высокоточная и согласованная работа всех частей глаза человека отвечает за полное выполнение зрительной функции.

Строение и функции глаза отвечают определенным стандартам. Любые врожденные или приобретенные патологические отклонения являются причиной множества заболеваний, которые требуют точной диагностики и соответствующего лечения.

В нашей жизни нарушение зрения задерживает формирование двигательных навыков, затрудняет пространственную ориентировку, снижает познавательную и двигательную активность. Нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в подвижных играх, в свободном движении, точности координации движения.

После нарушений опорно-двигательного аппарата, заболевания, связанные с нарушением зрения у студентов, выходят на второе место.

Близорукость или миопия является одной из наиболее часто встречаемых болезней зрения.

Близорукость, миопия – это один из недостатков рефракции глаза, в результате которого человек, страдающий им, плохо видит отдалённые предметы.

Развитию близорукости также способствует ослабление глазных мышц. Это можно исправить при помощи специально разработанных комплексов физических упражнений, которые предназначены для укрепления мышц

глаза. Данные упражнения способствуют замедлению или полному приостановлению процесса прогрессирования близорукости.

В научной литературе [2,4] отмечается, что близорукость в 4 раза чаще встречается в тех семьях, где она переходила из поколения в поколение, т.е. на проявление близорукости могут влиять наследственность, перенесенные заболевания и неблагоприятные условия для работы на близком расстоянии. На сегодняшний день близорукость имеет широкое распространение и обуславливается повышенными нагрузками в высших учебных заведениях [5].

По данным многих исследований, отмечается, что близорукость развивается чаще и быстрее прогрессирует у студентов, которые слабо развиты физически, в отличие от тех, которые занимаются физической культурой и спортом.

Всем студентам, имеющим прогрессирующую приобретенную и не осложненную отслойкой сетчатки близорукость, любой степени показана лечебная физическая культура (ЛФК). Возраст студента не играет решающую роль, однако, для детей ЛФК – наиболее эффективный способ профилактики.

Авторы учебных пособий [2,3,4] для профилактики и лечения, а также приостановления прогрессирования близорукости рекомендуют комплекс следующих мероприятий:

- 1.Общее укрепление организма;
- 2.Укрепление мышечно-связочного аппарата глаза;
- 3.Улучшение деятельности мышц глаза.

Спортивные занятия могут благотворно влиять на состояние глаз при близорукости и способствовать ее стабилизации.

Существуют различные комплексы упражнений при миопии, рассмотрим несколько видов для студентов специальной медицинской группы.

Комплекс упражнений для глаз по методике Э.С. Аветисова:[6]

Упражнение №1. Исходное положение – сидя, с выпрямленным позвоночником и приподнятой головой. На 3-5 секунд закрыть глаза, затем открыть на 3-5 секунд. Данное упражнение можно повторить 6-8 раз.

Упражнение №2. Исходное положение – так же, как и в предыдущем. Начинаем моргать с максимально возможной частотой в течение 1-2 мин.

Упражнений №3. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. Смотреть прямо перед собой в течение 2-3 секунд, затем приподнять выпрямленную правую руку перед собой, отвести большой палец правой руки, затем левой и фиксировать на нем взгляд в течении 3-5 секунд.

Опустить руку. Данное упражнение необходимо выполнить 10-12 раз.

Упражнение №4. Исходное положение – стоя. Выпрямить правую руку перед собой на уровне глаз и на кончике указательного пальца сфокусировать взгляд. Далее, медленно приближать палец к глазам, не отводя при этом взгляд (до тех пор, пока он не начнет двоиться). Данное упражнение повторить 6-8 раз.

Упражнение №5. Исходное положение – стоя. Расположить на расстоянии 25-30 см по срединной линии тела указательный палец правой руки от лица на уровне глаз. Зафиксировать на 3-5 секунд на кончике указательного пальца взгляд обоих глаз. Далее ладонью левой руки закрыть левый глаз и смотреть на кончик пальца только правым глазом в течение 3-5 секунд. Затем ладонь убрать и смотреть в течение 3-5 секунд на палец двумя глазами. Прикрыть правый глаз ладонью правой руки и на протяжении 3-5 секунд только левым глазом смотреть на палец. Убрать ладонь и смотреть на кончик пальца обоими глазами в течение 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз.

Упражнение №6. Исходное положение – стоя. Правую руку в полусогнутом положении отвести вправо. Постараться увидеть боковым зрением указательный палец этой руки, при этом, не поворачивая головы. Далее справа налево перемещать медленно палец, непрерывно следя за ним взглядом. Затем, проделать то же, но слева направо. Данное упражнение повторить 10–12 раз.

Упражнение №7. Исходное положение – сидя в удобной позе. Кончиками пальцев обеих рук закрыть глаза, массируя одновременно веки круговыми движениями в течение 1 мин.

Упражнение №8. Исходное положение – сидя в удобной позе. Глаза полузакрыты. Тремя пальцами каждой руки одновременно нажать на верхние веки легким движением, оставаться в таком положении в течение 1-2 с, затем убрать пальцы с век. Данное упражнение повторить 3-4 раза [6].

Комплекс упражнений для общего развития студентов с близорукостью разной степени:

№1. Передвижение: ходьба, бег, упражнения в движении.

№2. Общеразвивающие упражнения с предметами (мячи разной величины и цвета, гимнастические палки и т.д.)

№3. Специальные упражнения – для мышц всего тела, на равновесие, на развитие точности движения и т.д.

№4. Упражнения для зрительного тренинга.

Вывод: Можно отметить, что у студентов с нарушением зрения отстает

физическое развитие и намного ниже физическая подготовленность, чем у студентов с нормальным зрением.

На современном этапе глаза студента подвергаются колоссальным нагрузкам в высших учебных заведениях. Когда студенты нарушают нормальный режим зрительной работы – близорукость прогрессирует, не соблюдая при этом специальные упражнения для глазодвигательных мышц, которые снимают утомление с глаз.

Список литературы

- 1 Бишаева А.А. Физическая культура / Бишаева А.А. – М.,2012. С.152
- 2 Демирчоглан Г.Т. Как сохранить и улучшить зрение. / Г.Т. Демирчоглан. – Донецк,-1997.-185с.
- 3 Лотоненко А.В. Культура физическая и здоровье / В.А. Лотоненко, Г.Р. Гостев, С.Р. Гостева, О.А. Григорьев. – М.: -2008. -447с.
- 4 Шкарлова С.Н. Близорукость, дальнозоркость, астигматизм. / С.Н. Шкарлова, В.Е.Романовский. – Ростов-на-Дону; Феликс, 2000.-200с.
- 5 Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под редакцией Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004.-464с.
- 6 Комплекс специальных упражнений для глаз по методике Э.С.Аветисова [*Электронный ресурс*], - <http://zreni.ru/299-luchshie-uprazhneniya-dlya-glaz-pri-blizorukosti.html>

УДК 613.2

ФОРМИРОВАНИЕ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ С ТОЧКИ ЗРЕНИЯ СТУДЕНТОВ

A HEALTHY LIFESTYLE FORMATION
FROM THE STUDENTS' POINT OF VIEW

Гилев Г.А., Коробков Д.А, Петрина З.И.

Московский педагогический государственный университет,

г. Москва, Российская Федерация

Gilev G. A., Korobkov D. A., Petrina Z. I.

Moscow pedagogical state University

gilev@mail.msiu.ru, ga.gilev@mpgu.edu

Аннотация. В данной статье рассматривается понятие о здоровье студентов, ее компоненты, особенности здорового образа жизни современной студенческой молодежи и роль средств физического воспитания в процессе формирования здорового образа жизни.

Ключевые слова: здоровье; здоровый образ жизни; студенты; физическая культура.

Abstract. The article deals with the concept of students' health, its components, the features of students' healthy lifestyle and the role of physical education in a healthy lifestyle formation.

Keywords: health; healthy lifestyle; students; physical culture.

Введение. За последние десятилетия отмечается тревожная тенденция ухудшения здоровья молодых людей и их физической подготовленности. Это связано, в частности с недооценкой оздоровительной и воспитательной деятельности происходящее в обществе. На сегодняшний день здоровье нации вызывает беспокойство в связи с низким уровнем двигательной активности молодежи. В этом плане первостепенное значение имеет их здоровый образ жизни [4 и др.]. Анализ литературных источников по теме исследования позволяет утверждать, что нынешнее состояние здоровья и образ жизни студенческой молодежи России не отвечает требованиям современного общества и потребностям его дальнейшего социально-экономического развития.

Целью работы явилось рассмотрение физической культуры как средства формирования здорового образа жизни студентов.

Результаты исследования и их обсуждение. Здоровье человека – это очень сложный феномен общечеловеческого и индивидуального бытия. Сегодня не существует сомнений, что оно комплексное, так как зависит от взаимодействия многих сложных факторов физического и психического, социального и индивидуального порядка, а нередко и философских качеств человека.

Согласно результатам опроса, в котором приняли участие 60 человек, для 33% студентов главным составляющим здоровья является систематические занятия спортом, для 27% здоровье проявляется в отказе от вредных привычек, 17% считают, что здоровье - это правильно организованный режим дня и правильное питание. И всего 6% студентов выбрали закаливание. Полученные ответы студентов хорошо согласуются с рядом работ [1, 3 и др.]. Им же был задан вопрос: «На что готовы вы сами для сохранения своего здоровья?». И на него 44% опрошенных студентов выразили готовность заниматься спортом, 20% - согласны делать все, что нужно, чтобы быть здоровыми, возможно даже не зная, что на самом деле для этого необходимо делать, 17% - готовы правильно питаться, 15% - отказаться от употребления алкоголя и курения, и лишь 4% готовы закаляться для сохранения здоровья.

Обращает на себя внимание тот факт, что представление о составляющих здоровья являются разрозненными и не

систематизированными. Тогда как, по мнению специалистов, здоровый образ жизни студентов – это совокупность ценностных сберегающих здоровье ориентаций и установок, привычек, режима, ритма и темпа жизни, направленных на оптимальное сохранение, укрепление, формирования, воспроизводства здоровья в процессе обучения и воспитания, общения, игры, труда, отдыха и передача его будущим поколениям [2 и др.].

Итак, формирование здорового образа жизни - это сложный системный процесс, охватывающий множество компонентов образа жизни современного общества. Физическое воспитание в вузе – это сложный педагогический процесс, целью которого является формирование физической культуры личности, способной самостоятельно организовывать и вести здоровый образ жизни. Это единственная учебная дисциплина, которая учит студентов сохранять и укреплять свое здоровье, повышать уровень физической подготовленности, развивать и совершенствовать жизненно важные физические качества и двигательные умения и навыки [3 и др.].

Всестороннее развитие личности, то есть развитие физических и духовных сил, творческих способностей является важнейшей задачей высшей школы. Перед вузами стоит важная задача приобщения студентов к систематическим занятиям физическими упражнениями, повышение работоспособности, улучшение их подготовки к профессиональной деятельности, формирование двигательной активности и устойчивых привычек к занятиям физической культурой, воспитание у них коллективизма, патриотизма, целеустремленности.

Физическая культура является сферой массовой самодеятельности важным фактором установление активной жизненной позиции, поскольку социальная активность, развивается на ее основе и переносится на другие сферы жизнедеятельности – социально-политическую, учебную, трудовую. Входя в физкультурно-спортивную деятельность, студент накапливает социальный опыт, что приводит к повышению его социальной активности [5 и др.].

Физические упражнения влияют не только непосредственно на тот или иной орган; но и на весь организм в целом через нервную систему как основной пусковой механизм жизнедеятельности. Поэтому, даже при небольших физических нагрузках, таких как ходьба, приседания и т.д., объективно замечается улучшение функций многих органов и систем организма. Углубляется и ускоряется дыхание, повышается частота сердечных сокращений, изменяется артериальное давление, улучшается

функция желудочно-кишечного тракта, печени, почек, других органов и систем человека.

Под влиянием систематических занятий физическими упражнениями возникают заметные изменения в обмене веществ, повышается функция внутренней секреции. У человека улучшается аппетит и моторная, секреторная и химическая функция желудочно-кишечного тракта, улучшается психологический настрой студентов.

В процессе занятий физическими упражнениями студенты воспитывают в себе стойкость, выдержку, способность управлять своими действиями и эмоциональным состоянием, что характерно для здорового человека.

Глубокий анализ физической культуры дает понять то, что она имеет большие потенциальные возможности в формировании всесторонне развитой личности. Однако в реальной физкультурной практике эти богатые возможности используются далеко не полностью.

Как считал Петр Францевич Лесгафт, в основу физического воспитания должны быть положены законы анатомии и физиологии человека. Важнейшим условием успешного преподавания гимнастики он считал соблюдение строгой последовательности в дозировке нагрузки, обязательный учет индивидуальных способности учащихся [6].

Как показали результаты анкетирования студентов, физическая культура является средством формирования здорового образа жизни только в том случае, если она является любимым занятием каждого студента. Следовательно, формирование здорового образа жизни будущего специалиста должно осуществляться с учетом его положительного отношения к содержанию занятий, усвоение норм и способов двигательной деятельности.

Заключение. Физическое воспитание, будучи составной частью процесса обучения в высшей школе, в то же время, направленно на решение проблемы улучшения состояния здоровья студентов.

Перспективным, доступным и эффективным направлением достижения максимально положительного результата в вопросах здорового образа жизни студентов является всестороннее использование средств физической культуры, как основного фактора физической подготовленности, ликвидации недостатков в физическом воспитании студентов, наиболее доступным и эффективным средством для укрепления здоровья, ведущим компонентом здорового образа жизни.

Список литературы

- 1 Белова Н.И. Отношение студентов к здоровью и здоровому образу жизни / Н.И. Белова, С.П., Бурцев, Е.А. Воробцова, А.В. Мартыненко // Проблемы социальной гигиены, здравоохранения и истории медицины. 2009. № 1. С. 14-15.
- 2 Визитей Н. Теория физической культуры: к корректировке базовых представлений / Н. Визитей – М.: Советский спорт, 2009. -189 с.
- 3 Виленский М. Я., Горшков А. Г. Физическая культура и здоровый образ жизни студента: учеб. пособие. – М.: КНОРУС, 2012.- 158 с.
- 4 Гилев Г.А. Физическое воспитание студентов должно стать фундаментом их здоровья на всю последующую жизнь / Г.А. Гилев, М.А.Комлев, Н.Е. Максимов, Ю.И. Чернов // Культура физическая и здоровье. № 1 (56), 2016.- С. 43-45.
- 5 Чесебиева С.Т. Физическая культура как фактор утверждения здорового образа жизни студентов / С.Т. Чесебиева // Вестник Адыгейского государственного университета.- 2011. №2.- С. 8-12
- 6 Лесгафт П.Ф. Избранные педагогические сочинения /сост. Решетень И.Н. - М., 1990.

УДК 378.147; 796.011.3

**ПРОБЛЕМЫ НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ
И ПЕРСПЕКТИВЫ ЕЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ**
PROBLEMS OF SCIENTIFIC AND METHODOLOGICAL ACTIVITY AT THE
PHYSICAL EDUCATION CHAIR AT THE HIGHER EDUCATIONAL
INSTITUTIONS AND THE PERSPECTIVES OF ITS IMPROVEMENT

Гнилицкая О.А., Кукарина Ю.В.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Gnilitskaya O.A. , Kukarina Y.V.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

kukarina79@bk.ru

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы, которые возникают в процессе научно-методической работы на кафедре физического воспитания в учреждениях высшего профессионального образования. Представляется содержание научно-методической работы и вытекающие отсюда проблемы, связанные со спецификой рассматриваемой дисциплины. На основании представленных проблем приводятся направления совершенствования научно-методической работы кафедры физического воспитания.

Ключевые слова: научно-методическая деятельность, совершенствование, проблемы, перспективы, физическая подготовка.

Abstract. This article deals with the problems, which arise during scientific and methodical work at the physical education chair at the Higher Educational Institutions. The content of scientific and methodical work and the resulting problems, connected with the specification of the analyzed discipline have been given. On the basis of these problems some directions of the scientific and methodical work improvement at the physical education chair have been presented.

Keywords: scientific and methodical activity, improvement, problems, perspectives, physical training

Кафедра физического воспитания в ВУЗах своей целью ставит физическое воспитание студентов. И в процессе достижения данной цели задачей кафедры становится необходимость сформировать у студентов общекультурные и профессиональные компетенции, которые необходимы им для реализации в профессиональной деятельности. Выполняется данная задача путем усвоения студентами знаний о здоровье человека, о том, что собой представляет здоровый образ жизни и о том, что физическая культура в данном контексте является одним из основных средств здоровьесбережения. Ведь, как указали в своей работе Греб А.В., Красулина Н.А. и др., «здоровый и духовно развитый человек счастлив – он отлично себя чувствует, получает удовлетворение от своей работы, стремится к самосовершенствованию, достигая неувядающей молодости духа и внутренней красоты» [1, с. 92]. Ко всему прочему студентам прививается умение выполнять физические упражнения, которые направлены на укрепление и сохранение здоровья, а также способствуют развитию способностей человека к самосовершенствованию своей физической формы. Ведь здоровье и учеба будущих профессионалов взаимно обусловлены: чем лучше здоровье, тем лучше обучение [3].

Естественно, выполнение данной цели на кафедре физического воспитания имеет научно-методическое отражение. Научно-методическая база в данном случае основывается на требованиях Федерального государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования третьего поколения и выражена в учебно-методическом комплексе дисциплины «Физическая культура». В нашей работе мы поговорим о проблемах процесса создания данного учебно-методического комплекса, т.е. о проблемах научно-методической деятельности, ведущейся на кафедре физической подготовки.

Чтобы актуальность рассматриваемого нами вопроса обосновать более наглядно, напомним, что целью любой научно-методической работы, которая ведется в каждом университете, является создание таких условий в учреждении, которые способствовали бы повышению эффективности учебного процесса, а также повышению его качества. Достигается подобное путем применения исключительно комплексного подхода к усовершенствованию процесса преподавания, содержания данного процесса, а также путем совершенствования организации самого процесса обучения и методов, в нем используемых. Формирование в учреждении высшего профессионального образования творческой среды, которая способствует развитию у студентов педагогического мастерства и профессионального роста самих преподавателей и сотрудников учреждения достигается через оптимизацию организации методической работы. Происходит данная организация на следующих уровнях: кафедральном, факультетском и университетском [2]. В нашей статье мы коснемся проблем, возникающих в научно-методической деятельности на кафедральном уровне.

Конечно же, организация методической работы, в частности на кафедре физического воспитания, в своем процессе имеет множество проблем. Но для того чтобы достаточно полно вникнуть в суть этих проблем и понять какое влияние они имеют на процесс обучения какие возможны пути совершенствования данной деятельности для начала необходимо разобраться в структуре самой научно-методической деятельности кафедры физической подготовки.

Организуется научно-методическая работа кафедры физического воспитания на базе многолетнего плана, который включает в себя несколько блоков: задачи кафедры, содержание научно-методической деятельности кафедры, методы, используемые в учебном процессе и результаты.

Сама по себе научная работа кафедры физического воспитания заключается в том, что бы преподаватели и студенты кафедры принимали участие в различных научных конкурсах, грантах, а также в научно-методических конференциях разного уровня. Сюда же относят проведение преподавателями научных семинаров, публикацию ими своих научных трудов и т.д.

А вот методическими функциями кафедры являются задачи следующего содержания [3]:

- разработка рабочих программ и тематических планов;

- разработка различных проектов локальных нормативных актов, которые регламентируют весь процесс организации учебно-методической работы;

- составление графика педагогического контроля проведения занятий, а также составление сводных графиков открытых и показательных занятий, графика рубежного контроля и графика информационно-аналитических справок, в которых представлены итоги рубежного и итогового контролей. Сюда же входит составление графика посещаемости студентами занятий.

Кроме того, кафедра анализирует состояние педагогического контроля и результаты его проведения, разрабатывает мероприятия по совершенствованию данного контроля, координирует деятельность по совершенствованию методического и практического обеспечения учебного процесса, а также уровня педагогического мастерства преподавателей. Кафедра принимает участие в обсуждениях вопросов организации и проведения учебно-методической работы, организации и проведения модернизации всего учебного процесса и внедрения в образовательный процесс различных инновационных технологий обучения и воспитания студентов. Сюда же можно отнести и частные методики преподавания дисциплины «Физическая культура».

То есть, как мы видим, объем работ, который входит в научно-методическую деятельность кафедры, достаточно широк и, соответственно, на выполнение данного объема работ требуется немало времени, как со стороны преподавательского состава, так и со стороны студентов учебного заведения. В связи с этим, хочется отметить основную проблему кафедры физического воспитания – это специфика самой дисциплины «Физическая культура». Ведь преподаватели и студенты данной кафедры вынуждены подготавливаться к соревнованиям и участвовать в них в ущерб учебной деятельности. Это же обстоятельство снижает интерес к учебе и в принципе желание учиться. К тому же, высокий интерес к соревновательной деятельности для студентов и преподавателей лишает смысла стремление заниматься научно-методической работой [5]. Иными словами, по сути, проблемами научно-методической деятельности рассматриваемой кафедры являются невыполнение студентами и преподавателями требуемого от кафедры объема методических работ.

А ведь то, насколько эффективна будет проводимая учебная работа профессорско-преподавательского состава кафедры, напрямую зависит от того, насколько умело данный состав проводит научно-методическую деятельность. Именно поэтому, данную деятельность можно смело отнести

к части учебного процесса, а значит, путем усовершенствования этой деятельности можно достичь повышения качества усвоения студентами предоставляемых им знаний, умений и навыков. Повысить педагогическое мастерство преподавательского состава в области организации методической работы, можно при условии выполнения преподавателями следующих мероприятий: своевременно повышать квалификацию преподавателей, периодически проводить методические и методологические конференции, а также участвовать в научно-практических конференциях.

Это логически подводит нас к необходимости определения перспектив совершенствования научно-методической работы данной кафедры. Совершенствование в данном случае можно вести поэтапно по следующим направлениям:

- проанализировать качество проводимой на кафедре научно-методической работы. На основании полученных результатов, разработать программу, направленную на повышения уровня качества данной работы [1];

- создать учебно-методический комплекс по рассматриваемой дисциплине, который по своему содержанию будет соответствовать современным требованиям к уровню подготовки специалистов;

- проанализировать имеющиеся рабочие программы подготовки специалистов и разработать план их усовершенствования;

- осуществить разработку критериев оценки качества научно-методической работы преподавателей кафедры, а также разработать систему стимулирования преподавателей и внедрить ее в рабочий процесс кафедры;

- проанализировать материальную обеспеченность, а также обеспеченность учебно-методической и научно-методической литературой учебного процесса;

- изучить и проанализировать передовой опыт организации научно-методической деятельности на базе имеющегося учебного заведения и на базах других учреждений высшего профессионального образования;

- на основании результатов, полученных в процессе вышеописанного анализа, провести изучение возможности и необходимости внедрения современных педагогических и информационных технологий в воспитательный процесс и внедрить те из них, которые соответствуют критериям данного учебного заведения[4].

Исходя из представленного материала, можно прийти к следующему: проблемы кафедры физического воспитания можно разделить на

несколько пунктов, но, по сути, все они заключаются в том, что специфика физического воспитания не способствует развитию у студентов и преподавателей стремления развиваться в научно-методической сфере. В целях решения этой главной проблемы необходимо развивать у студентов и преподавателей понимание важности проведения научно-методической работы, представление им результатов внедрения новшеств в данный процесс и результатов влияния повышения качества образования на качество получаемых на соревнованиях результатов.

Список литературы

1 Основы теории и методики физического воспитания для студентов нефтегазовых ВУЗов: учебное пособие/ сост. Греб А.В., Красулина Н.А., Валеева Г.В., Смирнова А.П., Зайнетдинов М.А., Валеев Д.З., Хужин Р.А. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – 172 с.;

2 Антоненко О.В. Актуальность инновационного обучения будущих учителей физического воспитания // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2007. - № 11. – с. 95-98;

3 Валеева Г.В. Роль физической культуры в формировании личности будущего специалиста нефтегазовой отрасли // Журнал «Вестник», 2014. - № 3 (55). – С.

4 Голь Р.М. Профессиональная деятельность научно-педагогических работников кафедры физической подготовки и спорта в ВУЗах соответственно современным требованиям // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2008. - № 3. – с. 1-4;

5 Зубченко Л.В. Формирование педагогического творчества будущего учителя физической культуры в современных условиях обучения // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта, 2007. - № 5. – с. 14-16;

6 Коршунова О.С. Применение инноваций в образовательном пространстве высшей школы по физическому воспитанию // Интерэкспо Гео-Сибирь, 2015. - № 2, т. 6. – с. 144-147;

7 Скворцова С.О. Технология формирования компетентности студентов в профилактике компьютерного синдрома в образовательном процессе по физическому воспитанию // Динамика систем, механизмов и машин, 2014. - № 6. – с. 163-165.

УДК 37.01; 159.923; 316.6

ПРОБЛЕМЫ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОГО И МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОГО СОПРОВОЖДЕНИЯ СТУДЕНТОВ НА КАФЕДРЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

В ВУЗАХ

**PSYCHOLOGICAL PEDAGOGICAL
AND BIOMEDICAL MAINTENANCE PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT STUDENTS
AT HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTIONS**

Гнилицкая О.А., Полькина Н.А.

ФГБОУ ВПО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа, Российская Федерация

Gnilitskaya O.A., Polkina N.A.

FSBEI HPE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

polkina1979@mail.ru

Аннотация: в статье рассматриваются проблемы адекватного взаимодействия психолого-педагогического и медико-биологического сопровождения студентов на кафедре физического воспитания в ВУЗах. Обозначены аспекты и нюансы каждого из представленных видов сопровождения. Представлены пути совершенствования процесса их взаимодействия и их влияние на результативность обучения студентов.

Ключевые слова: сопровождение, психолого-педагогическое, медико-биологическое, проблемы, физическое воспитание.

Abstract. This article deals with the problems of adequate interaction of psychological pedagogical and biomedical maintenance of the students studying at physical education department. The aspects and nuances of each of the presented types of maintenance have been defined. The ways of their interaction improvement process and their influence on the effectiveness on the students' education have been presented.

Keywords: maintenance, psychological and pedagogical, biomedical, problems, physical education.

Психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождение являются двумя очень важными аспектами обучения студентов в ВУЗах, в частности на кафедре физического воспитания. Невозможно представить эффективное прохождение обучения студентом в ВУЗе без полноценно пройденной адаптации, которую обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение. Медико-биологическое сопровождение в данном контексте обеспечивает психологическое и физическое здоровье

студентов. Оба этих аспекта очень важны и для студентов с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), которые также в немалом количестве обучаются в ВУЗах нашей страны.

Перед тем как перейти к проблемам рассматриваемых нами аспектов стоит привести некоторые определения.

Психолого-педагогическое сопровождение представляет собой систему профессиональной деятельности, которая направлена на формирование таких социально-психологических условий, при которых будут обеспечены: успешное воспитание, обучение и развитие студента на каждом из этапов обучения в ВУЗе[8].

Медико-биологическое обеспечение подразумевает контроль со стороны медицинских сотрудников образовательного учреждения, которые следуют за здоровьем студентов, психическим и физическим, и констатируют их медицинские показатели.

Таким образом, психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождения студентов очень тесно переплетены друг с другом. Следовательно, весьма целесообразно рассматривать проблемы данных явлений в одном контексте, в качестве концепции медико-психологического сопровождения.

Концепция медико-психологического сопровождения студентов базируется на персонологическом подходе, в рамках которого психологический статус студента рассматривается как системный феномен, детерминированный одновременно индивидуальными особенностями личности, социальной ситуацией развития и социальным взаимодействием. Бешерян З.А. в своей работе отмечает, что индивидуализация процесса физического воспитания студенческой молодежи с учетом исходного уровня их здоровья, физического и социального развития способна привести к высоким результатам [2]. А Валеева Г.В. подчеркивает связь здоровья и будущей профессиональной деятельности, отмечает, что физическое здоровье отражает такую степень физического развития студента, которая позволяет наиболее полно реализовывать его творческие возможности[3]. А ведь именно на достижение подобных целей и направлена рассматриваемая нами концепция. В связи с этим в качестве ведущих интегральных свойств личности студента рассматриваются [4, с. 200]:

- психическая, учебно-профессиональная и социальная адаптация;
- учебно-профессиональная идентичность;
- система значимых отношений личности.

Целью психологического сопровождения является создание системы условий, способствующих позитивному разрешению различных психологических кризисов через повышение адаптивных возможностей студентов, достижения интегрированной идентичности и оптимизации значимых межличностных отношений.

Поставленной цели можно достичь путем решения таких задач как:

- проектирование развивающей образовательной среды путем организации учебно-профессионального диалога;
- проведение ранней профилактики негативного развития кризисов различного рода у студентов;
- проведение персонологической диагностики психологического статуса студентов с целью раннего выявления признаков дезадаптации и негативного течения кризиса идентичности;
- проведение психологической коррекции состояний дезадаптации и негативных проявлений кризиса идентичности;
- оказание медико-психологической помощи в случае выраженных дезадаптивных форм и пограничных нервно-психических расстройств.

В деятельности комплекса медико-психологического сопровождения студентов были выделены такие ведущие направления (блоки): организационно-стратегический; учебно-воспитательный; психологический (психодиагностический, профилактический, психокоррекционный); медико-терапевтический (медицинская коррекция и психотерапия).

Медико-психологическое сопровождение включает три основных содержательно-организационных комплекса:

- учебно-педагогический;
- психопрофилактический;
- психокоррекционный.

Психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождение студентов требует нестандартного подхода к своему планированию. Особенно это касается студентов-первокурсников. Именно это и является основой для возникновения проблем в данной области. Ведь в процессе медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения очень важно оптимизировать, так же как и важно скоординировать между собой эти два процесса.

Психолого-педагогическое сопровождение на кафедре физического воспитания в своем процессе, подразумевающим социальную адаптацию студента в ВУЗе, оптимизацию его учебной деятельности и подготовку студента к применению его навыков в реальной жизни, должно быть ориентировано на рекомендации и действия со стороны медико-

биологического сопровождения[1]. Очень часто два этих процесса разнятся между собой, они не синхронизированы, что негативно сказывается на успеваемости студентов и их общей удовлетворенности своей жизнью.

Важность координированных действий двух видов сопровождения видна, например, в процессе определения студентом его жизненных планов и перспектив будущего[7]. Эти процессы помогают студенту продвигаться в плане личностного развития. Следует учитывать, что ожидания студента от выбранной им профессии не соответствуют реальности, поскольку многие из студентов не знают профессиональных требований выдвигаемых той или иной профессией или же медицинских требований со стороны той или иной профессиональной деятельности [5]. В этом ему и должны помогать психолого-педагогическое и медико-биологическое сопровождения. В первом случае перед учащимся предстают специфику той или иной профессии, а втором студенту помогут определить подходит ли он данной профессии с точки зрения состояния здоровья.

В заключение хотелось бы отметить, что психолого-педагогическое сопровождение всегда делает упор на личностные приоритеты в профессиональном становлении специалистов различных направлений, которые, в свою очередь, способствуют всестороннему профессиональному развитию студента. В процессе профессионально-личностного становления, развитие студентов как специалистов сливается в единый процесс с целостным формированием новообразования личности молодого человека – профессионализма[6]. Но развить профессионализм у студентов ВУЗов, в частности на кафедре физического воспитания, невозможно без знаний особенностей медико-биологического и психолого-педагогического сопровождения в процессе получения ими профессионального образования. Ведь только при таком подходе будет возможной самореализация студента в профессиональной среде, которая так необходима для наличия конкурентоспособности у студентов, как специалистов.

Список литературы

1 Медико-биологические аспекты физической культуры: проблемы и перспективы развития: материалы Всероссийской научно конференции с международным участием (Казань, 14-16 ноября 2013 г.) / под ред. И.Х. Вахитова, А.И. Зиятдиновой, А.А. Гайнуллина, И.Ш. Галеева. – Казань: Казан. ун-т, 2013. – 324 с.

2 Бешерян З.А. Егоров М.В. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов // Материалы Международной научно-

методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015. – Уфа: УГНТУ 2015. - с. 35.

3 Валеева Г.В. «Здоровье - наиболее важный аспект из аспектов профессионализма для студентов будущих специалистов нефтегазовой отрасли» // Журнал «Нефтегазовое дело», 2014. - № 4. - С. 172-176.

4 Жигинас Н.В. Принципы организации и направления медико-психологического сопровождения студентов ВУЗов // Вестник ТГПУ, 2011. - № 12 (114). - С. 200-204.

5 Жигинас Н.В. Теоретические и научно-практические подходы к решению проблемы дезадаптации // Вестник ТГПУ, 2010. - № 5. - С. 119-122.

6 Мамузина Е.Б. Педагогическое сопровождение студентов в образовательных учреждениях высшего профессионального образования // Вестник Томского государственного педагогического университета, 2011. - № 1. – С. 109-113.

7 Красулина Н. А., Красулина Т. А. Основы Хореографии. учеб.-метод. пособие по спорт. аэробике для преподавателей вузов / М-во образования Рос. Федерации, Гос. образоват. учреждение высш. проф. образования Уфим. гос. нефтяной техн. ун-т, Каф. физ. воспитания. Уфа, 2004.

8 Ососова М.В. Психолого-педагогическое сопровождение самоопределения подростков в системе образовательного процесса // Успехи современного естествознания, 2010. - № 1. – С. 74-78.

УДК 796 (045)

**ПРЕИМУЩЕСТВО ИГРОВОГО МЕТОДА
ПРИ ОБУЧЕНИИ ТЕХНИКЕ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
GAME METHOD ADVANTAGE
IN TEACHING PHYSICAL EXERCISE TECHNIQUE**

Горячева М.В., Безденежных И.А.

Финансовый университет при Правительстве РФ, г. Москва, Россия

Goryacheva M. V., Bezdenezhnykh I. A.

Financial University under the Government of the Russian Federation, Moscow,
Russian Federation

5106820@gmail.com, 6446248@mail.ru

Аннотация. Игровая деятельность имеет особенно важное значение в период наиболее активного формирования техники выполнения спортивных упражнений, поскольку имеет ряд преимуществ в тренировочном процессе.

Ключевые слова: игровой метод, элементы соперничества.

Abstract. Fun activities are particularly important in the period of the most active formation of sports exercise technique because it has a number of advantages in the training process.

Keywords: game method, the elements of competition.

Согласно определению, игра – это вид деятельности в условиях ситуаций, направленных на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением [1, 2]. Игровой метод широко используется в процессе физического воспитания как метод организации двигательной деятельности в форме подвижной или спортивной игры.

Одна из основных функций игры — педагогическая, при этом игровой метод не обязательно связан с какими-либо общепринятыми играми, например, футболом, волейболом или элементарными подвижными играми. В принципе он может быть применен на основе любых физических упражнений при условии, конечно, что они поддаются организации в соответствии с учётом задач тренировки.

Как правило, игровой метод используется в процессе физического воспитания для комплексного совершенствования движений при их первоначальном разучивании. При этом преимущество данного метода заключается в том, что тренировочный процесс, особенно на начальных этапах спортивного совершенствования, требует значительных энергетических затрат. Игровой метод позволяет локально снизить эмоциональную и физическую нагрузку, не понижая значимости задач тренировочного занятия. Иными словами, опытный тренер или педагог вуза, используя средства игрового метода, достигает запланированные задачи тренировочного занятия меньшими энергетическими затратами. Кроме того, игровая форма, характеризуемая эмоциональным компонентом, также в значительной степени снимает ощущение усталости за счёт использования в игровой форме упражнений, которые носят соревновательный характер.

Подготовительные упражнения, вспомогательные игры и упражнения, где присутствуют элементы соперничества, отличаются глубиной и разносторонностью воздействия на физические качества студента. Такие занятия повышают интерес к спорту и физической культуре, стимулируют процесс усвоения техники отдельных элементов физических упражнений, способствуют стремлению к преодолению трудностей для решения поставленных перед студентами задач.

Подвижная игра – одно из важных средств всестороннего воспитания студентов. Характерная ее особенность – комплексность воздействия на организм и на все стороны личности: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание. Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Например, для того чтобы увернуться от «ловушки», надо проявить ловкость, а спасаясь от него, бежать как можно быстрее. Увлеченные сюжетом игры, студенты могут выполнять с интересом и при том много раз одни и те же движения, не замечая усталости, что приводит к развитию другого физического качества – выносливости.

Перед тем как тренер или преподаватель физического воспитания вводит определенную игру в тренировочное занятие, он учитывает конкретную педагогическую задачу, решению которой она оказывает содействие.

Игровой метод характеризуется такими следующими особенностями:

1) «Сюжетная» организация, где деятельность играющих организуется в соответствии с образным или условным сюжетом;

2) Разнообразии способов достижения цели – возможность достижения игровой цели (выигрыша) обычно не связана с каким-либо одним способом действий.

3) Комплексный характер деятельности: игра включает в себя различные двигательные действия – бег, прыжки, метания и т. д;

4) Широкая самостоятельность действий занимающихся, высокие требования к их инициативе, находчивости, ловкости – игровой метод предоставляет играющим простор для творческого решения двигательных задач;

5) Моделирование напряженных межличностных и межгрупповых отношений, повышенная эмоциональность в большинстве игр хотя и условно, но с достаточно высокой степенью психической напряженности, воспроизводят активные межличностные и межгрупповые отношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества.

Игровая деятельность, как форма и метод обучения, является наиболее продуктивным направлением в учебно-воспитательном процессе в

современной методике физического воспитания. В обучении с использованием игровой формы в тренировку вводятся упражнения, которые носят соревновательный характер [3].

Таким образом, игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе физического воспитания не столько для начального обучения движениям или избирательного воздействия на отдельные физические способности и качества, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, быстрота ориентирования, находчивость, самостоятельность, инициативность. В руках умелого специалиста он является также весьма действенным средством для воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности. Одним из недостатков игрового метода является ограниченная возможность дозирования нагрузки, так как многообразие способов достижения цели, постоянные изменения ситуаций, динамичность действий исключают возможность точно регулировать нагрузку как по направленности, так и по степени воздействия.

Список литературы

- 1 Коротков И.М. Подвижные игры в занятиях спортом.- М.: ФиС, 1991, – 92 с.
- 2 Былеева Л.В. Коротков И.М. Подвижные игры. - М.: ФиС, 2002. – 224 с.
- 3 Жуков М.Н. Подвижные игры. М.:Академия, 2000. – 208 с.

УДК 378.016:796

ВАРИАБЕЛЬНОСТЬ СЕРДЕЧНОГО РИТМА У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ CARDIAC RHYTHM VARIABILITY AMONG THE STUDENTS GOING IN FOR PHYSICAL TRAINING AND SPORTS.

Досин Ю.М., Ягур В.Е., Игонина Е.В., Тисецкий А.В.

**Белорусский государственный педагогический университет
им. М. Танка, Республика Беларусь**

Dosin Y.M., Yguar V.E., Igonina E.N., Tsisetsky A.V.

Belarusian State Pedagogical University of the name Maxim Tank,
Minsk, Belarusian Republic

vectoropt11@gmail.com

Аннотация. Статья содержит информацию о вариабельности сердечного ритма среди студентов факультета физического воспитания Белорусского государственного университета им. М Танка, занимающихся спортом и в рамках общефизической подготовки (возрастная группа 18-30

лет). В основном статья посвящена вопросам диагностики кардиальных нарушений у лиц, занимающихся спортом и физической культурой.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, спорт, вариабельность сердечного ритма, электрокардиограмма.

Abstract. The article contains information about cardiac rhythm variability among the students of the physical education faculty of the Belarussia State Pedagogical University named after Maxim Tank, who go in for sports within the frames of general physical training (age group 18 to 30 years). In general the article is devoted to the problems of the cardiac disorders diagnosis.

Keywords: students, physical training, sport, cardiac rhythm variability, ECG.

Высокая работоспособность лиц, занимающихся физической культурой и спортом, обусловлены совершенствованием механизмов адаптации и регуляции сердечной деятельности на всех уровнях функционирования. Под влиянием систематических занятий физической культурой и спортом происходят структурно-функциональные изменения сердца. Физические упражнения вызывают признаки кардиальной перестройки, как проявления нормальной физиологической адаптации к физической нагрузке, так и как потенциальные опасные отклонения от нормальной сердечной деятельности.

Оптимальная мышечная деятельность ведет к укреплению сердечной мышцы, повышению функциональных возможностей миокарда, проявляясь в имеющейся брадикардии, гипотонии, увеличении систолического выброса крови.

Студенты факультета физической воспитания представляют собой практически здоровую часть студенческой молодежи, обусловленную высокой мотивацией к занятиям физической культурой и спортом в связи с выбором будущей профессиональной деятельности (преподаватель физической культуры), наиболее подходящую для цели настоящего исследования.

Целью настоящей научной работы стала сравнительная оценка частоты выявленных изменений при обследовании групп студентов факультета физического воспитания.

Возможности обследования функционального состояния миокарда возрастают с использованием современной автоматизированной техники, дающей конкретное заключение и материал для индивидуальной интерпретации полученных результатов.

Были поставлены две задачи:

1. Провести оценку функционального состояния миокарда студентов факультета физического воспитания с использованием методов электро- и кардиоинтервалографии.

2. Дать оценку временным и спектральным показателям variability сердечного ритма (ВСР) в группах студентов, занимающихся в рамках программы стандартной учебной физической подготовки и занятий спортом.

Материал и методы исследования.

Обследовано методом случайной выборки 76 студентов мужского пола факультета физического воспитания БГПУ им. М.Танка в возрасте от 18 до 30 лет, из них 30 занимающихся физической культурой по программе обучения и 46 спортсменов разных видов спорта (единоборства, игры, туризм, прыжки в воду, гимнастика и т.д.).

Для снятия электро- и кардиоинтервалограмм использовалось отечественное оборудование (12-канальный цифровой электрокардиограф производства инженерно-медицинского общества «Интекард», г. Минск) с соответствующими программами «Интекард-4» и «Бриз-М». Анализ электрокардиограмм проводился по стандартным, усиленным и грудным отведениям. Оценка кардиоинтервалограмм включала анализ временных и спектральных показателей RR-интервалов электрокардиограммы, отражающих variability сердечного ритма (ВСР).

Итоговое заключение состояло из синдромной оценки variability сердечного ритма и интегрированной характеристики, полученной при математической машинной обработке, служащей прогностической функцией риска $R +$, выражаемой количеством символов «*», предложенной Р.М. Баевским [1]. Период снятия кардиоинтервалограммы составлял интервал в 5 минут (Рабочая комиссия European Society of Cardiology and North American Society of Pacing and Elektrophysiology, М. Малик, 1996).

Проведенное исследование позволило разделить обследованных студентов на следующие группы: с variability сердечного ритма в норме (ВСРВН), с повышенной variability сердечного ритма (ПВСР), с резко повышенной variability сердечного ритма (РПВС), с повышенной депрессией сердечного ритма (ПДСР).

Анализ электрокардиограмм по заключению программы Интекард-4 дал общее представление о функциональном состоянии миокарда, как физиологической норме в 47 (61,8%) случаях и в 28 (38,2%) как вариант допустимой нормы (аритмия, обусловленная высокой variability интервала RR, преходящая атриовентрикулярная блокада I степени, QT-

синдром CLC, запаздывание возбудимости наджелудочкового гребешка). В одном случае выявлена гипертрофия правого желудочка.

Результаты исследования ВСР по заключению и суммарной оценке ритма при 5-минутной электрокардиографии, лежа в условиях покоя

Параметры ВСР	ВСРВН, (n=13),	ПВСР, (n=11)	РПВСР, (n=49),
ЧСС уд/мин	75±1,9	66,3±1,9*	59,8±1,3**
MxdMn,mc	216,0±11,2	418,9±48,3*	540,8±30,3**
SDNN,mc	54,6±1,63	77,6±6,0*	113,0±4,4**
RMSSD,mc	22,0±2,1	45,9±6,4*	87,8±8,6**
AMo	55,3±5,0	32,5±2,6*	24,8±1,9**
Si, ус.ед	161,1±15,1	64,4±8,0*	34,2±3,4**
HF	35,2±2,6	38,9±3,3	41,7±0,8*
LF	46,6±2,1	47,3±2,7	47,4±0,82
VLF	55,3±5,0	32,5±7,2*	24,8±1,9*
HF/LF	1,39±0,11	1,26±0,13	1,17±0,04*

Примечание: * – $p < 0,05 - 0,001$ по сравнению с показателями группы студентов с нормальной вариабельностью сердечного ритма;

Рассмотрение итоговых заключений кардиоинтервалограмм было более информативным.

Вариабельность сердечного ритма, соответствующая норме ($R+=0$, ВСРВН), выявлена у 13 человек (17,1%). По своим временным и спектральным показателям в данной группе студентов параметры кардиоинтервалограмм (MxdMn,mc; SDNN,mc; RMSSD,mc; AMo; Si, ус. ед.; HF,%; LF,%; VLF,%; LF/HF,%) параметры в целом соответствовали результатам, приведенным в специальной литературы [2]. В данной группе студентов преобладали лица, занимающиеся физической культурой (9 человек). Количество спортсменов, занимающихся различными видами спорта (хоккей, футбол, борьба, прыжки в воду) составило 4 студента.

Повышенная вариабельность сердечного ритма ($R=-**$, ПВСР) наблюдалась у 11 (14,5%) студентов, при меньшем количестве лиц, занимающихся физической культурой (3 человека) и большем количестве спортсменов, занимающихся боксом, борьбой, футболом, туризмом по сравнению с лицами, занимающимися физической культурой (8 человек).

В группе студентов с резко повышенной вариабельностью сердечного ритма ($R=-***$, РПВСР) преобладали спортсмены. В неё вошло 49 (64,5%) студентов, из них 18 студентов, предметом которых была физическая культура и 31 студент, занимающийся спортом. С увеличением количества спортсменов возрастал и диапазон видов спорта, занимающихся

студентами (волейбол и другие игровые виды спорта, спортивная гимнастика, бокс, борьба, прыжки в воду, восточные единоборства и т.д.).

При сравнении частоты сердечных сокращений в вышеназванных группах сохранялась достоверная закономерность уменьшения частоты сердечных сокращений, у лиц занимающихся физической культурой и спортом по сравнению с группой студентов с ВСР в норме. Кроме того при сравнении временных параметров ВСР в группах студентов физкультурников и спортсменов было выявлено достоверное увеличение показателей MxdMn, SDNN, RMSSD; отражающих суммарную мощность и диапазон регуляторных вегетативных влияний, активности парасимпатического отдела регуляции при снижении уровня АМо, (условного показателя активности симпатического отдела вегетативной регуляции); Si (стресс-индекса, отражающего степень преобладания центральных механизмов регуляции над автономными $p < 0,05 - 0,001$).

Анализ спектральных показателей ВСР был менее информативен. Вместе с тем, у спортсменов имелось достоверное увеличение показателя HF, относительной активности парасимпатического отдела регуляции ($p < 0,05$).

Кроме того, 3 студента (два, занимающихся по программе физического обучения, и один спортсмен гиревик), имели итоговое заключение ВСР соответствовавшее повышенной депрессии сердечного ритма ($R_{+} = ****$) с выраженной тахикардией, сужением гистограмм, уменьшением показателей MxdMn, SDNN, RMSSD и увеличением параметров АМо%, условного показателя активации симпатического отдела и Si, ус. ед. – стресс индекса (степени преобладания центральных механизмов регуляции над автономными). Все трое характеризовали собственное состояние как стресс, вызванный напряженной внеучебной работой и перетренированностью.

Выводы:

1. Смешанный характер состава сравниваемых групп (физкультурники, спортсмены), имевших ВСР от нормального уровня до его депрессии является свидетельством сложного воздействия внешней среды, а не только мощности и объема физических нагрузок.

2. Проведенное исследование подтверждает актуальность исследования ВСР для индивидуального функционального контроля при обследовании состояния здоровья студенческой молодежи.

Список литературы

1 Баевский, Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии. // М., Медицина, 1979, 256 с.

2 Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте / А.Ф. Фролов. – Минск: Полипринт, 2011. - 216 с.

3 Goldberger A.L., Rigney D.R., West B.J. Chaos and fractals in human physiology Sci. Am. 1990. Vol. 262, 2. P.42-49.

УДК 378.016:796

**АНАЛИЗ ВАРИАБЕЛЬНОСТИ СЕРДЕЧНОГО РИТМА
У СТУДЕНТОВ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТОМ**

**ANALYSIS OF HEART RHYTHM VARIABILITY AMONG
THE STUDENTS GOING IN FOR SPORTS**

Досин Ю.М.¹, Кардаш И.А.¹, Тисецкий А.В.¹, Соловых Т.К.²

¹Белорусский государственный педагогический университет
имени М. Танка, г. Минск, Республика Беларусь

²Республиканский научно-практический центр спорта,
г. Минск, Республика Беларусь

Dosyn Y.M.¹, Kardash I.A.¹, Tsisetski A.V.¹, Solovyh T.K.²

¹Belarusian State Pedagogical University of the name Maxim Tank, Minsk

²Republican Scientific and Practical Centre of Sports, Minsk, Belarusian
Republic

vectoropt11@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются адаптационные возможности студентов факультета физического воспитания к приспособлению к физическим нагрузкам и возможность использования вариабельности сердечного ритма (ВСР) для контроля за функциональным состоянием организма студентов, занимающихся различными видами спорта.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, туризм, вариабельность сердечного ритма, электрокардиограмма.

Abstract. The article deals with the adaptation abilities of physical training faculty students of adapt to physical loads and the ability to use the heart rhythm variability (HRV) to monitor the functional state of the organism of the students going in for various sports.

Keywords: students, physical training, tourism, heart rhythm variability, ECG.

Адаптационные возможности спортсменов обусловлены высокой эффективностью системы кровообращения к приспособлению к физическим нагрузкам, проявляющимся в увеличении гипертрофии миокарда и его способности по закону Франка-Старлинга к тоногенной дилатации, - способности расширяясь увеличивать при интенсивной мышечной работе систолический объем крови, что в покое проявляется в брадикардии и гипотонии по сравнению с нетренированными людьми. В

настоящей работе нас интересовал вопрос однозначен ли такой вывод, и возможность использования variability сердечного ритма (BCP) для контроля за функциональным состоянием организма студентов, занимающихся различными видами спорта [1, 2].

Целью нашего исследования стал анализ итоговых заключений машинной обработки BCP при использовании программы «Бриз-М» и аппаратной платформы отечественного производства (ИМО «Интекард», г. Минск), позволяющей провести анализ RR-интервалов ЭКГ и охарактеризовать variability сердечного ритма по Р.М.Баевскому [1].

Задачи исследования.

1. Провести анализ BCP по итоговым заключениям машинной обработки.

2. Сравнить результаты, полученные в выделенных группах студентов, занимающихся спортом с данными контрольной группы (здоровые лица с нормальной BCP).

Объект и методы исследования.

Обследован 31 практически здоровый студент в возрасте 18-30 лет. Получено согласие студентов на обследование. Все спортсмены были разделены на три группы (игровые виды спорта, с преобладанием футболистов, единоборства, борьба, бокс и спортивный туризм с разной спортивной квалификацией, включая кандидатов в мастера спорта).

Для снятия интервалограммы использован интервал 5 минут (Рабочая комиссия European Society of Cardiology and North American Society of Pacing and Elektrophysiology, М. Малик, 1996).

Предварительно проведению исследования BCP снималась ЭКГ в стандартных, усиленных и грудных отведениях с использованием цифрового интерпретирующего электрокардиографа ИНТЕКАРД-3-ТЕЛЕ.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что спортсмены с резко повышенной BCP составляют наиболее существенную часть во всех группах (23 случая (74,1%) обследованных студентов), причем их распределение по видам спорта примерно одинаково.

Таблица 1

Распределение студентов по итоговому синдромному заключению BCP по Р.М. Баевскому и виду занятий спортивной деятельности

Характеристика BCP	Количество			Всего: обс. к-во,%
	Игровые виды	Едино- борства	Спортив-ный туризм	
R+=0, в норме	2	1	-	3; 9,7
R-=**, повышена	1	3	1	5; 16,2
R-=***, резко повышена	9	7	7	23; 74,1

Результаты исследования временных и спектральных показателей по сравнению с контрольной группой, студенты с нормальным уровнем ВСР (преимущественно студенты, занимающиеся физической культурой) представлены в таблице 2.

Таблица 2

Результаты исследования ВСР по заключению и суммарной оценке ритма при 5-минутной электрокардиографии, лежа в условиях покоя ($M \pm m$).

Параметры ВСР	Контроль (n=11)	Игровые виды (n=12)	Единоборства (n=11)	Спортивный туризм (n=11)
ЧСС, уд/мин	75,1±1,9	67,2±2,9*	60,2±3,3*	59,8±2,6*
MxdMn,мс	216,3±11,2	433,3±59,1*	449,6±70,9*	573,0±69,4*
SDNN,мс	54,6±1,6	86,2±5,4*	101,4±15,5*	111,4±10,5*
RMSSD,мс	22,0±2,1	64,4±8,8*	84,9±21,6*	95,9±18,5*
AMo	55,3±5,0	36,3±4,8*	26,4±5,4*	29,8±6,9*
NN50, мс	6,5±2,4	40,5±7,3*	64,2±9,3*	62,8±13,0*
pNN50, мс	1,86±0,72	13,2±2,8*	22,2±3,2*	21,0±4,5*
Si, усл.ед.	161,1±15,1	67,5±14,5*	55,1±17,6*	33,6±12,8*
HF,%	35,2±2,6	35,9±1,7	41,7±2,2	41,9±2,7
LF,%	46,6±2,1	49,3±1,1	46,0±2,4	48,2±2,9
VLF,%	16,6±2,1	14,7±1,7	11,5±1,4*	10,1±0,6*
LF/HF,%	1,39±0,12	1,41±0,08	1,2±0,12	1,20±0,16

Примечание: * $p < 0,05 - 0,001$ по сравнению с контрольной группой

Анализ исследования выявил статистически достоверный ($p < 0,05-0,01$) рост основных временных параметров кардиоинтервалограммы ВСР в трех исследуемых группах, о чем свидетельствует вариационный размах интервалов сердечного ритма (MxdMn, мс), рост суммарной мощности вегетативной регуляции (SDNN, мс), среднеквадратичной разностной характеристики (RMSSD, мс) со смещением симпатовагусного баланса к парасимпатической регуляции (наибольшей у туристов), с чем согласуется выявленное у них достоверное снижение частоты пульса по сравнению с контролем (59,8±2,6 уд/мин). Рост роли парасимпатического отдела в регуляции сердечного ритма у них сопровождался в покое наибольшим снижением условного показателя активности симпатического отдела регуляции (AMo) и центральных механизмов регуляции над автономными (Si, усл.ед.). Анализ спектральных параметров ВСР характеризовался у борцов и туристов выраженной тенденцией к повышению показателя HF, %, отражающего повышение активности парасимпатического отдела и снижением показателя VLF, % очень низкой частоты колебаний ритма, что

по данным А.Н. Флейшман [4] крайне характерно для выявления энергодефицитных состояний организма.

Игровые виды спорта и единоборства относятся по современной классификации физических упражнений к нестандартным движениям (спортивным играм и единоборствам) с переменной мощностью работы, изменчивостью ситуации, сочетаемой с дефицитом времени. Однако в физиологическом плане между ними имеются существенные различия. В то время как при игровых видах спорта преобладают физические упражнения смешанной (циклической и ациклической) структуры движений, то в борьбе больше скоростно-силовых движения, при значительном статическом напряжении, связанном с техническими приемами (захваты, броски, удержанием и т.п.). Еще более сложен анализ структурно-функциональной модели спортивного туризма, в котором важнейшим фактором вместе с мышечной работой играют природно-климатические условия.

Безусловно, перечисленные факторы вносят определенный вклад в имеющиеся различия результатов ВСП в исследуемых группах, который достоверен при увеличении количества обследованных групп спортсменов.

Выводы:

1. Анализ исследования выявил достоверный рост параметров ВСП, отражающий смещение симпатовагусного баланса к парасимпатической регуляции, наиболее выраженный у студентов, занимающихся спортивным туризмом.

2. Результаты исследования variability сердечного ритма с использованием программы «Бриз-М» значительно расширяют возможности индивидуальной характеристики регуляции сердечной деятельности студентов, занимающихся спортом, способствует разработке нормативных показателей, близких к патологии.

Список литературы

1 Анализ variability сердечного ритма: Программное обеспечение, методика, руководство оператора. – Минск, 2004. – С. 30.

2 Фролов, А.В. Контроль механизмов адаптации сердечной деятельности в клинике и спорте. А.Ф. Фролов. – Минск: Полипринт, 2011. - 216 с.

3 Флейшман А.Н. Variability сердечного ритма и медленные колебания гемодинамики: нелинейные феномены в клинической практике – Новосибирск: изд-во СО РАН, 2009. - 194 с.

УДК 612.014.2: 378.180.6

**ОЦЕНКА ВЛИЯНИЯ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ
НА РЕГИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ СОСТОЯНИЯ
ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ УРФО**

**EVALUATION OF THE ENVIRONMENTAL FACTORS' EFFECT
ON THE REGIONAL PECULIARITIES OF THE HEALTH STATE
OF URAL FEDERAL DISTRICT STUDENTS**

Драгич О.А.¹, Сидорова К.А.², Зобнина С.В.²

**¹ФГБОУ ВО Тюменский индустриальный университет,
г. Тюмень, Российская Федерация**

**²ФГБОУ ВО Государственный аграрный университет Северного
Зауралья, г. Тюмень, Российская Федерация**

Dragich O.A., Sidorova K.A., Zobnina S.V.

¹FSBEI HPE Tyumen University, Tyumen, Russian Federation

²FSBEI HPE State agrarian University of Northern Transurals,

Tyumen, Russian Federation

odragic@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрены некоторые факторы окружающей среды, влияющие на региональные особенности состояния здоровья студентов УрФО. Отмечено, что условия проживания влияют на антропометрические и функциональные параметры организма обучающихся.

Ключевые слова: студенты, здоровье, окружающая среда, работоспособность, физические и функциональные параметры.

Abstract. The article deals with some environmental factors influencing the regional peculiarities of the health state of the Ural Federal district students. It has been noted that the living conditions affect the anthropometric and functional parameters of the students' organism.

Keywords: students, health, environment, performance, physical and functional parameters.

Глобальное загрязнение окружающей среды относится к наиболее неотложным для решения проблемам человечества. Помимо изменения самой природы (биоценозов, биогеоценозов, биосферы в целом) экологическая обстановка влияет на самого человека, на его здоровье, продолжительность жизни, на потомство [1, 5].

Проблема здоровья и работоспособности студентов активно разрабатывается в нашей стране в последние 20 лет [2, 3, 4, 6]. Тем не менее многие вопросы, имеющие теоретическое и практическое значение, остаются недостаточно изученными. Выявление в процессе медицинского

наблюдения степени функциональной напряженности в отдельных органах и системах позволяет рекомендовать конкретные мероприятия, выводящие показатели здоровья на более высокий уровень функционирования. Актуальность поставленной проблемы явилась побудительным мотивом в выполнении нашего исследования.

Было проведено комплексное изучение морфофункционального состояния организма юношей и девушек 17-20 лет. Всего было обследовано 1500 студентов, обучающихся в ВУЗах Тюмени. Обследуемые распределялись по месту прежнего проживания (город – село), по половому признаку (юноши – девушки), а также была выделена группа с высоким уровнем двигательной активности.

Наши исследования антропометрических показателей тела обучающихся юношеского возраста установили, что имеются выраженные межгрупповые и индивидуальные различия. Структура тела студентов города по величинам длины и массы тела оценивается наибольшими значениями, тогда как показатели окружности грудной клетки и ширины плеч преобладают у сельских сверстников, т.е. в условиях сельской местности наблюдается уменьшение продольных и увеличение поперечных размеров тела, что объясняется влиянием различных условий развития и формирования организма.

Возрастная изменчивость абсолютных и относительных показателей компонентного состава тела отражает анаболическую направленность процессов, которая характерна для определенного периода онтогенеза. Нарастание массы компонентов отмечается значительной вариабельностью внутри возрастных групп. Значительную вариабельность компонентного состава массы тела определяют этническая и географическая принадлежности [8]. Дифференцированный подход в оценке состава тела позволяет наиболее глубоко изучать ростовые процессы в организме. Расчеты компонентного состава тела включаются в комплексную индивидуальную оценку физического развития. Условия проживания влияют на количественный состав массы тела: самые высокие цифры жирового компонента установлены среди сельских учащихся, тогда как у сверстников из города отмечаются наибольшие значения в показателях мышечного и костного компонентов, что определяется различными условиями проживания и развития.

В отличие от морфологических признаков, характеризующих структурные изменения тела в процессе роста организма, физиологические показатели в большей степени отражают динамику развития функциональных возможностей организма. Функциональное состояние

организма определяется деятельностью отдельных физиологических систем. Окружающая среда оказывает существенные изменения в функциональном состоянии организма, что особенно отражается на росте и развитии подрастающего поколения. Резервные возможности организма во многом обусловлены диапазоном функциональных резервов сердечно-сосудистой и дыхательной систем [7].

Уровень функциональных показателей сердечнососудистой системы определяется возрастными особенностями и комплексом факторов окружающей внешней среды. У сельских юношей и девушек отмечаются высокие значения частоты сердечных сокращений, систолического и диастолического артериального давления, что, по нашему мнению, объясняется реакцией организма на смену условий проживания.

Известно, что существует определенная динамика становления сосудистого тонуса, который определяется величиной давления крови и упругости стенок сосудов. По гемодинамическим показателям организма студентов юношеского возраста имеются межгрупповые и индивидуальные различия: тенденция к увеличению СОК и ИК у сельских учащихся с понижением Уд.ПСС, что характеризуется влиянием различных социально-экономических и экологических факторов внешней среды. Полученные расчетные данные подтвердили межгрупповые, региональные и индивидуальные различия, выявленные при изучении физического развития. У сельских и городских жителей наблюдается индивидуальный диапазон изменчивости в рассматриваемых гемодинамических показателях.

Исследования сердечнососудистой и дыхательной систем установили гетерохронность в развитии показателей. Индивидуально-типологическая изменчивость, определяемая по морфологическим признакам, находит свое подтверждение в физиологических исследованиях сердечнососудистой и дыхательной систем.

При исследовании вегетативной нервной системы определялся исходный вегетативный тонус, вегетативная реактивность, дающие представление о гомеостатических возможностях организма и вегетативное обеспечение деятельности для изучения адаптационных механизмов. Показатели вегетативного обеспечения позволяют судить об адекватности вегетативного обеспечения деятельности организма.

Выявлена изменчивость вегетативного регулирования организма студентов, проживающих в условиях города и села. Преобладание у сельских жителей симпатического, а у городских – парасимпатического

влияния окружающей среды на вегетативную нервную систему является результатом воздействия этой среды на организм студентов.

Функциональное состояние организма человека определяется наличием резервов основных систем. Мобилизация физиологических резервов является необходимой реакцией человека, находящегося в неблагоприятных условиях. Поскольку длительная физическая работа мышц лимитируется доставкой к ним кислорода, общая физическая работоспособность в значительной мере зависит от кардио-респираторной производительности. Наибольшая толерантность организма к физическим нагрузкам установлена у студентов сельской местности, что отражается в повышении адаптивных резервов и большей устойчивости организма на воздействие неблагоприятных факторов окружающей среды.

Таким образом, антропогенная среда проживания уменьшает диапазон индивидуальной изменчивости в антропометрических и функциональных показателях организма студентов отдельных возрастно-половых групп, что необходимо учитывать при мониторинге здоровья населения. Полученные региональные данные о морфофункциональных особенностях развития организма сельских и городских обучающихся с учетом их индивидуально-типологической изменчивости необходимо использовать при формировании региональных оздоровительных программ, а также при организации учебного процесса в учебных заведениях УрФО.

Объем двигательного режима при занятиях физической культурой и спортом должен учитывать влияние антропогенных факторов и уровень урбанизированной среды, что позволяет оптимально адаптироваться и повысить уровень здоровья учащихся. Полученные данные следует использовать при разработке рекомендаций по формированию у обучающихся потребностей выполнения естественных норм двигательной активности и включение в учебные программы медико-валеологических знаний по здоровому образу жизни.

Список литературы

1 Агаджанян, Н.А. Проблемы адаптации и учение о здоровье / Н.А.Агаджанян, Р.М.Баевский, А.П.Берсенева. - Москва: Издательство РУДН, 2006. - 283 с.

2 Баранов, А.А. Состояние здоровья современных детей и подростков и роль медико-социальных факторов в его формировании / А.А.Баранов, В.Р.Кучма, Л.М.Сухарева // Вестник Российской АМН. – 2009. – № 5. – с.6-11.

3 Бусловская, Л.К. Коррекция дезадаптации у студентов университета / Л.К.Бусловская, Ю.П.Рыжкова // Новые исследования. – 2010. – т.1. - №22. – с. 74-82.

4 Галкина, Т.Н. Антропометрические и соматотипологические особенности лиц юношеского возраста в Пензенском регионе: дис. ... канд. мед. наук: 14.00.02 / Галкина Татьяна Нестеровна. - Волгоград, 2008. - 137 с.

5 Казин, Э.М. Проблема здоровья и адаптации студентов высших учебных заведений / Э.М.Казин, В.И.Иванов // Вестник КемГУ. - Кемерово. - 2006. - №2. - с. 110-114.

6 Кияева, Е.В. Оценка функционального состояния и адаптационного потенциала студентов различных социальных групп / Е.В.Кияева, И.Э.Алиджанова, С.С.Акимов // Современные проблемы науки и образования. - 2014. - № 6.

7 Румянцев, Г.И., Димитриев Д.А. Методологические основы совершенствования мониторинга влияния антропогенных факторов окружающей среды на здоровье населения / Г.И.Румянцев, Д.А.Димитриев // Гигиена и санитария. - 2001. - №6. - с. 3-5.

8 Севрюкова, Г.А. Современные подходы к проблеме здоровья студентов: физиологический подход / Г.А.Севрюкова, О.Н.Москвина // Мат. Всеросс. науч.-практ. конф. «Физиология адаптации». – Волгоград, 2010. – с. 330-333.

УДК 7967012.68

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
СТУДЕНТКАМИ В ПЕРИОД БЕРЕМЕННОСТИ**
USE OF PHYSICAL EDUCATION MEANS BY PREGNANT STUDENTS

Егоров С.А., Егорова М.Д.

**Стерлитамакский филиал Башкирского государственного
университета,**

г.Стерлитамак, Российская Федерация

Egorov S.A., Egorova M.D.

Sterlitamak branch of Bashkir state university, Sterlitamak, Russian
Federation

heatstreamm@gmail.com

Аннотация. В статье рассматриваются теоретические аспекты влияния физических нагрузок на организмы студенток во время беременности, а также сопутствующие этому процессу положительные явления. Анализ литературы и проведенные исследования позволяют утверждать о безоговорочной необходимости поддержания здорового образа жизни будущими мамами, необходимости регулярно выполнять физические упражнения для подготовки себя и плода к естественным и здоровым родам.

Ключевые слова: самостоятельная подготовка, спорт и беременность, физические нагрузки и беременность.

Abstract. The article deals with the theoretical aspects of the physical activity impact on the students' organisms during the pregnancy, as well as positive phenomena related to the process. The literature and studies analysis carried out suggest the unconditional necessity of maintaining a healthy lifestyle by the future mothers, the need of doing regular exercises in order to prepare themselves and their babies for natural and healthy birth.

Keywords: self-training, sports and pregnancy, physical exercise and pregnancy.

Актуальность поддержания подвижного образа жизни достигает своего пикового значения. Усиление тенденций к максимальной урбанизации, технической эволюции, использовании все большего количества благ удобств в современном мире не оставляют надежды на самостоятельное разрешение проблемы гиподинамии и вытекающие последствия в форме недугов сердечнососудистой и опорно-двигательной систем, не говоря о здоровье будущего ребенка. Проблема особенно актуальна среди молодых девушек, занятых учебной деятельностью, таким образом, испытывающих сильнейшие стрессы и утомление нервной системы, с большой долей вероятности не отдающих должное своему физическому развитию. Можно ли без особого труда воздействовать на физиологические процессы молодых мам, напрямую влиять на здоровье малыша, а также максимально облегчить процесс родов и для матери, и для ребенка - постараемся ответить ниже.

Не смотря на многочисленные исследования в области физиологии, статистические данные последних лет говорят о том, что до сих пор сохраняются негативные тенденции в здоровье рожениц [4]. В настоящее время необходимо развивать комплексный подход для нормализации проблем материнского здравоохранения.

Популяризация спорта и здорового образа жизни в частности в этот период заставляют задуматься о необходимости самостоятельного применения физкультурных комплексов беременными студентками.

Исследуя литературу, можно сделать однозначные выводы о преимуществах подвижного образа жизни относительно неподвижного. Это не удивительно, так как движение - основа жизни, это объясняет первостепенную значимость спорта сразу для двух организмов - матери и будущего ребенка [3].

Углубляясь в физиологию человека, можно сделать выводы о влиянии физических нагрузок - ребенок связан с матерью при помощи плаценты. В организме беременной женщины все изменения в деятельности систем

органов сводятся к достижению двух целей: первая цель - обеспечение здорового роста будущего ребенка, роста матки и правильной динамики гормональных процессов, и, вторая цель – обеспечение плода всеми необходимыми питательными веществами и кислородом в полном объеме [1]. Улучшение трансплацентраного кровообращения является несомненным достоинством выполнения комплекса самостоятельных упражнений.

Из этого складывается медицинское обоснование процессов, вызываемых физическими нагрузками. Немаловажным аспектом ведения здорового подвижного образа жизни является предостережение и предупреждение будущего ребенка от различных наследственных и ненаследственных заболеваний, так или иначе прогрессирующих в связи с явлением гиподинамии - "у плода усилен синтез инсулина, который необходим для обеспечения его роста, связанного с углеводным и энергетическим обменом. У новорожденных, родившихся от матерей, страдающих сахарным диабетом, наблюдаются увеличение массы тела и повышение продукции инсулина в островках поджелудочной железы" [1]. Как видно из данного утверждения, важно не допустить разрушающего влияния застойного образа жизни на плод, так как недостаток движения напрямую может провоцировать различные заболевания. Во время беременности физические упражнения стимулируют уже запустившуюся активацию синтеза кортикостероидов, осуществляющих регуляцию метаболизма плода, улучшаются плодоматеринские отношения, обеспечиваются устойчивые механизмы нейрорегуляции.

Общими задачами лечебной физкультуры при беременности являются:

- общее улучшение метаболизма;
- укрепление мышц брюшного пресса, а также спины, мышц таза;
- увеличение эластичности мышц промежности, поддержание и улучшение подвижности тазобедренных суставов;
- активация кровообращения беременной и устранение застойных явлений в тазу и нижних конечностях.

Медицина допускает использование практически любых оздоровительных комплексов беременными: физические упражнения (гимнастические упражнения, игры), массаж, элементы закаливания с использованием природных факторов (свет, воздух, вода) [2].

При нормальном течении беременности предпочтение отдается групповым занятиям, по 6-8 человек в группе, желательно, равного уровня подготовленности. Для поднятия духа и создания должной атмосферы необходимо включать ритмичную музыку. При выполнении произвольных

упражнений используют различные исходные положения – сидя, лежа, на боку, на спине, стоя на четвереньках.

При составлении комплекса упражнений решают задачу, направленную на максимальную эффективность занятий по отношению к сроку беременных. На каждом этапе беременности решаются свои конкретные задачи: в I и II триместрах решаются, главным образом, проблемы сердечнососудистой и дыхательной системы. Улучшается кровообращение, беременные учатся правильно дышать, используя дыхательные комплексы упражнений, так же совершенствуются способности к волевому напряжению мышц, участвующих в родовой деятельности. В III триместре производят уменьшение интенсивности занятий в связи с возросшими нагрузками на сердце и кровеносную систему в целом. Беременные учатся правильно расслабляться, устранять застойные явления в тазу и нижних конечностях, а так же поддерживать тонус мышц перед скорыми родами [2].

Методические рекомендации в I триместре беременности: Возможно использовать все основные исходные положения тела. Упражнения должны быть очень простыми, однако, охватывать крупные группы мышц. Движения выполняются в полном объеме. Важно поддерживать оптимальный неспешный ритм и следить за частотой дыхания.

II триместр беременности: возрастает восприимчивость к физической активности, стабилизация психо-гормонального состояния, уменьшается вероятность выкидыша, однако тренировки проводят все в том же умеренном режиме, назначают общеразвивающие упражнения на все мышечные группы. Стоит отметить, что тренировки, развивающие эластичность и гибкость мышц выходят на передний план. Главная задача во втором триместре - развивать "растяжку" пояса нижних конечностей, тренировать подвижность сочленений таза, а так же уделять большое внимание здоровью и подвижности тазобедренных суставов. Необходимо в должной мере использовать релаксирующие упражнения в синергии с дыхательными упражнениями, так как это помогает сгладить побочные явления от накопленных перед родами стрессов, что играет немаловажную роль для здоровья ребенка. В конце триместра, в связи с возросшими нагрузками на организм матери, интенсивность тренировок снижают и, вместо этого, вводят ходьбу, как дополнительную меру. Важно избегать быстрых, резких, спонтанных движений, а также долгих задержек дыхания и упражнений, подразумевающих статичные нагрузки.

III триместр: матка существенно увеличивается в размерах, максимально стесняются внутренние органы, сердце занимает

горизонтальное положение. Появляется ограничение движения тазобедренных суставов, что выражается в классическом изменении походки у беременных. Интенсивность упражнений, таким образом, уменьшают еще сильнее. Комплексы делают либо в положении сидя, либо в положении лежа. Используются максимально простые упражнения, позволяющие тренировать дыхательный аппарат и, насколько это возможно, мышцы пресса, спины и нижних конечностей. Увеличивается количество времени, уделяемого на растяжение мышечных волокон, тем самым создавая благоприятный фон для предстоящих родов. Продолжается поддержание активности тазобедренных суставов, рекомендуются пешие прогулки, и проведение большего количества времени на свежем воздухе для избежания гипоксии плода.

Дыхательные упражнения представляют собой диафрагмальное дыхание с постепенным увеличением частоты в течение 20-30 секунд, а затем его кратковременная задержка - имитация потуг [2].

Таким образом, дыхательные упражнения, тренировки эластичности мускулатуры значительно облегчат скорый процесс родов, выполняя несложные самостоятельно разработанные комплексы физических упражнений можно решить сразу несколько проблем, которые могут возникнуть на различных этапах, например, таких как гипоксия - улучшение трансплацентарного кровообращения гарантированно обеспечит будущего ребенка кислородом, что является залогом будущего здоровья и благополучия.

Список литературы

1 Физиология человека / под ред. В.М. Покровского, Г.Ф. Коротько. – М.: "Медицина", 2003. – 656с.

2 Лечебная физкультура и спортивная медицина: учебник для вузов / Епифанов В.А., 2007. – 568 с.

3 Система физической подготовки женщин в период беременности к естественному рождению здоровых детей. Прусик Кристоф, Ермаков С.С., Козина Ж.Л. Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта №12/2010. – с. 106-124.

4 Абрамченко В.В., Шамлахова И.А. Подготовка к безопасному материнству. СПб, 2005. – 204с.

УДК 796.894

**ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ
У СТУДЕНТОВ АРМРЕСТЛЕРОВ**

**EDUCATION OF SPEED-POWER QUALITIES
STUDENTS ARMRESTLINGU**

Зайдуллин Э.Р., Майский Р.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Zaidullin E.R., Maiski R.A.

**FSBEI HE Ufa State Oil Technological University,
Ufa, Russian Federation**

zer_zaid@mail.ru, ravanmay@ya.ru

Аннотация. Основная идея статьи разработать и экспериментальным путем определить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств студентов в армрестлинге. Для решения поставленных задач были использованы следующие методы: анализ научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Ключевые слова: армрестлинг, скоростно-силовые качества, учебно-тренировочный процесс, физическая подготовленность, комплекс упражнений.

Abstract. The main idea of the article is to develop and experimentally to determine the effectiveness of the developed complex of exercises aimed at the education of speed-power qualities of students in armwrestling. To solve the set tasks were used the following methods: analysis of scientific-methodical literature, control testing, pedagogical experiment, methods of mathematical statistics.

Keywords: armwrestling, speed-power qualities, the training process, physical training, complex exercise.

Спорт является одним из важнейших факторов, влияющих на социально-экономическое развитие страны [1, 2]. Государство вкладывает значительные экономические ресурсы в строительство и содержание спортивной инфраструктуры, подготовку тренерских и спортивных кадров, проведение спортивных мероприятий [3, 4]. Особенно следует отметить роль массового спорта в поддержании здорового образа жизни населения, в первую очередь конечно молодежи [5]. Здесь идет речь не только о физическом, но и социальном и психологическом состоянии людей. Рассматривая социальную структуру современного общества, наибольшее

внимание в плане занятий спортом, необходимо уделять студенческой молодежи. В условиях развития учебных компьютерных технологий, социальных сетей и увлечением современными формами коммуникаций, учащаяся молодежь все более привыкает к малоподвижному образу жизни, что чревато негативными последствиями в плане физического и психического здоровья [6, 7]. Поэтому особое значение имеет привлечение широких слоев молодежи к активным спортивным занятиям, в том числе силовым видам[8].

Армрестлинг – развивающийся быстрыми темпами вид спорта. Рост популярности армрестлинга опережает теоретическую наработку научных методов тренировки и совершенствования спортивного мастерства, недостаточно написано методической, научно-методической и научной литературы. Большинство тренеров руководствуются лишь накопленным опытом и мало кто пользуются новыми разработками в этой области[9].

Неуклонное повышение уровня спортивных достижений в армрестлинге вызывает необходимость поиска новых, эффективных путей спортивной подготовки, требует пристального внимания к возможностям оптимизации процессов обучения и тренировки спортсменов. Однако добиваться необходимых положительных сдвигов в спортивной подготовке спортсменов общепринятыми средствами становится все труднее. И связывают это со значительным увеличением объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, которые входят в противоречие с адаптационными возможностями организма спортсмена и отрицательно сказываются на эффективности процесса специальной физической и технической подготовки[10].

Армрестлинг относится к скоростно-силовым видам спорта. Основной двигательной задачей армрестлера является развитие максимальной мощности спортивного движения, то есть за кратчайшее время развить максимальную силу. Отсюда следует, что ведущим качеством армрестлеров должно быть развитие высоких показателей взрывной силы.

Среди актуальных вопросов, требующих как теоретического, так и практического решения, является проблема воспитания скоростно-силовых качеств. Скоростно-силовые качества занимают особое место в воспитании физических качеств, высокий уровень проявления которых, играет большую роль при достижении высоких результатов во многих видах спорта. В армрестлинге скоростно-силовые качества являются одним из решающих факторов, от которого зависит исход поединка, исходя из этого, было решено разработать и экспериментальным путем определить эффективность комплекса упражнений, направленного на воспитание

скоростно-силовых качеств в армрестлинге. Объектом исследования выступает учебно-тренировочный процесс, направленный на воспитание скоростно-силовых качеств спортсменов в армрестлинге [11].

Контрольная группа работала по стандартной программе, упражнения выполнялись бессистемно учебно-тренировочных групп с акцентом на воспитание скоростно-силовых качеств, использовались методы строго-регламентированного упражнения (повторный, интервальный, непрерывный) и игровой метод. Упражнения выполнялись обще- и специально-подготовительные.

В экспериментальной группе применялся разработанный комплекс специально-подготовительных упражнений с использованием вариативного метода.

Время проведения занятий в обеих группах было одинаково

Содержание разработанного комплекса упражнений:

1 Имитационная борьба со жгутом, привязанного к шведской стенке, до 10 сек. с максимальной интенсивностью.

2 Сгибание рук на блоке – работа с максимальной интенсивностью до 10 сек.

3 Попеременное сгибание рук с гантелей. 10 сек. – работа с максимальной интенсивностью.

4 Накручивание груза, висящего на шнуре, на вращающий гриф. 10 сек. – максимальная интенсивность.

5 Тяга штанги в наклоне к груди. До 10 сек. – работа с максимальной интенсивностью.

6 Жим книзу на блоке. До 10 сек. – работа с максимальной интенсивностью.

7 Попеременное поднятие на рабочий угол груза висящего на шнуре – работа с максимальной интенсивностью до 10 сек.

Общее время выполнения комплекса упражнений составляет 30 мин. Выполняется в первой половине основной части занятия. Каждый последующий микроцикл упражнения усложняются за счет вариативного использования отягощений и интенсивности: с легкими отягощениями интенсивность максимальная, увеличивая отягощения интенсивность поддерживать на максимально возможном уровне, которая естественным образом снижается, далее при работе без отягощений интенсивность максимальная. Так же условия постепенно усложняются от недели к недели: сокращение времени на выполнение определенного количества повторений в подходе. Применялись и использовались отягощения, вес которых варьировался.

Особенность разработанного комплекса упражнений заключается в том, что все упражнения специально-подготовительные и выполняются в скоростно-силовом режиме с максимальной интенсивностью до 10 с. Используется повторный метод и методика вариативного изменения веса отягощений, где каждый последующий микроцикл упражнения усложняются за счет вариативного использования отягощений и интенсивности. В этом отличие от стандартной методики, в которой используются строго регламентированные методы, а упражнения используются обще- и специально-подготовительные.

До и после эксперимента было проведено тестирование скоростно-силовых качеств армрестлеров в контрольной и экспериментальной группах. Целью было определение уровня их скоростно-силовой подготовленности и определение межгрупповых различий, и выявление эффективности усовершенствованной методики. Результаты приведены в таблицах 1 и 2.

Таблица 1

Результаты контрольно-тестовых упражнений контрольной и экспериментальной групп до эксперимента, ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
Сгибание разгибание рук с хлопком в упоре лежа. (кол-во хлопков за 20сек.)	8,5±1,4	8,3±1,5	p>0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз за 20 сек.)	9,1±2,6	8,7±2,4	p>0,05
Имитационная борьба с отягощением на блочном устройстве (кол-во раз за 20 сек.)	6,6±4,9	6,9±5,1	p>0,05

Примечания: $M \pm m$, где M – среднее арифметическое значение и m – стандартная ошибка среднего значения.

Динамика межгрупповых различий тестовых показателей контрольной и экспериментальной групп до эксперимента позволила установить, что уровень развития скоростно-силовых качеств в обеих группах относительно одинаков, различия недостоверны $p>0,05$.

Таблица 2

Результаты контрольно-тестовых упражнений контрольной и экспериментальной групп после эксперимента, ($M \pm m$)

Тестовые упражнения	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий
Сгибание разгибание рук с хлопком в упоре лежа. (кол-во хлопков за 20сек.)	10,8±1,1	11,3±0,9	p<0,05
Подтягивание на перекладине (кол-во раз за 20 сек.)	12,8±0,9	11,5±0,5	p>0,05
Имитационная борьба с отягощением на блочном устройстве (кол-во раз за 20 сек.)	7,1±0,6	8,7±0,3	p<0,05

Примечания: $M \pm m$, где M – среднее арифметическое значение, m – стандартная ошибка среднего значения.

Анализ результатов показал, что в тестах на «сгибание разгибание рук с хлопком в упоре лежа», «подтягивание на перекладине» достоверных различий между показателями в экспериментальной и контрольной группах не обнаружено. В тесте «борьба с отягощением на блочном устройстве» результат в контрольной группе вырос с 6,6 секунд до 7,1 секунд, в экспериментальной группе результат улучшился более существенно с 6,9 секунд до 8,7 секунд. Межгрупповое сравнение этого показателя подтвердило достоверное ($p < 0,05$) улучшение результата в этом тесте у спортсменов экспериментальной группы по сравнению с контрольной группой. В других тестах достоверных различий между группами не выявлено.

Таким образом, результаты эксперимента позволяют констатировать, что применение разработанного комплекса упражнений эффективнее традиционного комплекса в части специальной скоростно-силовой подготовки армрестлеров.

Список литературы

1 Гайсина Г. Ф., Майский Р.А. Современное государство как сложная динамическая система // Государство будущего: политико-правовой аспект: сборник статей II Международной научно-практической конференции / Уфа:, 2014. - С. 135-137.

2 Методологические аспекты взаимодействия управления и самоуправления в социально-экономических системах / Бикметов Е.Ю.,

Касимова Э.Р., Кузнецова Е.В., Рувенный И.Я. // Развитие регионов и предприятий в условиях глобализации. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 133-138.

3 Хайруллин В.А., Недосеко И.В., Шакирова Э.В., Суворова Н.В. Формирование методического подхода диагностики состояния инвестиционно- строительной сферы РФ // Известия высших учебных заведений. Социология. Экономика. Политика. 2015. № 2. С. 57-60.

4 Хазиева И.Р., Майский Р.А. Организация экономической деятельности в сфере "физической культуры" // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. 2016. С. 283-289.

5 Исмагилова В.С., Рассолова И.Ю. Концепции социальной ответственности: аргументы "за" и "против" // Социальное предпринимательство и корпоративная социальная ответственность в современных условиях: теория и практика. Сборник статей по материалам Всероссийской научно-практической конференции. - Уфа. 2015. С. 181-185.

6 Майский Р. А., Губина О.В., Хвалова Д.В. Роль современных информационных технологий в развитии высшего образования // Теоретические и прикладные аспекты информационно-аналитического обеспечения инновационной экономики : сборник научных статей. - Орел, 2012. - С. 334-337.

7 Майский Р.А., Гайнуллин Т.Р. Обеспечение информационной безопасности в процессе получения высшего и дополнительного образования: Трубопроводный транспорт - 2015. Материалы X Международной учебно-научно-практической конференции. – Уфа, 2015. С. 470-472.

8 Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи // Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 347-34

9 Баймухаметов Р.М. Армрестлинг // учебно-методическое пособие/ Р.М. Баймухаметов, Н.Н. Григорьев, В.И. Муминов и др.; Общ. ред. В.И. Муминова.– Санкт-Петербург: Воен. ин-т физ. культуры, 2002. 84с.

10 Бельский И. Системы эффективной тренировки. Армрестлинг. Бодибилдинг. Бенчпресс. Пауэрлифтинг / учебное пособие. М.: 2006. 384 с.

11 Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: ФиС, 2001. 331с.

УДК 625.12

**О НЕКОТОРЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ
В РАЗВИТИИ КАФЕДРЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА**

**ON SOME HISTORICAL ASPECTS IN THE DEVELOPMENT
OF PHYSICAL EDUCATION DEPARTMENT OF
UFA STATE PETROLEUM TECHNOLOGICAL UNIVERSITY**

Зайнетдинов М.А., Егоров М.В.

**Уфимский государственный нефтяной технический университет,
г. Уфа, Российская Федерация**

Zainetdinov M. A., Egorov M. V.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

fizkultura-ugntu@yandex.ru

Аннотация. В статье обозначены проблемы недостатка материалов по истории кафедры. Ссылаясь на многочисленные архивные документы и высказывания ветеранов кафедры, авторы в общих чертах раскрывают основные вехи в истории кафедры физвоспитания УГНТУ, акцентируют внимание на достижениях ведущих преподавателей и студентов-спортсменов.

Ключевые слова: история кафедры, плодотворная деятельность, спортивные достижения, штатная численность, высококвалифицированные специалисты.

Abstract. The article outlines the problems of lack of materials on the history of the department. Citing numerous archival documents and statements of the veterans of the department, the authors disclose in general the major milestones in the history of the department of physical education of UGNTU, focus the attention on the achievements of leading teachers and student-athletes.

Keywords: history of the department, fruitful work, achievements in sports, number of staff, highly qualified specialists.

Время летит неумолимо. Уже и те специалисты, ставшие в 70-ые годы прошлого столетия после окончания профильных высших учебных заведений страны молодыми преподавателями кафедры физвоспитания Уфимского нефтяного, считаются глубокими ветеранами. Все меньше в живых остается людей, стоявших у истоков создания кафедры.

Включенная в перечень структурных подразделений ВУЗа в 1950 г. и уже через 20-25 лет по многим показателям неизменно входящая в число

передовых не только в республике, но и в стране кафедра в недалеком будущем будет готовиться к своему 70-летнему юбилею.

По разным причинам до начала нового тысячелетия вопрос об опубликовании истории кафедры не обсуждался. Отдельные вехи ее развития находили отражение в общевузовских изданиях, посвященных памятным датам в истории Уфимского нефтяного. Положительный многолетний опыт организации работы кафедры требовал анализа и обобщения [1]. Первая и единственная попытка системного анализа и изложения материалов по истории кафедры была предпринята в рамках мероприятий по организации и проведению ее 50-летнего юбилея. Коллективный труд преподавателей по истории кафедры был издан в 2000 г. [3]. Он позволил собрать материалы по основным этапам развития и становления кафедры, подчеркнуть значимые достижения, вспомнить преподавателей, сотрудников и студентов, внесших достойный вклад в её историю. Издание базировалось на многочисленных архивных документах, высказываниях ветеранов и отзывах студентов-спортсменов, характеризующих своих наставников и их плодотворную деятельность.

Первоначально процесс физического воспитания студентов проходил на военной кафедре. С 15.03.1948 г. приказом по Уфимскому филиалу Московского нефтяного института им. академика И.М. Губкина был организован самостоятельный курс физического воспитания и спорта [2].

Статус полноценного структурного подразделения кафедра физвоспитания приобрела в июле 1950 г., когда было утверждено ее штатное расписание. В перечне кафедр Уфимского нефтяного института на 1950-1951 учебный год значится и кафедра физического воспитания. Первым заведующим кафедрой был назначен Х.Ф. Кутлуяров; одним из первых председателей спортивного клуба института являлся Л.И. Быков – ныне доктор технических наук, профессор.

Длительный период становления и достижения значительных успехов в системе физического воспитания студентов Уфимского нефтяного института связан с деятельностью на посту заведующего кафедрой заслуженного работника физической культуры БАССР А.П. Арпишкина, который был назначен на эту должность приказом ректора от 27.01.65 г. За 20 лет работы А.П. Арпишкина в должности заведующего, кафедра завоевала заслуженный авторитет в вузе, штат кафедры вырос в 4 раза, были построены основные спортивные сооружения, имена студентов-спортсменов Уфимского нефтяного института стали известны всей стране. В ближайшие дни спортивная общественность республики готовится отметить 90-летний юбилей А.П. Арпишкина.

По данным М.А. Зайнетдинова [3] до 2006 года численность преподавателей кафедры неизменно возрастала (таблица).

Год	1951	1961	1965	1971	2000	2006	2017
Количество преподавателей	5	7	11	28	36	47	32

В опубликованном издании авторы приводят фамилии спортсменов, оставивших значимый след в истории Уфимского нефтяного. Это Хамза Гарипов, ученик А.Д. Семенова – первый подготовленный в ВУЗе мастер спорта; Сергей Никишин – первый мастер спорта международного класса; 4 заслуженных мастеров спорта (Игорь Соколов, Ирек Гимаев, Рустам Гарифуллин и Оксана Савченко).

На основе материалов по истории был составлен список из 12, на наш взгляд, «элитных» преподавателей-мужчин, работавших или работающих на кафедре. Среди них были: 3 заведующих кафедрой; 1 доктор педагогических наук, профессор; 1 кандидат педагогических наук, доцент; 2 заслуженных тренера России; 1 заслуженный работник физической культуры РФ; 3 заслуженных работника физической культуры РБ; 1 старший преподаватель.

Анализ многолетней плодотворной деятельности каждого из них позволил получить ответы на следующие вопросы:

«Что, прежде всего, отличало преподавателей, включенных в «элитный» список?»

«Каковы компоненты их профессиональных успехов и соответствующего признания?»

Ответы на первый вопрос оказались весьма банальны. Все перечисленные преподаватели были профессионалами, досконально знающие свое дело, безмерно преданные и любящие выбранную специальность, стремящиеся к постоянному самосовершенствованию. Изучение ежегодных планов-отчетов данной категории преподавателей свидетельствует о том, что в 53-55% случаях их профессиональных успех определялся педагогическим мастерством в работе с академическими учебными группами и группами спортивного отделения; в 30-35% - способностями к организационной и руководящей работе; в 15-18% - достижениями в научной деятельности.

К предстоящему в 2018 году 70-летнему юбилею УГНТУ планируется выпуск дополненного второго издания книги «История кафедры физвоспитания УНИ-УГНТУ». Авторы предстоящего издания надеются на

то, что материалы данной книги будут способствовать совершенствованию процесса физического воспитания студенческой молодежи в университете.

Список литературы

1 Бережнова З.З. Греб А.В., Красулина Н.А. Орешников И.М. Междисциплинарные подходы в изучении феномена физической культуры. Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015, УГНТУ.- Уфа, 2015. - с.25

2 Бешерян З.А. Психолого-педагогические проблемы физического воспитания студентов/ З.А. Бешерян.,М.В. Егоров // Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015 / УГНТУ. – Уфа, 2015. - с.35

3 Зайнетдинов М.А. История кафедры физического воспитания УНИ-УГНТУ.-Уфа:Изд-во УГНТУ, 2000.- 123 с.

УДК 378.172

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СРЕДСТВ БОДИ-ФИТНЕССА
ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СТУДЕНТОК
СПЕЦИАЛИЗАЦИИ ТЕОРИИ И МЕТОДИКИ ГИМНАСТИКИ.
USING BODY-FITNESS MEANS FOR THE CORRECTION OF FEMALE
STUDENTS' PHYSICAL DEVELOPMENT OF THE THEORY
AND GYMNASTICS METHODOLOGY SPECIALIZATION.**

Закирова Р.Р.

**УзГосИФК Узбекский Государственный Институт
Физической Культуры, г.Ташкент, Узбекистан.**

Zakirova R.R.

Uzbek state institute of physical culture, Tashkent, Republic of Uzbekistan

renik_zaki@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассматривается влияние разработанной комплексной методики занятий Боди-Фитнесса для студенток по программе повышение спортивного мастерства, позволяющую корректировать уровень развития физических качеств и максимально повысить уровень здоровья. Результаты позволяют более чётко ориентировать использование физических упражнений избирательного характера, и является эффективной оздоровительной физической культурой с целью коррекции телосложения занимающихся.

Ключевые слова: Боди-Фитнесс, студентки, физические качества, коррекция, средства, физическая культура.

Abstract: The present article deals with the impact of a developed methodology Body Fitness classes for students on the program of improving

sports skills that allows you to correct the level of physical qualities' development and increase the health level. The results make it possible to concentrate more clearly on the use of the physical exercises of the selective nature and is an effective physical health culture with the aim of improving the students' body.

Keywords: Body Fitness, students, physical qualities, correction means, physical culture.

Под руководством Главы государства в стране ведется системная работа по созданию необходимых условий для занятий спортом населения, особенно большое внимание уделяется развитию массового спорта среди населения и в результате проводимых работ в данном направлении достигаются ощутимые успехи.

Советом Федерации Профсоюзов Узбекистана на основании закона Республики Узбекистан "О Физической культуре и спорте", Устава Совета Федерации в 2012 году было разработана и утверждена "Концепция по развитию физической культуры и массового спорта Совета Федерации Профсоюзов Узбекистана" которая была доработана в 2016 году.

На сегодняшний день в 31 294 организациях более 4,5 млн. трудящихся занимаются производственной гимнастикой.

Учитывая важность, совершенствование структуры физического развития студенток-гимнасток нами был разработан комплекс корректирующих упражнений по средствам средств Боди-Фитнеса.

Цель исследования: Разработать комплексную методику занятий Боди-фитнесом для студенток специализации теории и методики гимнастики, позволяющую корректировать уровень развития физических качеств и максимально повысить уровень здоровья.

Задачи исследования:

1. Изучение структуры и содержания подготовки студенток по Боди-фитнесу.

2. Определение последовательности комплекса упражнений и средств контроля при занятии Боди-фитнесом со студентками. 3. Экспериментальное обоснование эффективности рекомендуемой программы по Боди-фитнесу.

Исследования проводились и осуществлялись с разработкой и апробацией рекомендуемой нами комплексной методикой, с 30 студентками в возрасте от 19 до 21 лет, занимающимися Боди-фитнесом на базе культурно-оздоровительного комплекса «Агросаноатчи».

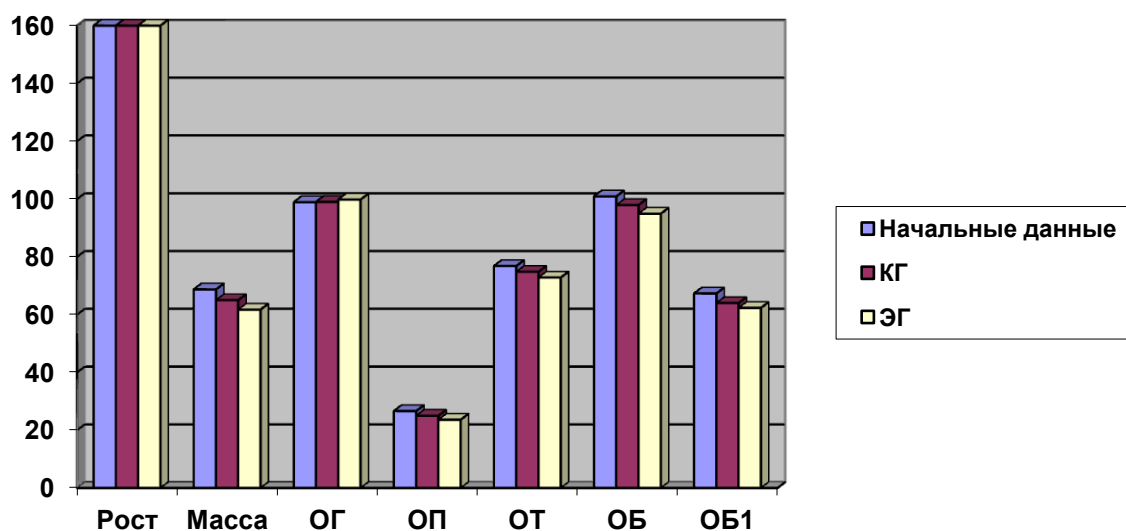
Педагогический эксперимент проводился в два этапа.

На первом этапе были определены оздоровительные средства и формы организации занятий по исследуемой проблеме, обобщался собственный опыт тренерской деятельности в фитнес-клубе, где проводились исследования.

На втором этапе проводилось апробирование предлагаемой нами методики и анализ результата эксперимента, их обсуждение и статическая обработка.

Результаты исследования:

В результате используемой комплексной методики которая включает в себя ряд определённых упражнений на тренажёрах; «Гиперэкстенд», «Дедлифт» и др., станках, дополнительных средств таких как гантели, диски, «фитбол-мяч», нами было установлено, что показатели геометрии масс тела студенток экспериментальной группы изменились существенным образом, так масса тела уменьшилась с $68,7 \pm 1,23$ до $61,7 \pm 0,83$ кг; обхват грудной клетки увеличился с $98,9 \pm 0,67$ до $99,9 \pm 0,67$ см; обхват плеча уменьшился с $26,6 \pm 0,76$ до $23,6 \pm 0,74$ см; обхват талии в среднем были уменьшены с $76,8 \pm 0,98$ до $72,8 \pm 0,74$ см, а обхват бёдер уменьшился с $100,9 \pm 0,64$ до $94,9 \pm 0,63$ см; обхват одного бедра с $67,3 \pm 1,12$ до $62,3 \pm 0,92$ см. (рис.1).



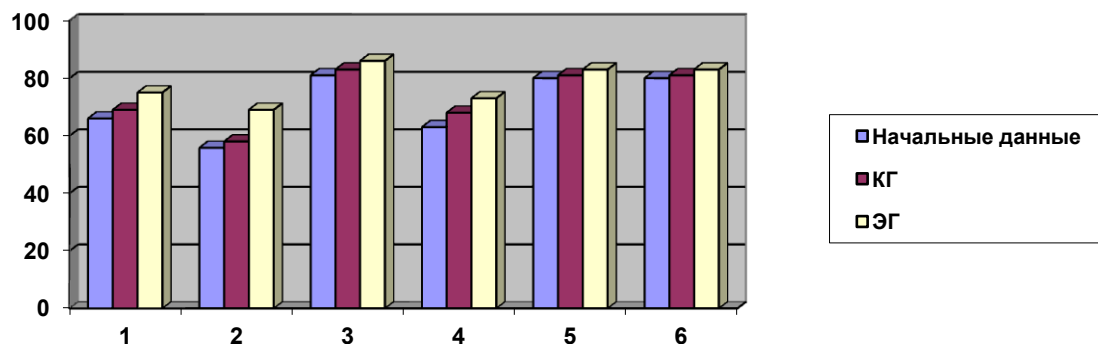
Где: О.Г. – обхват грудной клетки; О.П. – обхват плеча; О.Т. – обхват талии; О.Б. – обхват бедер; О.Б.1 – обхват одного бедра

Рис. 1. Динамика изменения геометрии масс тела женщин контрольной и экспериментальной групп в процессе занятий боди-фитнесом

При исследовании биомеханических свойств скелетных мышц, было предпринято измерение тонуса ряда мышц (прямой головки четырёхглавой мышцы бедра, большой ягодичной, икроножной мышцы, прямой мышцы живота, широчайшие мышцы спины, двуглавой мышцы плеча).

Изменения динамики тонуса мышц за исследуемый период у испытуемых носит ступенчатый характер. Так, в экспериментальной группе максимальный прирост тонуса отмечается у большой ягодичной мышцы с $55,80 \pm 2,28$ до $69,00 \pm 3,97$ см, а минимальный прирост был отмечен у широчайшей мышцы спины с $80,20 \pm 1,53$ до $81,80 \pm 1,38$ см. (рис.2).

Полученные данные подтверждают предположение многих специалистов о том, что правильно организованные физкультурно-оздоровительные занятия дифференциально-подобранные физические упражнения позволяют достоверно изменять телосложение занимающихся.



Где: 1 – прямая головка четырехглавой мышцы бедра; 2 – большая ягодичная; 3 – икроножная мышца; 4 – прямая мышца живота; 5 – широчайшая мышца спины; 6 – двуглавая мышца плеча.

Рис. 2. Динамика изменения тонуса мышц у женщин контрольной и экспериментальных групп в период педагогического эксперимента.

Предлагаемая нами комплексная методика при занятии боди-фитнесом со студентками в возрасте от 19 до 21 лет, позволили экспериментально обосновать и методически структурировать применяемый в занятиях комплекс средств, выделив среди них специализированные блоки, позволяющие осуществлять избирательное воздействие на пространственную организацию биозвеньев тела и упруго-вязкие свойства скелетных мышц занимающихся.

Проведённый научный эксперимент показал, что внедрённая авторская программа в процесс занятий оздоровительным Боди-фитнесом достоверно улучшают показатели биомеханических свойств скелетных

мышц испытуемых, и положительно влияет на коррекцию фигуры студенток.

Результаты позволяют более чётко ориентировать использование физических упражнений избирательного характера, и является эффективной оздоровительной физической культурой с целью коррекции телосложения занимающихся.

Список литературы

1 Матвеев Л.П. Теория и Методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры). – М. Физкультура и спорт, 1991. 347с.

2 Менхин Ю.В., Менхин А.В., Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов-на-Дону, 2002-384с.

3 Шимонин А.И. Обоснование подготовки спортсменов в фитнес – аэробике с использованием тренажёров и биокорректоров /А. И. Шимонин // Теория и практика физической культуры – 2007. № 1.- С 69.

4 Шимонин А.И. Обоснование использование дыхательных тренажёров и биокорректоров Фитнесс-аэробике 2006 г. Москва-17-20.

5 Эштаев А.К., Умаров М.Н., Планирование и распределение средств в тренировки гимнасток на этапе начальной подготовки: Учеб. Пособие – Ташкент, 2004- 156с.

УДК 796

РЕАЛИИ УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА СТУДЕНТОВ-ИНОСТРАНЦЕВ НА КАФЕДРАХ ФИЗВОСПИТАНИЯ ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ

EDUCATIONAL PROCESS REALITY OF HIGHER SCHOOL FOREIGN
STUDENTS AT THE DEPARTMENTS OF PHYSICAL TRAINING

Зиятдинов А. М., Зиятдинова Р. М., Васильева Э. Р.,

Иванаевский В. Б., Матухин Е. Л.

**ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет»**

филиал в г. Октябрьском, Российская Федерация

Ziyatdinov A. M., Ziyatdinova R. M., Vasilyeva E. R.,

Ivanaevsky V. B., Matuhin E. L.

The branch of Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Ufa State Petroleum Technological University» in Oktyabrsky,
Russian Federation

ziyatdinovam@mail.ru

Аннотация. Обучение студентов-иностранцев имеет специфику в методике обучения. Дисциплины на кафедре физвоспитания основаны на совместной работе интеллекта и тела студента, что значительно осложняет

и концентрирует педагогический аспект. Авторы предлагают рассмотреть наиболее удобные формы проведения процесса обучения студентов-иностранцев.

Ключевые слова: студенты-иностранцы, методика обучения, физические барьеры, национальный вид спорта, фундаментальный навык, неродная среда.

Abstract. Foreign students' training has some particularities in the training methods. The disciplines at the department of Physical Education are based on the joint work of student intelligence and body that considerably complicates and concentrates the pedagogical aspect. The authors propose to consider the most convenient forms of teaching foreign students.

Keywords: foreign students, training method, physical barrier, national sport, fundamental skill, non-native environment.

Сегодня обучение студентов-иностранцев в российских вузах достаточно распространённое явление, хотя история международного обмена в части получения образования насчитывает десятки лет. Не имея никаких послаблений со стороны руководства учебного заведения, иностранные студенты в полном объёме выполняют работу по освоению учебного плана, предоставляют отчёты по рабочей программе согласно балльно-рейтинговой системе оценок, принимают участие в направлениях работы вуза: культурно-воспитательная, спортивно-массовая, научно-исследовательская и др.

Неродная среда создаёт немало сложностей и затруднений, которые испытывают иностранные обучающиеся. Сравнительный анализ факторов, осложняющих проживание, пребывание, процесс обучения студентов иностранцев показывает, что прямое влияние на занятие физической культурой и спортом оказывают два фактора: климатический и разница в часовых поясах. Адаптивный период зачастую не может сразу одинаково повлиять на биоритмы обучающихся из дальнего зарубежья [1]. Имеется процент случаев возврата адаптантов в родную страну по причине физиологической несовместимости с условиями страны пребывания, поскольку морально-волевые, психо-эмоциональные кондиции не всех адаптантов соответствуют уровню высокой приспособляемости, физической выносливости, и устойчивости нервных центров. На рисунке 1 представлены основные элементы-блоки, которые побуждают студента-иностранца к вынужденной адаптации [2].

Учебный процесс на кафедре физвоспитания охватывает не только аудиторные площади; для проведения занятий по физической культуре

задействуются спортзал, тренажёрный зал, бассейн, игровая площадка на открытом воздухе, игровой зал в помещении, зал настольных игр, участки открытой пересечённой местности (кроссы, лыжные гонки). Если из общего числа студентов, обучающихся в российских высших учебных заведениях, имеются студенты-иностранцы, то процесс осложняется рядом факторов. Учебный план включает в себя широкую номенклатуру дисциплин, каждая дисциплина расписывается в рабочей программе. Рабочая программа – программный документ преподавателя, которому он неукоснительно должен следовать [3].

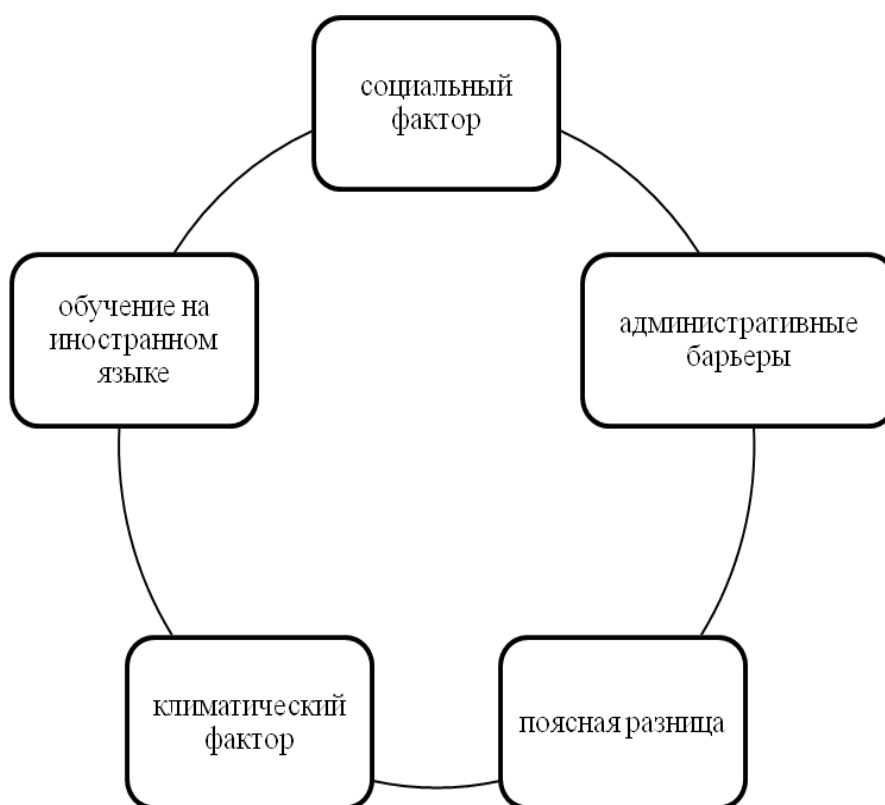


Рис. 1. – Взаимосвязь барьеров в процессе обучения студентов-иностранцев.

Разрабатывается и рассчитан программный документ на студентов, по здоровью годных, не имеющих ограничений, физическое состояние которых позволяет осваивать минимум, изложенный в программе. Однако на сегодняшний день отсутствует единая методика разработки индивидуализированных обучающих модулей, в которых учитывались бы такие географические аспекты, как отсутствие зимних видов спорта в странах Африки, Ближнего Востока, Средней Азии. В данном ключе необходимо устанавливать примечания при проведении испытаний по разделам программы [4]. Если в жарких странах не культивируются

зимние виды спорта, тогда необходимо не распространять на студентов-иностранцев, прибывших из этих стран прохождение промежуточной аттестации в виде лыжных гонок, в виде бега на открытом воздухе в зимнее время, в виде проведения игровых спортивных мероприятий на льду и на снегу [5].

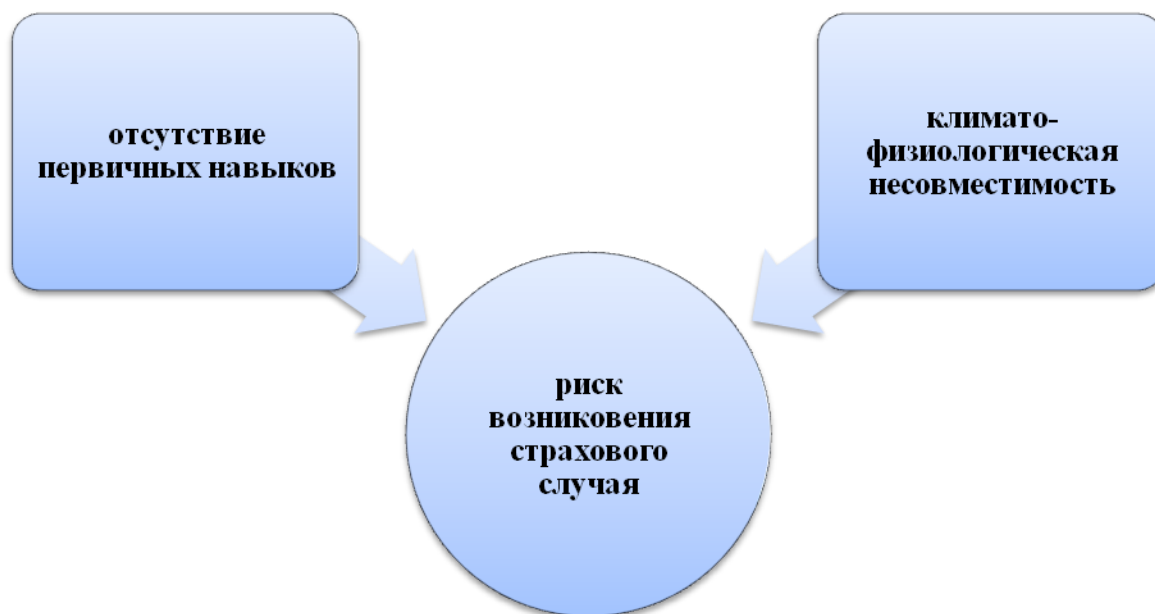


Рис. 2. – Зависимость фактора на риск у студентов-иностранцев.

Тренер-преподаватель по кругу своих обязанностей обязан выявлять, предупреждать и исключать образования фактора на риск в процессе обучения иностранных студентов, равно как и у студентов-местных жителей. На (рис. 1) приведена конструктивная модель страхового случая в зависимости от отсутствия первичных навыков и от климато-физиологической несовместимости [6, 9].

Отсутствие первичного навыка – низкий уровень знаний или полное отсутствие каких-либо обзорных сведений о комплексе специфических физических упражнений в рамках установленного вида спорта, минимум которого заложен в рабочую программу дисциплины.

Климато-физиологическая несовместимость – ряд особенностей физиологического характера адаптантов, не позволяющих в полной мере использовать функциональные возможности организма в климатических условиях неродной среды.

Важно понимать, что студенты-иностранцы – это не только контингент, который прибыл для обучения в российский вуз; это целая когорта иностранных граждан каждый своей страны и вместе образующие полиэтническую среду [7, 8]. Из этого следует, что все иностранные

обучающиеся являются носителями информации, которая формируется и аккумулируется из учебного процесса. Следовательно, преподаватель – это не только лицо вуза и гарант имиджа учебного заведения, а участник деятельности вуза, который вносит весомый вклад в авторитет и престиж учебного заведения, работая тем самым на зарубежную репутацию.

Список литературы

1 Валеева Г.В., Красулина Н.А. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 4 (71). С. 180–182.

2 Васильева, Э.Р. Педагогические условия формирования поликультурной компетентности студентов технического вуза при обучении иностранному языку [Текст] / Э.Р. Васильева // Педагогические инновации в образовательном процессе школы и вуза: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под науч. ред. И.М. Синагатуллина. – М; Бирск: Изд-во Бирского филиала БашГУ, 2015. – С. 222-225.

3 Бережнова З.З. Красулина Н.А., Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи / Бережнов Д.А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. Межд. Науч.-прак. конф., 19-21 марта 2015 / БГПУ. – Уфа, 2015. – С. 347-349

4 Бикзянова А.А. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Уйманова И.П., Бикзянова А.А. Матер конф. ФГБОУ ВПО ПетрГУ, 2015.С.54-59

5 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В.. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. – № 2 (16). С. 140-143.

6 Назметдинова С.И., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Т. 2. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах: материалы Междунар. науч.-метод. конф. редкол.: А.В. Греб и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С. 180-185.

7 Назметдинова С.И., Статистика спортивных достижений. Т. 3. Статистика спортивных достижений: материалы Межд. науч.-метод. конф/ Уйманова И.П., Назметдинова С.И. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С.75-80.

8 Уйманова И.П. Физическое воспитание студентов. Сборник конференций НИЦ Социосфера.2015.№21.С.58-60.

9 Уйманова И.П.,Хайруллина Д.Д.,Черникова В.О. Внедрение ФГОС в образовательную область физическая культура.PREPARWG A COPETITIVE SPECIALIST AS A PYRPOSE OF MODERN EDUCATION материалы V Межд. науч.прак. конф, 20-12 ноября 2016г. Прага, «Sociosféra-CZ», С-74-77

УДК 796

**ИНТЕРФЕЙС ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» -
РАЦИОНАЛИЗАЦИЯ ОБУЧЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ**

**THE INTERFACE OF PHYSICAL CULTURE DISCIPLINE –
THE RATIONALIZATION OF FOREIGN STUDENTS EDUCATION**

Зиятдинов А.М., Зиятдинова Р.М., Клепиков А.В.,

Красулина Н.А., Матухин Е.Л.

**Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет» в г. Октябрьском, Российская федерация**

Ziyatdinov A.M., Ziyatdinova R.M., Klepikov A.V.,

Krasulina N.A., Matuhin E.L.

Oktyabrsky branch of FSBEI HE USPTU, Russian Federation

ziyatdinovam@mail.ru

Аннотация. Иностранные студенты в российских вузах указывают на тенденцию транснационализации образовательной среды. Традиционные подходы в учебном процессе требуют корректировки и дополнений в виде адаптивных приложений к рабочим программам, рассчитанных на иностранный контингент обучающихся. Авторы предлагают унифицировать терминологию и методику подачи теоретического материала с акцентом на студентов-иностранцев.

Ключевые слова: иностранные обучающиеся, рабочая программа, модули, интерфейс учебного процесса, инструмент преподавателя.

Abstract. The foreign students in the Russian universities points to a trend of transnationalism of the educational environment. Traditional approaches in the educational process require adjustments and supplements in the form of adaptive applications to the working programs designated for foreign students. The authors propose to unify the terminology and methodology for the delivery of theoretical material with an emphasis on foreign students.

Keywords: foreign students, working programs, program unit, interface of the teaching and learning process, teaching tool.

Модернизация образовательного процесса в наши дни охватывает широкий круг нововведений и сочетает в себе наряду с трендами современных направлений также и высокоэффективные педагогические инструменты, хорошо зарекомендовавшие себя на протяжении долгих лет. Интенсивность развития образовательной среды обусловлена не только стремлением повысить качество учебного процесса, во многом гонка в мире образования определяется внешнеполитическими вызовами. В рейтинговании организаций-поставщиков образовательных услуг наращивает значимость показатель образовательной зарубежной

мобильности. Именно поэтому национальный состав и набор «народностей» в наших вузах с каждым годом расширяется.

Характерным элементом преподавательской деятельности в современных вузах является взаимодействие со студентами-иностранцами: подача теоретического материала, оценка учебной деятельности иностранных обучающихся, анализ проблем и сложностей при работе с иностранным контингентом, содействие и наставничество иностранным студентам на этапе адаптации [1]. Преподаватели высшей школы, молодые специалисты, не имеющие достаточного опыта (психологического, методического, возрастного, профессионального) испытывают затруднения по ходу проведения занятий, по ходу выполнения отчётной работы, при организации массовых и вузовских мероприятий уже на этапе работы со студентами-местными жителями [2]. Аналогичная работа совместно со студентами-иностранцами также входит в обязанности преподавателя и давно уже не секрет, что подобная работа ложится на плечи молодых сотрудников образовательных учреждений [3]. Выделяя две категории студентов – иностранцев и местных жителей, стоит отметить наиболее важные преимущества местных студентов:

- языковое единство;
- культурная и социальная адаптированность;
- единообразие правил в бытовом аспекте;
- широкая вовлеченность в различные сферы общественной жизни;
- возможность управления однородным потоком в массовых мероприятиях.

Сложности и «узкие места» при работе с иностранцами можно выявить в противопоставлении вышеперечисленным преимуществам. Приведённая проблематика и вся её острота прощупывается непосредственно в момент контакта при организации самих занятий [4]. На нашей памяти то время, когда в средних и основных образовательных учреждениях национальных субъектов страны при изучении родного языка вводился принцип разделения потока школьников на две группы: адаптированной группы и неадаптированной [5]. Внедрение до сих пор успешно реализуется в Татарстане, в Башкортостане, в Мордовии, в Марий Эл, в Чувашии. Мы привели в пример субъекты Приволжского федерального округа, не перечисляя национальные республики, округа и области Северо-Кавказского ФО, Дальневосточного ФО, Сибирского ФО. Разделение на подготовленных учеников и неподготовленных, позволило исключить эффект отставания по причине отсутствия первичных языковых знаний [6]. Система высшего образования со всем её этническим и национальным

многообразием решает эту проблему способом внедрения «цокольного» курса обучения в формате «школе русского языка». В данном формате адаптанты изучают не менее одного календарного года, а в некоторых случаях и более длительное время, дисциплину «русский язык как иностранный». Это предложение в первую очередь направлено на изучение базиса неродного языка, адаптанты «социализируются в неродной среде» - получают навыки разговорной речи, подстраиваются физиологически под местный климат и под часовой пояс, изучают письменную и визуальную грамматику в аудиторном режиме и в бытовых условиях [2].

Вопросы физического и психического здоровья, профпригодности студентов напрямую влияют на качество образования и на образовательный процесс в целом. В этом отношении иностранцам сложнее сочетать образовательную деятельность, поскольку доля физиологического стресса полностью не сглаживается организмом и является зачатком трудностей в обучении [1]. Педсостав кафедры физвоспитания, как и сама специфика работы кафедры, заставляют наиболее восприимчиво относиться к обучению иностранных студентов. Вышеизложенные факты позволяют предположить, что образовательный процесс по единому учебному плану, по рабочим программам, написанным единолично преподавателем-местным жителем, могут создавать условия, где требуются оптимизирующие предложения и решения [2].

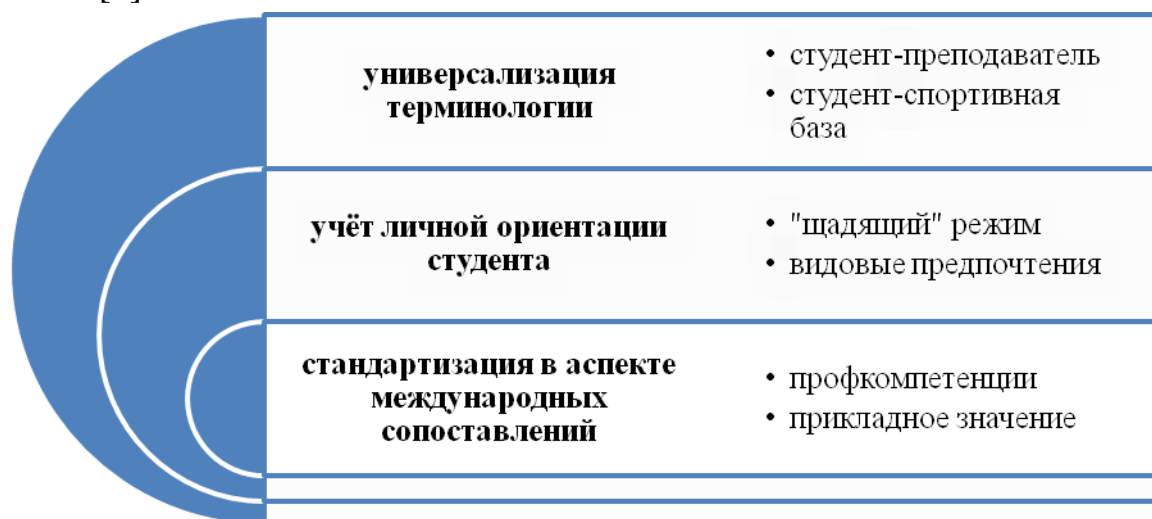


Рис. 1. – Приоритеты адаптивного компонента дисциплины «Прикладная физкультура»

Во-первых, в целях рационализации процесса обучения следует учитывать коммуникативную структуру занятий. Связь преподавателя и студента, связь студента в масштабе вуза обеспечивается контактным

образом. Универсализация терминологии позволит оптимизировать взаимодействие всех участников образовательной деятельности.

Во-вторых, те студенты, которые обучаются в вузе сейчас, не говоря о специальных вузах, в силу разных обстоятельств по своим физическим возможностям не могут быть одинаковыми и выполнять удовлетворительно нормативные требования. Категорирование осуществляется по принципу: «имеющие ограничения и отклонения», «не имеющие ограничений и отклонений», «разрядники и имеющие спортивное звание».

В-третьих, проведение занятий по дисциплинам физкультурно-спортивного направления должны вырабатывать у студента личностный ориентир в соблюдении здорового образа жизни в момент профессиональной деятельности. Эффект от уроков – это не получение удовлетворительной оценки, а применение знаний на рабочем месте.

Список литературы

1 Азовцева О.В. Физическое совершенствование как базовая социальная потребность современного человека / О.В. Азовцева, В.А. Шаяхметов // Через физическую культуру и спорт к здоровому образу жизни: материалы III Международной заочной научно-практической конференции, посвященной массовым спортивным движениям в России и в мире, 2015. - С. 146-148.

2 Малушко О.А. Парная йога и акро-йога: новые возможности в физической культуре студента / О.А. Малушко // Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации: Материалы II Международной научно-практической конференции, г.Орехово-Зуево, 2016. - С. 73-79.

3 Мякишева О.И. Реабилитация студентов с ослабленным здоровьем/ О.И. Мякишева, В.А. Исаков // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития», 2014/ ТГУ.- Тюмень, 2014.

4 Насибуллина Д.М. Значение физической культуры в подготовке студентов с ослабленным здоровьем/ Д.М. Насибуллина, А.И. Халиков, Нгуен Ву Тиен // Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015/ УГНТУ.- Уфа, 2015.- с.44.

5 Фадеева Н.А. Боль в спине и пояснице/ Фадеева Н.А.// Н.А. Фадеева-М.: РИПОЛ КЛАССИК, 2003.- 7 с.

6. Энциклопедический справочник медицинской сестры, фельдшера и акушерки// под общей ред. В.И. Бородулина- М.: Издательский дом ОНИКС,1999.- 86 с.

УДК 796.072

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ КАК ОСНОВА ЗДОРОВОГО
ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТА НЕФТЯНОГО УНИВЕРСИТЕТА**

PHYSICAL CULTURE AND SPORTS AS THE BASIS
OF HEALTHY STUDENT'S LIFESTYLES AT PETROLEUM UNIVERSITY

Исламгулов Р.Р., Уйманова И.П., Левина Т.М., Киреева Н.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Салават, Российская Федерация**

Islamgulov R.R., Uimanova I.P., Levina T.M., Kireeva N.A.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian
Federation

uimanova_ira@mail.ru

Аннотация: Данная статья акцентирует внимание на актуальном направлении в области образовательной системы – физической культуре и спорте. Авторы приводят аргументы, доказывающие и обосновывающие необходимость рассмотрения физической культуры и спорта в качестве одного из ключевых платформ в учебно- воспитательном процессе.

Ключевые слова: высшее образование, молодое поколение, преподаватель, спорт, культурная ценность.

Abstract: This article focuses on the topical direction in the field of educational system of physical culture and sports. The authors provide arguments proving and justifying the necessity of physical culture and sport consideration as one of the key platforms in the educational process.

Keywords: higher education, younger generation, teacher, sports, cultural value.

Физическая культура и спорт являются важными субъектами культуры и представляют собой комплексность духовных и материальных ценностей российского общества, создаваемые для выполнения таких задач как разностороннее развитие личности, повышение общего в стране уровня здоровья.

Физическая культура должна пониматься как некий ансамбль понятий, к которым относятся все достижения, аккумулированные в процессе истории и развития общества, то есть уровень здоровья личности в частности и страны в целом, произведений искусства, представляющих ценности с точки зрения физического воспитания и инновации в области спорта. Физическая культура и спорт являются важными инструментами в процессе совершенствования человека [6].

Особого внимания требует рассмотрение вопроса физической культуры и спорта в среде высшего образования на фоне пассивного образа жизни и

повышения уровня заболеваемости молодежи. Авторы данной статьи приводят далее аргументы в пользу создания системы здорового образа жизни, привлекательного облика спортсмена в целях повышения качества жизни.

Здоровье, ведение активного образа жизни лежит в основе долголетия, качественного выполнения социальных задач, повышения собственного статуса, рождение здорового поколения. Предмет «Физическая культура и спорт» не должен находиться на периферии науки, человеческих мыслей и образования. Учеными, управленческими органами, исполнительной системой должны разрабатываться реальные рычаги, воздействующие на развитие отношений между спортом и молодым поколением. Должен быть сформирован правильный и эффективный посыл, направленный на умы студентов [3].

Спорт является наиболее ярким и грамотным импульсом к гармоничному развитию личности как физически, так и умственно. Статистика показывает, что огромное число психосоматических и физических болезней, в том числе ожирение, стрессы, депрессивные состояния, агрессия, связаны с отсутствием спортивных мероприятий в жизнедеятельности индивидуума.

Для достижения общей цели, связанной со здоровьем нации, государство разрабатывает и воплощает в жизнь законы, нормы, способствующие развитию физической культуры во всех областях образования и производства, на различных уровнях. Физическая культура и спорт в системе высшего образования призваны обеспечить прочный каркас для достижения продуктивных результатов в работе, формирования воли, навыков, знаний, также отрицания курения и прочих вредных привычек [4, 6.]

Каждый студент должен отождествлять собственное здоровье как экономическое благо, личную и общественную ценность, основополагающий ресурс и капитал для созидательной деятельности и достижения высокого статуса. Физическая культура и спорт призваны обеспечить население, в частности, молодое поколение, здоровьем и продуктивностью. Таким образом, политика государства должна в одностороннем порядке двигаться от осознания необходимости спорта в системе высшего образования к конструированию условий для полноценной реализации права на них [5].

Данная цель достигается при помощи таких инструментов, как создание у студентов ВУЗов, колледжей, техникумов желания и удовлетворенности от взаимодействия со спортом и физической

культурой, условий для качественного обучения двигательным навыкам и их приспособлению к сложной среде. Занятия по физической культуре и спорту в высших образовательных учреждениях призваны обеспечить студентов знаниями и опытом в области физической деятельности, умению насыщать собственный досуг, способностью избегать ситуаций, приводящих к травмам легкой или тяжелой степени. Также задачей спорта в рамках учебных заведений является профилактика общих и профессиональных болезней, присущих определенной специальности. Выпуск высококвалифицированных специалистов становится возможным только на базе спорта и привития студентам физической культуры [2].

На сегодняшний день программа обучения предмета «Физическая культура и спорт» формируется на следующих направлениях:

- Формирование у студентов позитивного образа спорта, воспитание высоких моральных черт, физических качеств;
- Способность к выполнению профессиональных задач;
- Создание крепкого тела и волевого духа, обеспечивающие продуктивные рабочие результаты;
- Подготовка студентов в соответствии с особенностями выбранной профессии;
- Формирование импульса, мотива к самостоятельному совершенствованию в отношении физической культуры и спорта.

Программа обучения в российских университетах должна строиться с учетом особенностей здоровья студента, и будущей профессиональной среды. Физическая культура и спорт приобрели особую актуальность в срезе современности на фоне повышения умственных нагрузок, общественного напряжения, стресса, рисков в области экологии и техногенной среды.

Целью системы физического воспитания студентов вуза является: комплекс организационно-методических, пропагандистских и воспитательных мер, способных обеспечить оздоровление студентов средствами физической культуры и спорта.

Главная роль в формировании позитивного образа спорта отводится преподавателям. Преподаватели являются важным образцом, ресурсом знаний, опыта, навыков. Задача каждого преподавателя кафедры физической культуры является индивидуальный подход к студенту, создание импульса и мотива к самостоятельному обучению данного предмета, образа жизни и мыслей. Поколение X и поколение Y не способны вписаться в авторитарные методы обучения. Необходимо

создание условий для новаторского подхода к физическому воспитанию студентов, привитие спорта как основополагающей ценности [1, 7, 8].

В настоящее время в современном мире электронных технологий практически невозможно представить компанию (фирму или организацию), в которой не требуется обработка некоторого объема информации. Информацию требуется, где-то хранить.

При автоматизации бизнес процессов очень часто возникают задачи, которые не решают уже готовые программы и базы данных.

Поэтому в данной статье к вашему вниманию представляется фрагмент базы данных на основе которой можно хранить, обрабатывать, сортировать и представлять любые массивы данных по любым критериям.

Выпускник, освоивший программу бакалавриата, должен обладать некоторыми компетенциями, прописанные в требованиях к результатам освоения бакалавриата. В данной базе данных есть компетенции по всем дисциплинам специальности Информатика и вычислительная техника. Но на этой базе проработаны компетенции, используемые в дисциплине Физическая культура, и сопоставлены со студентами учащиеся по направлению Автоматизированное управление бизнес-процессами и финансами.

«Физическая культура и спорт» является связующим элементом гармоничного развития индивидуума, вплетаясь в общую идею и канву психофизического становления и профессионального роста студента. «Физическая культура и спорт» располагает образовательными и развивающими функциями, которые следует в полной мере применить в процессе физического воспитания. «Физическая культура и спорт» в системе высшего образования является основой для возвращения поколения молодых лиц на исторической арене.

Современный уровень социального и экономического развития общества требует постоянного повышения физической подготовленности студентов. В укреплении здоровья и гармоничном развитии личности, в подготовке молодежи к труду возрастает значение физической культуры и спорта, внедрения их в повседневную жизнь.

Список литературы

1 Актуальные проблемы обучения студентов-иностранцев в российских высших технических учебных заведениях [Текст] / А.М. Зиятдинов, Е.Л. Матухин, Д. Нкетия Ньяме, Т.Г. Садыков, Р. Аль-Хиляль, В. Дари Кори, Р.М. Зиятдинова // Актуальные проблемы социально-экономической и экологической безопасности Поволжского региона: сборник материалов VIII международной научно-практической

конференции / под общ. ред. И.Ю. Крошечкиной, Л.И. Ведихиной. – Казань: Мир без границ, 2016. – С. 303-306.

2 Бережнова З.З. Красулина Н.А., Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи / Бережнов Д.А. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. Межд. Науч.-прак. конф., 19-21 марта 2015 / БГПУ. – Уфа, 2015. – С. 347-349

3 Васильева, Э.Р. Педагогические условия формирования поликультурной компетентности студентов технического вуза при обучении иностранному языку [Текст] / Э.Р. Васильева // Педагогические инновации в образовательном процессе школы и вуза: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под науч. ред. И.М. Синагатуллина. – М; Бирск: Изд-во Бирского филиала БашГУ, 2015. – С. 222-225.

4 Муллер А. Б. Физическая культура: учебник для вузов /А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 424 с.

5 Зиятдинов, А. Проблемы обучения студентов-иностранцев на этапе прохождения производственной практики [Текст] / А. Зиятдинов, Е. Матухин, Р. Зиятдинова // Проблемное обучение в современном мире: сборник статей VI Международных Махмутовских чтений (Казань, Елабуга, 12-14 апреля 2016 г.) / под ред. Е.Е. Мерзона, В.Л. Виноградовой, Р.Ф. Ахтариевой, В.А. Мартыновой. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2016. – С. 208-210.

6 Зиятдинов, А.М. Экспортно-ориентированные технологии железнодорожных вузов как средство профориентационной работы [Текст] / А.М. Зиятдинов, Е.Л. Матухин, Р.М. Зиятдинова // Качество высшего и профессионального образования в постиндустриальную эпоху: сущность, обеспечение, проблемы: материалы 10-й Международной научно-практической конференции в 2-х ч. (Казань, 12 мая 2016 г.) / под науч. ред. Е.А. Корчагина, Р.С. Сафина. – Казань: Изд-во КГАСУ, 2016. – Ч. 1. – С. 250-253.

7 Зиятдинов, А.М. Компоненты программных модулей для обучения студентов-иностранцев по дисциплине «Материаловедение» [Текст] / А.М. Зиятдинов, Р.М. Зиятдинова // Современные технологии композиционных материалов: материалы II научно-практической молодежной конференции с международным участием / отв. ред. У.Ш. Шаяхметов. – Уфа: Изд-во Башкирского государственного университета, 2016. – С. 342-343.;

8 Методические аспекты наставничества в научной деятельности студентов-иностранцев [Текст] / А.М. Зиятдинов, Х.Н. Ягафарова, Р.Я. Абдюкова, Р.М. Зиятдинова // Актуальные вопросы инженерного образования – 2016: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 146-150.

УДК 378.17:796.011.1

**ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ СТУДЕНТОВ
С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ**
PHYSICAL REHABILITATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES

Ишмухаметов И.Б., Ишмухаметов И.И.
ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал
«Башкирского государственного университета»,
г.Стерлитамак, Российская Федерация.
Ishmukhametov. I.B., Ishmukhametov. I.I.
FSBEI HE Sterlitamak Branch “Bashkir State University”,
Sterlitamak, Russian Federation
basyrovich@yandex.ru, oksanastr1@mail.ru

Аннотация: Исследования последних лет показывают, что в стране удельный вес лиц с ограниченными возможностями увеличился [3, 4, 5]. Безусловно, эта тенденция коснулась и учащейся молодежи.

Проведенные нами исследования показывают, что большинство студентов с ограниченными возможностями, обучающихся в ВУЗах южного региона Башкортостан, имеют многочисленные факторы риска, способные вызвать усугубление их здоровья. Одним из негативных факторов является низкая двигательная активность, т.к. студенты с ограниченными возможностями полностью или частично освобождены от уроков физической культурой. Для того чтобы сохранить и укрепить здоровье студентов данной категории, необходимо внедрить в учебно-воспитательный процесс специальную программу по медицинской, физической и социальной реабилитации.

Были изучены архивные документы здравпункта вуза и данные бюро медико-социальной экспертизы. Статистическую обработку материалов исследования выполнили с использованием программного комплекса Windows.

Ключевые слова: студенты с ограниченными возможностями, образ жизни, двигательная активность.

Abstract: Recent studies show that the proportion of persons with disabilities has increased in the country [3, 4, 5]. Of course, this trend has also affected students.

Our research indicates that the majority of students with disabilities studying at the universities in the southern region of Bashkortostan have multiple risk factors able to cause health deterioration. One negative factor is low physical activity, since students with disabilities are freed from PE lessons. In order to preserve and strengthen the health of students with disabilities the educational process needs a special program of medical, physical and social rehabilitation.

The archive documents of the university health center and the statistical data of the Federal Bureau of Medical and Social Expertise have been analyzed. Statistical processing of the research materials was carried out with the use of Windows software.

Keywords: students with disabilities, way of living, physical activity.

Современная система образования в высших учебных заведениях предъявляет высокие требования к здоровью и функциональным возможностям организма учащейся молодежи. Статистика показывает, что в последние годы все больше студентов подвержены различным заболеваниям [1, 2, 3]. Среди абитуриентов высок удельный вес лиц, имеющих инвалидность.

В связи с этим мы поставили перед собой задачу изучить состояние здоровья и образ жизни студентов с ограниченными возможностями, а также пути их оздоровления и реабилитации.

В течение трех лет нами были обследованы 20 студентов I-IV курсов Стерлитамакского филиала Башкирского государственного университета, имеющих группу инвалидности. Изучались состояние здоровья, режим питания, уровень двигательной активности, наличие вредных привычек у обследованных студентов.

Изучение официальной отчетной документации здравпункта университета показало что, общая заболеваемость студентов равнялась 19,2 на 100 человек, а впервые выявленной заболеваемости - 8,2 случая на 100 студентов.

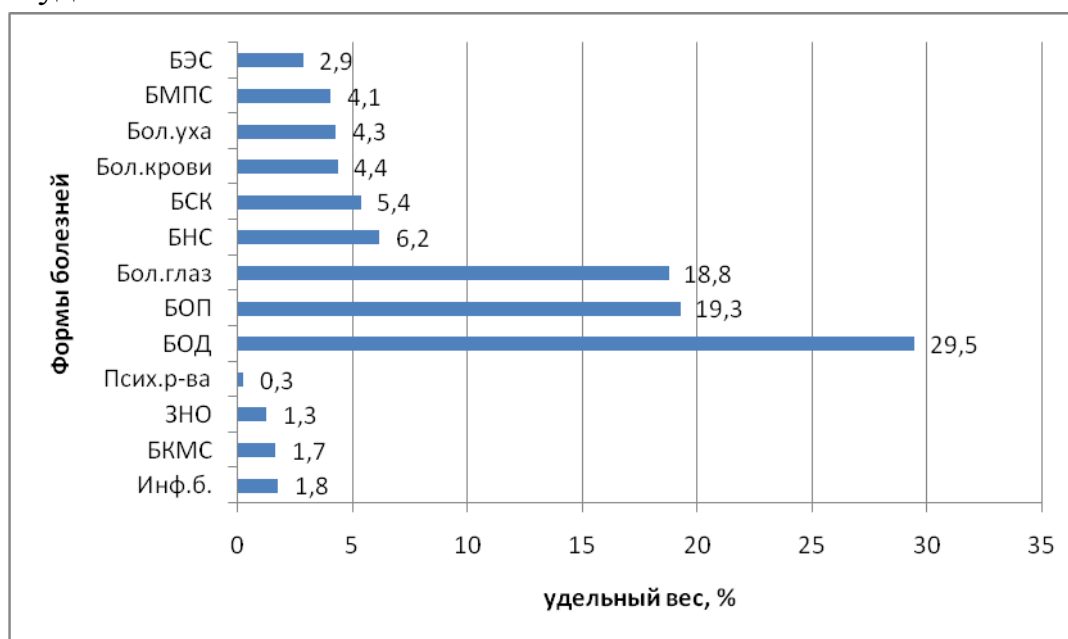


Рис.1. Структура общей заболеваемости студентов СФ БГУ, %

В структуре общей заболеваемости лидируют болезни органов дыхания (БОД), на которые приходится около трети всех имеющихся у студентов заболеваний. Далее следуют болезни органов пищеварения (БОП), с удельным весом около 19,3%, затем болезни глаза и его придаточного аппарата, нервной системы (БНС), системы кровообращения (БСК), крови, мочеполовой системы (БМПС), эндокринной системы (БЭС), болезни костно-мышечной системы (БКМС), злокачественные новообразования (ЗНО) и психические расстройства (рис.1.).

Таким образом, довольно высокий уровень показателей заболеваемости студентов побудил нас к изучению факторов риска для состояния их здоровья.

Режим питания является одним из важных компонентов образа жизни человека. Соблюдают режим питания 28,2% обследованных студентов, пытаются его соблюдать 4,3%, остальные 67,5% не придерживаются режима питания. Два раза в день питаются 25,4% студентов, три раза – 42,1%. Больше половины (51,9%) респондентов считают, что они питаются полноценно, 19,3% - неполноценно, остальные 28,8% не смогли определиться. В рационе студентов с ограниченными возможностями очень мало овощей и фруктов. В лучшем случае они обедают в буфете бутербродами и мучными изделиями.

Дефицит двигательной активности в настоящее время становится все более острой проблемой и прямо влияет на состояние здоровья человека. Наши исследования показали, что среди обследованных студентов доля занимающихся физическими упражнениями составляет всего 4,3%. В результате двигательная активность у студентов с ограниченными возможностями находится на довольно низком уровне.

Изучение образа жизни показало, что каждый четвертый студент-инвалид курит (25,4%). Из алкогольных напитков студенты предпочитают пиво. Половина респондентов (45,2%) ежедневно употребляют 1-2 бутылки пива. Следует отметить, что 38,5% студентов вовсе равнодушны к спиртным напиткам и никотину. Настораживает тот факт, что регулярно принимают наркотическое вещество 1,5% опрошенных студентов. Пробовали употреблять 4,5% из них.

Напряженный умственный труд в сочетании с другими негативными факторами студенческой жизни оказывает отрицательное влияние на функциональное состояние организма учащейся молодежи. Большая часть обследованных студентов (40,5%) пропускают учебные занятия из-за болезней 5-6 раз в семестр. Количество дней временной

нетрудоспособности достигает у студентов с ограниченными возможностями до 28 в год.

С целью оздоровления студентов с ограниченными возможностями нами была создана группа «Здоровья». Студенты данной группы занимались по специально созданной программе, ориентированной на реабилитацию физических недостатков и функциональной патологии. Обследованные имели возможность три раза в неделю посещать бассейн и два раза тренажерный зал, где имелась возможность заниматься физическими упражнениями под наблюдением адаптивного педагога. Кроме этого студенты один раз в неделю получали сеанс лечебного массажа. Обследованные студенты постоянно находились под наблюдением специалистов – врачей.

В результате принятых мер за исследуемый период удельный вес общей заболеваемости обследованных студентов уменьшился на 15,6% ($P < 0,05$).

Такая же закономерность обнаружена и для впервые выявленной заболеваемости: наблюдалось снижение ее показателей на 14,6% ($P < 0,05$).

В итоге, удельный вес обследованных студентов, отнесенных к третьей группе инвалидности, за три года исследования уменьшился на 10,0% ($P < 0,05$).

Таким образом, наши исследования показали, что студенты с ограниченными возможностями имеют многочисленные факторы риска для здоровья. Создание благоприятных условий для сохранения и улучшения состояния здоровья данного контингента студентов должно стать приоритетным направлением деятельности высшего учебного заведения и всех его структур. Необходима целенаправленная программа медицинской, физической и социальной реабилитации студентов-инвалидов. Следует организовать для студентов с ограниченными возможностями регулярные занятия физическими упражнениями оздоровительно-реабилитационной направленности. При проведении лекционных и практических занятий по физическому воспитанию нужно больше уделять внимание анатомо-физиологическим и психологическим особенностям организма студентов с ограниченными возможностями, раскрыть основные факторы риска для их здоровья.

Список литературы

- 1 Ляхович А.В. Научные основы формирования здоровья студенческой молодежи. Автореферат дисс. д-ра мед. наук. – М., 2008. – С.55-76
- 2 Низамутдинова Р.С. Факторы риска внутренней патологии и их коррекция у студентов на период обучения в вузе. Автореферат д-ра мед. наук. – Уфа, 2009. – С.34-37

3 Устьянцев В.И. Причинно-следственные связи динамики инвалидности в Российской Федерации / И.В. Устьянцев // Мед.-соц. экспертиза и реабилитация. – 2006. - № 4. – С. 8-10.

4 Шагарова С.В. Заболеваемость, инвалидность и комплексная реабилитация больных и инвалидов вследствие болезней системы кровообращения в Республике Башкортостан: автореферат дис. ... д-ра мед.наук. / С.В. Шагарова. - М. - 2004. - 62с.

5 Юсупова, Л.С. Профессиональная ориентация детей инвалидов. / Л.С. Юсупова// Актуальные психолого-педагогические проблемы подготовки специалиста: Сборник материалов II Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 450-летию добровольного присоединения Башкирии к России: Стерлитамак, 2011, С. 269 -270.

6 Allaire S.H., Li W., LaValley M.P. Work barriers experienced and job accommodations used by persons with arthritis and other rheumatic diseases. // Rehabil Counseling Bull. - 2003. - 46. - pp. 147–156.

УДК 615.825.1:611.712

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЛЮМБАЛГИЕЙ В
РАМКАХ ДИСЦИПЛИНЫ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
REHABILITATION FOR THE STUDENTS WITH LUMBALGIA
WITHIN THE DISCIPLINE OF PHYSICAL EDUCATION**

Ишмухаметова Г.Ф., Малушко О.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Ishmukhametova G.F., Malushko O.A.

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation**

c9h20@mail.ru, nauka_fv_ugues@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются методические рекомендации для студентов с травмой поясницы (люмбалгии) для применения в процессе лечебной физической культуры. Дается описание заболевания, характерных болей, способах получения нарушения, программный материал по дальнейшему обучению и реабилитации студентов.

Ключевые слова: студенты, лечебная физическая культура, люмбалгия, травмы позвоночника, реабилитация.

Abstract. This article deals with the guidelines for the students with waist injury (lumbalgia) for the use in the process of medical physical culture. A description of the disease, the characteristic pain, the ways of obtaining disorders, the program material for the students' further education and rehabilitation has been offered.

Keywords: students, medical physical culture, lumbulgia, spinal injury, rehabilitation.

Периодические исследования состояния здоровья населения Российской Федерации показывают, что в течение нескольких лет ярко выражен рост числа заболеваний опорно-двигательного аппарата. Если учитывать статистику данных всемирной организации здравоохранения, то можно сделать вывод о том, что каждый пятый житель планеты имеет нарушение функции суставов. Особенно часто встречается данная проблема в среде молодёжи. Учащиеся высших учебных заведений представляют собой особую группу риска, они чаще, чем другие социальные группы, подвергаются влиянию негативных факторов и страдают различными заболеваниями. Во время высокой физической нагрузки в рамках учебного процесса по дисциплине «Физическая культура» могут возникнуть травмы. Во время выполнения упражнения позвоночный столб может испытывать значительные нагрузки, поглощая осевое, сгибательное, ротационное давление. Это способно вызвать травмы структур позвоночника.

Нарушения опорно-двигательного аппарата студентов отмечаются специалистами во многих учебных заведениях России. Подобные патологии ограничивают повседневную жизнь учащихся, что приводит к неполноценной социализации личности студента. К тому же, нарушения суставно-связочного аппарата ограничивают выбор профессии и могут привести к осложнениям.

Итак, учитывая наличие травм суставно-связочного аппарата у студентов, можно сделать вывод об актуальности данного вопроса. Она определяется необходимостью внедрения новых разработок, которые будут направлены на специальную группу методик. Эти методики могут быть рекомендованы к применению в процессе оздоровительной физической культуры. Желательна методика систематического применения на учебно-тренировочных занятиях по физической культуре с учащимися специальных медицинских групп с подобными нарушениями. Наиболее часто встречающееся заболевание позвоночника – люмбалгия.

Люмбалгия – хроническая или подострая боль в пояснице. Болевые ощущения в поясничной области могут возникнуть после тяжелого физического упражнения, периодического физического переутомления, травмы поясницы, переохлаждения и т.п.

Когда возникает травма подобного рода, боль может усиливаться. Человек может передвигаться сам, но возникают трудности при сгибании.

Больному тяжело сгибаться и разгибаться. Если человек достаточно долго сидит или стоит, ему приходится постоянно менять положение, так как болевые ощущения обостряются. Необходимо больше лежать. Это уменьшает боль, потому что снижается нагрузка на межпозвоночные диски в области поясницы. Необходимо лечь в удобную позу с согнутыми ногами на здоровый или больной бок.

Боль может усиливаться даже при разговоре, чихании, напряжении, движении или наклонах головы вперед. Возможно незначительное искривление позвоночника. При давлении на паравертебральные точки или остистые отростки поясничных позвонков возникают острые боли на этом участке. В месте концентрации болевых ощущений мышцы наиболее напряжены. Человеку с трудом даются наклоны в стороны, а наклоны вперед ограничены.

Симптомы люмбалгии могут проявляться несколько недель, месяцев или даже лет. Интенсивность боли меняется на протяжении всего лечения.

При лечении неосложненной острой люмбалгии и некорешковой люмбоишиалгии боли уменьшаются в течение двух-четырех недель. Когда проходит острый период заболевания больному желательно находиться дома в лежачем положении. Постепенно можно менять режим, но в первое время лучше не проявлять активность (избегать поднятия тяжести, наклонов и вращений туловища, длительного пребывания в положении сидя). Если наблюдается периодическое проявление люмбалгии или есть нестабильность позвоночника, то необходимо ношение корсета. Больному следует двигаться таким образом, чтобы нагрузка на позвоночник была минимальна. Лечение включает медикаментозную терапию.

Рекомендуется массаж, лечебная гимнастика, включающая упражнения на укрепление мышечного корсета или растяжение спазмированных мышц.

Реабилитация. Рекомендуемые упражнения для студентов лечебной физической культуры. Необходимые условия.

При люмбалгии желательно соблюдение ряда правил, а также систематическое применение рекомендованных методик. Лечебную гимнастику можно условно разделить на несколько категорий:

1) Упражнения, направленные на устранение давления на поясничные позвонки. Выполнение их рекомендовано в воде, на турнике или шведской стенке. Возможно аппаратное растяжение позвоночного столба.

2) Упражнения, направленные на снятие блока поясничных позвонков. Желательно включить в методику повороты туловища и наклоны. Необходимо со временем повышать нагрузку.

3) Упражнения, которые включают в себя статическую и динамическую нагрузку. Они направлены на сокращение спазма в поясничной области. Кроме того, они укрепляют мышечный корсет спины.

Необходимые условия для реабилитации:

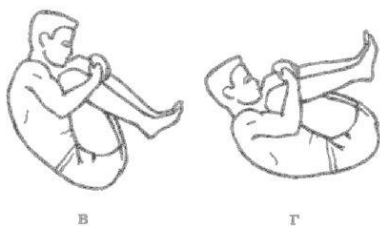
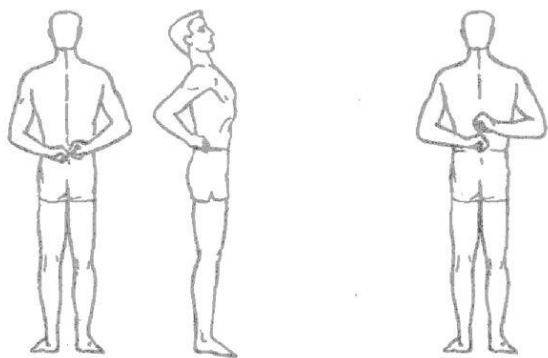
1) Для того, чтобы спланировать занятия со студентами с данным заболеванием необходимо отобрать один-два вида упражнений из категорий приведенных выше и включить их в лечебный комплекс. Также необходимо помнить о растяжке. Возможно включение некоторых асан из йоги;

2) Возможно выполнение гимнастики с преодолением незначительных болевых ощущений. Если возникают сильные боли, необходимо прекратить выполнение упражнения. Через некоторое время следует повторить попытку;

3) Массаж околопозвоночной области улучшит эффективность выполнения упражнений. После выполнения массажа желательно принять теплую ванну. Эти две процедуры помогут подготовить мышечную ткань;

4) Плавание снимает компрессию поясничных позвонков и восстанавливает их положение. В теплой воде мускулатура расслабляется, освобождаются заблокированные межпозвоночные диски;

5) Периодически следует заниматься бегом. При беге возникают ритмичные сжатия межпозвоночных дисков, что заставляет их пульпозные ядра впитывать больше воды, это в свою очередь повышает амортизационные способности позвоночника;



6) Один раз в неделю желательно проводить очищение организма голоданием. Подобным образом осуществляется вывод токсинов из организма и повышается его гибкость;

7) После занятия необходимо проводить компенсацию поясничных позвонков при помощи специальных упражнений (см. Рис. 1).

Рисунок 1– Способы восстановления поясничных позвонков после выполнения упражнений

Список литературы

- 1 Бережнова З.З., Греб А.В., Красулина Н.А., Константинов А.Г. Аспекты отношения студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 11 (78). С. 216–219.
- 2 Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи. «Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма»: сб. тр. Межд. Науч.-прак. конф., 19-21 марта 2015. БГПУ. – Уфа, 2015. – С. 347–349.
- 3 Валеева Г.В., Красулина Н.А. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 4 (71). С. 180–182.
- 4 Васильева, Э.Р. Педагогические условия формирования поликультурной компетентности студентов технического вуза при обучении иностранному языку [Текст] / Э.Р. Васильева // Педагогические инновации в образовательном процессе школы и вуза: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием / под науч. ред. И.М. Синагатуллина. – М; Бирск: Изд-во Бирского филиала БашГУ, 2015. – С. 222-225.
- 5 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В.. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. – № 2 (16). С. 140-143.
- 6 Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Материалы Международной учебно-методической конференции, УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 93–94.
- 7 Красулина Н. А., Красулина Т. А. Основы хореографии. Учеб.-метод. пособие по спортивной аэробике для преподавателей вузов – Уфа: УГНТУ, 2004.
- 8 Криулина Р.Н., Халилова З.Р. Скандинавская ходьба как средство физического воспитания студентов специальной медицинской группы. Международная научно-методическая конференция. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России» Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. С. 145-148
- 9 Маркешина О.С., Красулина Н.А., Берчатова-Емелина М.Б. Методические рекомендации к развитию силы у студентов на уроках физической культуры. – Уфа, 2016.
- 10 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским

играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

11 Туголуков А.М., Криулина Р.Н. Подвижные и спортивные игры как средство физического воспитания. Международная научно-методическая конференция. Проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта в вузах. Москва-Уфа:Изд-во РГУНГ,2014. С.205-208.

УДК 796.011.3

**ВНЕДРЕНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО
ОБЕСПЕЧЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ОСАНКИ**

**INTRODUCTION OF ELECTRONIC TRAINING
AND METHODOLOGICAL FACILITIES OF CLASSES AT POSTURAL
DISORDERS**

Касько В.А., Устинович Д.Н.

**Белорусский государственный педагогический университет
имени Максима Танка, Минск, Беларусь**

Kasko V. A., Ustinovich D. N.,

**Belarusian state pedagogical University named after M. Tank,
Minsk, Belarus**

valentina.kasko@tut.by

Аннотация. В статье рассматривается структура электронного учебно-методического обеспечения занятий по физической культуре при нарушениях осанки, которое содержит теоретические данные и методики по коррекции и профилактике нарушения осанки.

Ключевые слова: нарушения осанки, физическая культура, физическое воспитание, упражнения, электронные образовательные ресурсы.

Abstract. The article describes the structure of electronic educational-methodical facilities of physical training in disorders of posture, which contains theoretical data and methods for the correction and prevention of postural disorders.

Keywords: posture, physical culture, physical education, exercises, e-learning resources.

Основные задачи развития современного образования неразрывно связаны с переходом управления процессом обучения на новый технологический уровень, предусматривающий использование современных информационных технологий, которые позволяют повышать

качество образования, делают его доступным не только для студентов, но и для специалистов различного уровня.

Внедрение в образовательный процесс информационных технологий повышает выразительность в представлении учебной информации, создает более эффективную обучающую среду и обеспечивает формирование профессиональных компетенций специалиста, в большей мере ориентируя его на индивидуализацию, дистанционность и вариативность [1].

Создание авторских электронных ресурсов в сфере образования позволяет обеспечить целостность педагогического процесса, расширение учебно-методического сопровождения при формировании теоретического базиса и практического поля реализации полученных знаний, активизацию и управление познавательными и мотивационными процессами в образовательной и научно-исследовательской деятельности обучающихся, формирование информационной культуры у будущего специалиста [3].

Одной из актуальных задач физического воспитания является внедрение в процесс обучения современных инновационных технологий, учитывающих состояние опорно-двигательного аппарата, биомеханические характеристики моторики занимающихся, позволяющих осуществлять дифференцированный подход и индивидуализировать процесс физического воспитания.

Целью нашей работы являлось создание электронного учебно-методического обеспечения (УМО) занятий по физической культуре для профилактики и коррекции нарушений осанки.

Для достижения данной цели мы использовали следующие методы: теоретический анализ научно-методической литературы; видеосъемка и фотографирование; педагогические методы (комплексы физических упражнений); методы функциональной диагностики. Для создания УМО использовалась компьютерная программа Abode Captivate.

Объектом исследования выступали занимающиеся оздоровительной гимнастикой при нарушениях осанки на базе ГУ «Октябрьский физкультурно-оздоровительный центр» г. Минска.

Предметом исследования являлись средства и методы профилактики и коррекции осанки.

Существует множество литературных источников, в которых описаны различные аспекты нарушений осанки, методики и рекомендации по проведению занятий по физической культуре с целью их профилактики и коррекции. Но среди них практически невозможно найти тот источник, который отражает полное содержание темы изучаемого вопроса. Поэтому необходима разработка электронных образовательных ресурсов, которые

смогут объединить новейшие теоретические данные и методики по коррекции и профилактике нарушений осанки, содержащие как информационный блок, так и обучающий.

При разработке УМО была использована компьютерная программа Abode Captivate. Данная специализированная программа предназначена, прежде всего, для создания учебных мультимедийных ресурсов. Основное ее преимущество состоит в том, что пользователям для разработки учебных ресурсов не нужно иметь навыков программирования [2].

В меню представлены основные структурные компоненты УМО, которые включают информационно-теоретический, информационно-методический, контролирующий и мультимедийный блоки, электронную библиотеку, глоссарий, инструкцию по работе с курсом (рис. 1).

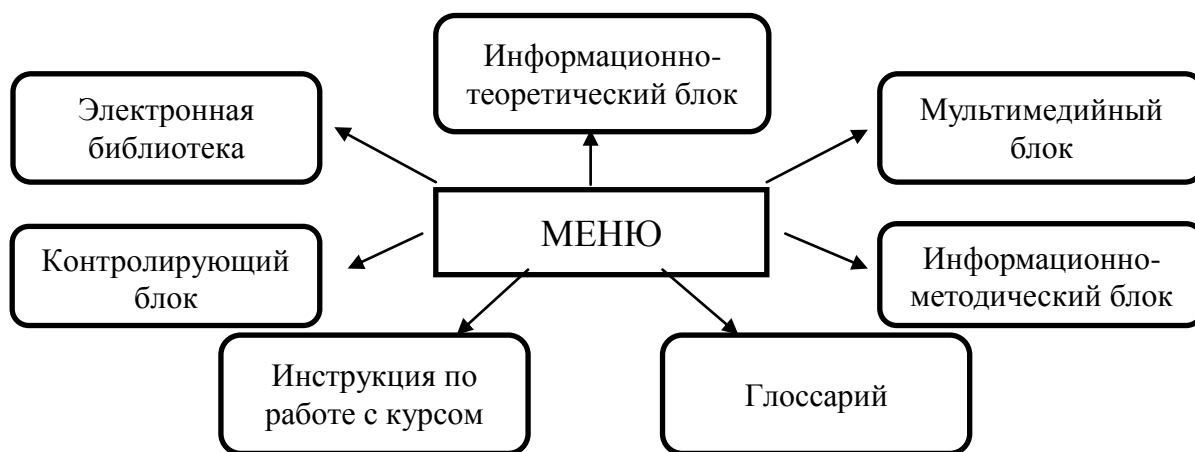


Рис. 1 – Структура электронного учебно-методического обеспечения

Каждый блок содержит информацию, которая не только отражает основные моменты темы, но и взаимодополняет друг друга. Для быстрого перехода к основным разделам курса используется интерактивное содержание, которое расположено вначале каждого блока. При помощи ссылок осуществляется переход из одного блока в другой, а для связи между ними используются всплывающие окна.

В информационно-теоретическом блоке содержатся базовые материалы по морфофункциональной характеристике осанки, ее значению, о различных видах нарушений осанки, об особенностях организации и методики проведения занятий [5]. В изложенном материале имеются ссылки на дополнительные данные, расположенные в других структурных компонентах УМО, что позволяет получить более глубокие и разносторонние знания по изучаемому вопросу. В конце каждой главы теоретического материала представлены контрольные вопросы или ссылки

на тестовые задания, которые обучающемуся необходимо выполнить для проверки полученных знаний.

Информационно-методический блок содержит программу курса, содержание тем, планы-конспекты занятий и отдельные комплексы упражнений при нарушениях осанки, что позволяет дифференцировать и индивидуализировать занятия в зависимости от вида и тяжести нарушения осанки, а также методические рекомендации по технике выполнения корригирующих упражнений, противопоказанные движения и упражнения [4].

В контролирующем блоке представлены практические задания, несколько вариантов тестов в виде комплекса различных по уровню сложности и проблематике тестовых заданий, которые используются с целью контроля усвоения теоретического и практического материала, диагностики и самоконтроля. После выбора ответа, независимо от того правильный он или нет, обучающийся имеет возможность при помощи гиперссылки вернуться в информационно-теоретический блок и повторно ознакомиться с необходимой информацией по проблемному вопросу, что экономит время для ее поиска и помогает студенту глубже осмыслить изучаемый материал. Преподаватель при этом имеет возможность осуществлять мониторинг за текущей успеваемостью, оценивать общий уровень знаний занимающихся, проанализировать тематические разделы курса по степени их сложности и доступности к изучению. Кроме того, предоставляется возможность формирования базы данных для последующего анализа и выявления наиболее проблемных сторон образовательного процесса.

В мультимедийном блоке в качестве наглядной демонстрации расположены видеоматериалы с упражнениями для коррекции различных видов нарушения осанки. А наиболее сложные положения этих упражнений представлены в виде фотографий для лучшего восприятия правильности техники их выполнения. Обилие иллюстраций и видеофрагментов, связанных с теоретическим материалом, способствует углублению практической направленности обучения.

В глоссарии в алфавитном порядке представлены термины, которые используются во всех структурных компонентах УМО и связаны с ними при помощи гиперссылок, что позволяет обучающемуся оперативно получать информацию по возникающим вопросам.

В библиотеке расположена база электронных материалов, которая включает учебники, учебные пособия, научные статьи по изучаемой проблематике, не вошедшие в информационно-теоретический блок, но связанные с ним при помощи ссылок. Данный блок является своеобразной

домашней библиотекой, которая всегда при себе и ею можно пользоваться в любое удобное время. Это способствует формированию навыка самостоятельно работать как с учебной, так и с научной информацией, анализировать ее, делать необходимые выводы и принимать аргументированные решения.

Данное УМО не является конечным продуктом. В процессе работы его блоки можно корректировать, добавлять новейшую научную, учебно-методическую литературу, опыт учителей-новаторов, видео-уроки. Для этого в программу добавлена инструкция по работе с курсом, в которой в доступной форме даны методические рекомендации по ее использованию [2].

Разработка и внедрение в систему физического воспитания электронного учебно-методического обеспечения с применением эффективных методов и технологий способствуют оптимизации учебно-воспитательного процесса, формированию у обучающихся самостоятельности в приобретении знаний и навыков профессиональной деятельности, создает уникальную распределенную среду обучения, доступную широкой аудитории.

Список литературы

- 1 Полат Е.С. Новые педагогические и информационные технологии в системе образования / Е.С. Полат. – М.: Академия, 2009. – 348 с.
- 2 Руководство по подготовке обучающихся курсов с использованием программы Abode Captivate / Отдел дистанционного обучения ЦРИТ. – Минск: БГПУ, 2016. – 142с.
- 3 Соловьева Н.Г. Из опыта внедрения информационных средств обучения в процессе подготовки специалистов по физической культуре и спорту / Н.Г. Соловьева, Т.О. Крисевич, В.А. Касько // Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. Вып. 2 / редкол.: А.Р. Борисевич (отв.ред.) [и др.]. – Минск: РИВШ, 2015. – С. 199-201.
- 4 Тихонова В.И. Организация и методика проведения занятий по физической культуре в специальных медицинских группах: учеб.-метод. пособие / В.И. Тихонова. – Минск: БГПУ, 2011. – 132 с.
- 5 Устинович, Д.Н. Особенности методики проведения занятий по физической культуре при нарушениях осанки / Д.Н. Устинович, В.А. Касько / Матер. VII Міжнар. електр. наук.-практ. конференції студентів та молодих вчених «Актуальні питання фізичної культури». – 25-29 квіт. 2016 р. – Одеса: видавець В.В.Букаев, 2016. – С. 35-36.

УДК 371.3:769.011.1

**МЕТОДОЛОГИЯ ПЛАНИРОВАНИЯ ДЛЯ КУРСА ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА. ЦЕЛИ, ЗАДАЧИ, ПЕРСПЕКТИВЫ.**
METHODOLOGY OF PLANNING FOR PHYSICAL CULTURE'S COURSE.
PURPOSES, TASKS, PERSPECTIVES.

Кац Н.А., Козлова Л.И.

**Евразийский Национальный Университет им. Л.Н.Гумилева,
г.Астана, Республика Казахстан**

Кас N.A., Kozlova L.I.

L.N.Gumilyov Eurasian National University, Astana, Republic of Kazakhstan
kafedra_fizisp@enu.kz

Аннотация. В данной статье рассматривается важность методологии планирования. А так же затрагиваются основные задачи и цели курса Физическая культура.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, методология, задачи, цели, планирование.

Abstract. This article deals with the importance of planning methodology. Also, the main goals and purposes of physical culture lessons have been touched upon.

Keywords: students, physical culture, methodology, purposes, goals, planning.

На сегодняшний день, физическое воспитание является не только совокупностью материальных и духовных ценностей общества, создаваемых и используемых для физического совершенствования людей, но и основной формирующей создания лидерских и социально-адаптационных качеств в человеке. Верная организационная работа помогает довести эти качества до совершенства, тем самым, способствуя моральному и физическому росту студента.

Организационная работа и планирование часто встречаются в разных профессиях. В большинстве случаев, планы правильно воспринимаются и используются. Многие специалисты утверждают, что деятельность по планированию соотносится с содержанием научного подхода [1]. Когда мы планируем, мы проецируем свою деятельность в соответствии с основными принципами и научными рекомендациями для соответствующей деятельности. Процесс планирования обеспечивает, таким образом, предпосылки для эффективности [2].

В физическом воспитании, деятельность по планированию требует дополнительных исследований. Основываясь на множестве строгих правил

и на многочисленных переменных, эта деятельность представлена предсказанием процесса обучения физическому воспитанию [3].

Преподаватель составляет план, опираясь на структуру университета и на многие другие факторы, такие как: учебные пособия, традиции университета и способности учеников. Частная методика обучения, выбранная учителем физической культуры, находит свое отражение в документах планирования: в годовом плане, плане семестра, специальном блок-плане и плане урока. Каждый документ в значительной степени предполагает под собой план обучения, в зависимости от продолжительности процесса обучения (один год, один семестр, один час). Несмотря на стабильный элемент конструкции процесса обучения, он так же включает в себя ряд переменных; их действие должно быть ослаблено учителем, который регулирует процесс обучения. Конструкция учебного процесса во время реализации может быть подвержена изменению. Следовательно, это приведет к разнице между предписанным и реальным учебными планами. Опытные преподаватели имеют много стратегий для управления и содействия индивидуальной работы ученика во избежание таких отклонений.

Преподаватели ставят перед собой главные цели физического воспитания и четко следуют им, время от времени корректируя их под способности учеников.

Целями физического воспитания в вузах является содействие подготовке гармонично развитых, высококвалифицированных специалистов и развитие у них личностных качеств, в частности лидерских. Из этих целей, далее следуют задачи:

1 Воспитание у студентов высоких личностных качеств, готовности к высокой трудоспособности;

2 Сохранение и укрепление здоровья студентов, содействие всестороннему развитию организма;

3 Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов с учётом особенностей их будущей трудовой деятельности;

4 Совершенствования спортивного мастерства студентов–спортсменов;

5 Воспитание у студентов убеждённости в необходимости регулярно заниматься физической культурой и спортом.

Все цели и задачи вырабатываются на основе личных качеств учеников и государственных требований [4]. Освоение всех целей помогает приобрести опыт творческой практической деятельности, развить самостоятельность и высокую трудоспособность. Составленные

преподавателем цели и задачи, базируется на широком использовании знаний и умений применения средства физической культуры, использования спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки для приобретения индивидуального и коллективного опыта физкультурно-спортивной деятельности.

Для осуществления этих замыслов, в процессе занятий создаются условия для активизации познавательной деятельности студентов в области физической культуры, для проявления их социально-творческой активности в пропагандистской, инструкторской, судейской деятельности.

На уроках физического воспитания, преподавателями используются разработанные системы физических упражнений для формирования двигательных умений и разностороннего морфофункционального совершенствования организма в соответствии с требованиями общества.

Отсюда можно сделать вывод, что преподаватели должны быть настроены на верные цели учебного плана, особенно на его компоненты. Если одна и та же цель может достигаться с помощью двух разных компонентов, учитель может использовать компонент, который будет более продуктивным и близким для студентов. Таким образом, нет необходимости использовать компонент только потому, что он предусмотрен в учебном плане. Принимая во внимание то, что учебная программа представляет собой систему опыта, предоставляемого студентам, следует признать, что это может представлять только теоретическую конструкцию, не имеющую важную материальную основу.

Исходя из исследований специалистов, можно сказать, что студенческие компетенции при помощи физического воспитания могут достичь высокого процентного показателя. Процесс мировоззренческого обучения также должен быть спланирован учителями, в целях движения к прогрессу и достижению первоначальных целей. Вот почему, так важно, чтобы использовать социальные и аффективные цели в планировании.

Планирование в области физического воспитания является основным компонентом подготовки учителей. Учебные переменные и преподавательский опыт создают разные представления о процессе планирования. Однако здесь следует понять один немаловажный факт, что важнейшим приоритетом в этом важном учении – это приблизится к реальному учебному процессу, избегая теоретического подхода, так как он может быть только научной основой, необходимой для планирования.

Список литературы

1 Д.Б. Райан, Чтение сквозь план. – Журнал Американской ассоциации планирования, выпуск №77, 2011.

2 П. Берке, Д. Годшалк, В поиске хорошо плана: Мета-анализ исследования качества плана. – 2009.

3 С. Криста, Педагогический план. – 2006.

4 Белов Р.А.; «Самостоятельные занятия студентов физической культурой»; Киев. – 2003

УДК 661.123

**НЕКОТОРЫЕ АСПЕКТЫ ОТНОШЕНИЯ СТУДЕНТОВ
УФИМСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО НЕФТЯНОГО
ТЕХНИЧЕСКОГО УНИВЕРСИТЕТА К УПОТРЕБЛЕНИЮ
БИОЛОГИЧЕСКИ АКТИВНЫХ ДОБАВОК
КАК ФАКТОР АДАПТАЦИИ И ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНТОВ
SOME ASPECTS OF UFA STATE PETROL EUM TECHNOLOGICAL
UNIVERSITY STUDENTS' ATTITUDES TO BIOLOGICALLY ACTIVE
SUPPLEMENTS AS A FACTOR OF STUDENTS'
ADAPRTATION AND HEALTH**

Красулина Н.А., Прохорова Е.В., Валеева Е.Д.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Krasulina N.A. Prokhorova E.V., Valeeva E.D.

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation**

fizkultura-ugntu@yandex.ru

Аннотация: В статье рассматриваются причины, послужившие разработке биологически-активных добавок, затронуты проблемы их использования в различных странах. Исследовано отношение студентов к использованию биологически-активных добавок в повседневной жизни.

Ключевые слова: биологически-активные добавки, лекарства, здоровье.

Abstract: This article deals with the reasons which gave rise to the development of the dietary supplements, the problems of their use in various countries have been touched upon. The students' attitude towards the use of the dietary supplements in everyday life has been studied.

Keywords: dietary supplements, medicines, health.

Биологически активные добавки (БАД) – это концентраты натуральных или идентичных натуральным добавкам биологически активных веществ, предназначенных для непосредственного приёма с пищей или введения в состав пищевых продуктов. Сейчас их можно встретить в огромном

количестве в аптечных сетях. Впервые за разработку биологически активных добавок (БАД) взялись ученые США еще в 60-х годах.

Причиной стала потребность в разнообразии системы питания, нишу которой стабильно заняли рестораны быстрого питания или фастфуды. Уровни здоровья и продолжительности жизни населения начали резко падать, зато возрос процент ожирения, - эти факторы и явились первым звонком об угрозе здоровью нации. На данный момент 80% населения США ежедневно употребляют БАД. Средняя продолжительность жизни увеличилась до 78 лет.

В Японии, после ядерных атак на Хиросиму и Нагасаки, население было подвержено огромному выбросу радиации, что грозило полным вымиранием страны. Что бы спасти нацию японские ученые были вынуждены изобрести лекарства, коим и являлись БАД. На данный момент 90% жителей Японии употребляют БАД. Средняя продолжительность жизни 80 лет.

Большинство цивилизованных стран Европы употребляют БАД, не меньше 60% опрошенных, так почему же в России эта цифра еле достигает отметки в 5%?

1. В России с времен СССР фармацевтические компании уделяли большое внимание разработке лекарственных препаратов, не относя к ним БАД.

2. Когда начали выводить БАД на рынок, произошло его перенасыщение, что вызвало недоверие к продукту.

3. В России потребитель БАДов выглядит немного иначе, чем за рубежом. По данным исследований, россияне не знают, что БАД является дополнением к питанию. В основном БАДы приобретаются при наличии заболеваний. Причиной является отсутствие грамотной рекламы БАДов. Изначально фармацевты стали позиционировать их как эффективную и безопасную замену лекарствам, в то время как их основная задача - восполнить недостаток фитонутриентов.

В настоящее время БАДы приобретают популярность благодаря сетевому маркетингу и грамотному PR, и молодежь начинает использовать их ежедневно вне зависимости от образа жизни.

Каждый подбирает себе биологические добавки, ориентируясь на собственные цели: спорт, красота, здоровье.

Среди студентов УГНТУ Института Нефтегазового Бизнеса был проведен опрос, в котором участвовало 100 студентов 1-4 курсов.

Им были заданы следующие вопросы:

1. Необходимы ли БАДы в повседневной жизни?

2. Для каких целей вы используете биологические добавки?

3. Оправдывают ли они обещанный эффект?

Ниже представлены диаграммы ответов (рис. 1, 2 , 3).

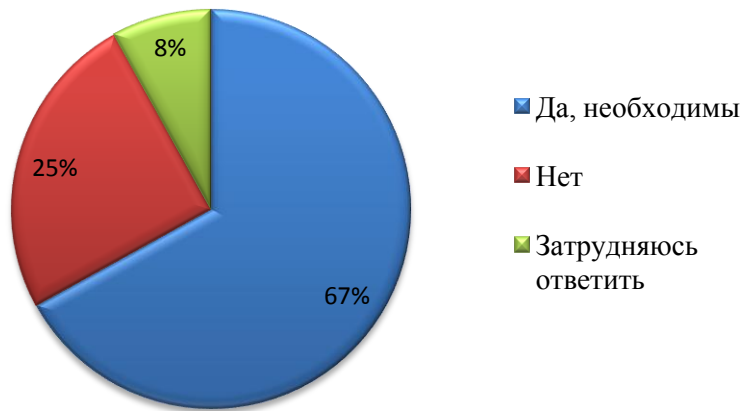


Рис. 1 Необходимость БАДов

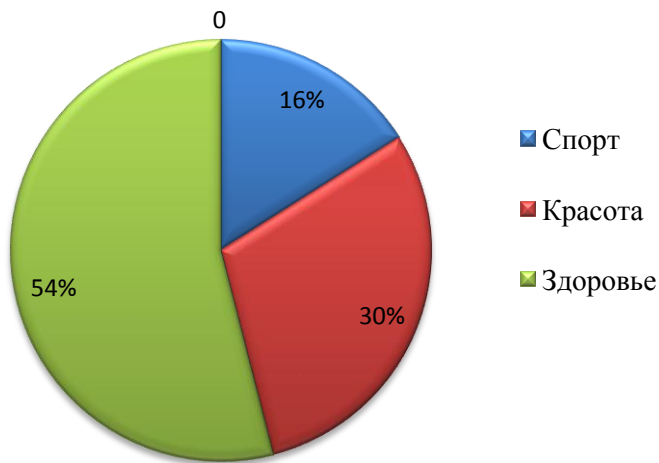


Рис. 2 Цели использования БАД

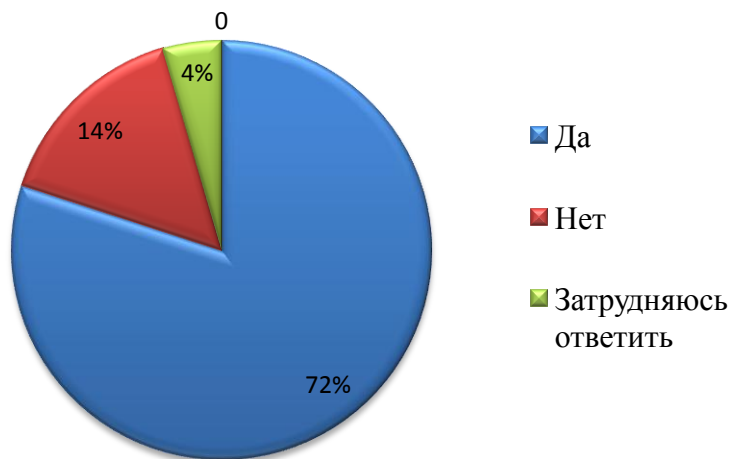


Рис. 3 Оправдывает ли БАД обещанный эффект

Опрос показал, что отношение к БАДам неоднозначное. Часть опрошенных считает, что БАДы – это панацея от всех болезней. Другая часть считает, что БАДы – это обман и приносят только вред.

Однако всё большее количество молодежи склоняется к мнению, что биологически активные добавки необходимы как дополнение к основному рациону.

Список литературы

1 Бережнова З.З., Красулина Н.А., Бережнов Д.А. Роль физической культуры и спорта в профилактике асоциальных явлений среди молодежи. В сборнике: Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 347-349

2 Валеева Е.Д., Валеева Г.В. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами. Учебно-методическое пособие. УГНТУ. – Уфа, 2014. – с. 28

3 Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования.: сб.тр. Международ. учебно-методической конференции. УГНТУ. – Уфа, 2012. – С. 93-94.

4 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Управление здоровьем студентов в образовательном процессе вуза. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. тр. Международной учебно-методической конференции. УГНТУ. – Уфа, 2012. – С. 112-114.

УДК 796.01

ФОРМИРОВАНИЕ ТОЛЕРАНТНОСТИ У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

**TOLERANCE FORMATION AMONG THE STUDENTS AT PHYSICAL
EDUCATION CLASSES.**

**Криулина Р.Н., Туголуков А.М., Халилова З.Р.,
Смирнова А.П., Шабрин Н.В.**

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

**Kriulina R.N., Tugolukov A.M., Halilova Z.R.,
Smirnova A.P., Shabrin N.V.**

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation**

Raz9290@yandex.ru

Аннотация: Российская Федерация – многоэтническое и многоконфессиональное государство, поэтому толерантность является одним из базовых понятий для современного российского общества. В данной статье рассказывается о различных способах формирования

толерантности среди студентов. Развитие толерантности достигается путем использования различных танцевальных движений и мелодий различных народов. Так же особое внимание уделяется командным играм, в процессе которых студент формируется как личность.

Ключевые слова: УГНТУ, толерантность, студенты, воспитание, Олимпийские игры, этнические группы, занятия физической культуры, педагогический процесс.

Abstract: The Russian Federation is a multi-ethnic and multi-confessional state, so tolerance is one of the basic concepts for the modern Russian society. This article describes different methods of tolerance formation among the students. The development of tolerance is achieved by using a variety of dance movements and melodies of different nations. Also special attention is paid to the team games, during which the student is formed as a person.

Keywords: USPTU, tolerance, students, education, Olympic Games, ethnic groups, physical education, pedagogical process.

В современных условиях задачей государства является подготовка высоко - компетентных специалистов, адаптированных к требованиям, предъявляемых обществом. Профессиональное становление будущего специалиста и его дальнейшая профессиональная деятельность в избранной профессии значимы для экономического социального развития общества [7, 8].

Образовательная среда вуза должна быть направлена на личностное физическое развитие будущего специалиста [9].

В настоящее время повышенное внимание к проблеме толерантности студентов различных этнических групп достаточно актуально.

В обществе продолжает нарастать социальная напряженность, не прекращаются межэтнические и межконфессиональные конфликты. Все этой является прямой внутренней угрозой безопасности страны.

Развитие этнической толерантности у студентов УГНТУ – педагогический процесс, направленный на расширение теоретических знаний об этнической толерантности, национально-культурных традиций, практических умений и навыков, а также нравственных качеств личности студентов определенными педагогическими средствами.

Толерантность – терпимость к чужому образу жизни, мнению, поведению, ценностям, способность к принятию точки зрения собеседника, отличающейся от собственной. [1, 2, 9]

Использование в оздоровительных программах популярных музыкальных мелодий из различных стран, а также комплекс ритмичных

танцевальных движений, стилизованных под национальные танцы народов мира, оздоровительного характера, создает условия для развития толерантности. При этом основной задачей занятий физической культуры является комплексы упражнений, направленных на повышение адаптационного потенциала и функциональных резервов организма, укрепление мышечного корсета, укрепление нервной и сердечнососудистой систем, улучшение выносливости, координации, коррекции осанки.

Возможно применение спортивных и подвижных игр, формирующих привлекательную эмоционально-активную среду и имеющих образовательную и воспитательную ценность. Игровая деятельность является важным средством овладения различными жизненными ситуациями. Занятия физическим упражнениями и подвижными играми успокаивают и укрепляют нервную систему, снимают напряжение, создают бодрое, жизнерадостное настроение, что способствует повышению работоспособности, успеваемости студентов. К основным характеристикам игровой деятельности можно отнести доступность, активность, прогрессивность, состязательность, адаптивность, добровольность, удовольствие [4, 10].

Игровая практика, как многогранная двигательная структура, позволяет удовлетворять потребность занимающихся в движении, развивая умения владеть своим телом, совершенствовать физические качества, двигательные, умственные и творческие способности. Игра синтезирует в единую систему разнообразные физические упражнения, технические приемы и действия, не требуя применения особых технических средств. Развивает физические, психологические и специальные профессиональные качества, формирует чувство коллективизма и сплоченности молодых людей. Благодаря высокому эмоциональному фону игровая деятельность способствует нейтрализации значительных эмоциональных нагрузок и психических напряжений. В процессе игры моделируются различные экстремальные ситуации, и оперативно подбираются средства для их преодоления. [2]

Одним из путей воспитания толерантности у студентов, можно считать приобщение к олимпийскому движению. Олимпийское движение – это важнейшие социальные явления в международной жизни. Всемирные спортивные состязания, представляют прекрасную возможность для установления дружеских связей между спортсменами разных стран. [3, 11]

Формирование толерантности на занятиях физической культурой достаточно высока. При решении вопросов формирования толерантных

отношений в студенческой среде должны включать в себя современные методики работы со студентами различных этнических групп, основой которых служит – национальные танцы, музыка, спортивные и подвижные игры.

Список литературы

1 Актуальные проблемы обучения студентов-иностранцев в российских высших технических учебных заведениях [Текст] / А.М. Зиятдинов, Е.Л. Матухин, Д. Нкетия Ньяме, Т.Г. Садыков, Р. Аль-Хияляль, В. Дари Кори, Р.М. Зиятдинова // Актуальные проблемы социально-экономической и экологической безопасности Поволжского региона: сборник материалов VIII международной научно-практической конференции / под общ. ред. И.Ю. Крошечкиной, Л.И. Ведихиной. – Казань: Мир без границ, 2016. – С. 303-306.

2 Зиятдинов, А.М. Адаптированный учебный полигон для студентов-иностранцев как современный подход в изучении технических дисциплин [Текст] / А.М. Зиятдинов, Р.М. Зиятдинова // Актуальные проблемы науки и техники – 2016: сборник статей, докладов и выступлений IX Международной научно-практической конференции молодых ученых (Уфа, 16-18 ноября 2016 г.) / отв. ред. Р.А. Исмаков. – Уфа: Нефтегазовое дело, 2016. – Т. 2. – С. 264-265.

3 Зиятдинов, А. Проблемы обучения студентов-иностранцев на этапе прохождения производственной практики [Текст] / А. Зиятдинов, Е. Матухин, Р. Зиятдинова // Проблемное обучение в современном мире: сборник статей VI Международных Махмутовских чтений (Казань, Елабуга, 12-14 апреля 2016 г.) / под ред. Е.Е. Мерзона, В.Л. Виноградовой, Р.Ф. Ахтариевой, В.А. Мартыновой. – Казань: Изд-во Казанского университета, 2016. – С. 208-210.

4 Зиятдинов, А.М. Компоненты программных модулей для обучения студентов-иностранцев по дисциплине «Материаловедение» [Текст] / А.М. Зиятдинов, Р.М. Зиятдинова // Современные технологии композиционных материалов: материалы II научно-практической молодежной конференции с международным участием / отв. ред. У.Ш. Шаяхметов. – Уфа: Изд-во Башкирского государственного университета, 2016. – С. 342-343.

5 Зиятдинов, А.М. Социально-экономическое положение регионов в контексте теории устойчивого развития [Текст] / А.М. Зиятдинов, Т.Г. Садыков, И.Г. Арсланов // Успехи современной науки. – 2016. – Т. 2. – № 4. – С. 110-112.

6 Зиятдинов, А. Теоретические основы исследования устойчивого развития региона [Текст] / А. Зиятдинов // Сегодня и завтра Российской экономики. – 2011. – № 48. – С. 139-141.

7 Зиятдинов, А.М. Экспортно-ориентированные технологии железнодорожных вузов как средство профориентационной работы [Текст] / А.М. Зиятдинов, Е.Л. Матухин, Р.М. Зиятдинова // Качество высшего и профессионального образования в постиндустриальную эпоху: сущность, обеспечение, проблемы: материалы 10-й Международной научно-практической конференции в 2-х ч. (Казань, 12 мая 2016 г.) / под

науч. ред. Е.А. Корчагина, Р.С. Сафина. – Казань: Изд-во КГАСУ, 2016. – Ч. 1. – С. 250-253.

8 Методические аспекты наставничества в научной деятельности студентов-иностранцев [Текст] / А.М. Зиятдинов, Х.Н. Ягафарова, Р.Я. Абдюкова, Р.М. Зиятдинова // Актуальные вопросы инженерного образования – 2016: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 146-150.

9 1 Толерантность как образ жизни: учебно-метод. Пособие/Под ред. Г. Л. Бардиер и А.Ю Сунгурова. - СПб: Изд-во Юстас, 2008. 224с.

10 Хаирова Т.Н. Педагогические условия формирования нравственных качеств студентов на занятиях физической культурой и спортом// Л.Б. Дижонова, Л.Н. Слепова, С.П. Липовцев//на Известия ВолгГТУ, серия Новые образовательные системы и технологии обучения в вузе. – Выпуск 9. – 2012. - № 11(98). – С .158-160.

11 Экологическое обучение студентов-иностранцев в российских технических вузах [Текст] / А.М. Зиятдинов, Л.Ф. Жозе, И.Ю. Крошечкина, Е.Л. Матухин, Р.М. Зиятдинова, А.В. Клепиков // Экологические проблемы субъектов экономики: сборник материалов VI международной научно-практической конференции (Пенза, 30 ноября 2016 г.) / коллектив авторов. – Пенза: Изд-во Пензенского государственного технологического университета, 2016. – С. 195-198.

УДК 796.42:615.825.3

**РАЗВИТИЕ ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕЖЕНИЯ
У СТУДЕНТОВ НА ЗАНЯТИЯХ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫМ БЕГОМ
HEALTH-KEEPING VALUE DEVELOPMENT AMONG THE STUDENTS
IN THE CLASSROOM JOGGING**

Крылов В.М., Крылова С.В.

**ФГБОУ ВПО Стерлитамакский филиал башкирского
государственного университета, г. Стерлитамак,
Российская федерация**

**Стерлитамакский институт физической культуры
филиал УралГУФК, г. Стерлитамак, Республика Башкортостан**

Krylov V.M., Krylova S.V.

**Sterlitamak branch of the "Bashkir state University",
Sterlitamak, Russian Federation**

**Sterlitamak Institute of physical culture (branch) of Ural state University
of physical culture, Russian Federation**

Krylova.s.v@inbox.ru

Аннотация. В статье рассматриваются дополнительные формы организации практических занятий по физической культуре со студентами в форме оздоровительного бега. Основой данных занятий помимо

улучшения физической подготовленности и физического развития является развитие ценности здоровьесбережения.

Ключевые слова: здоровьесбережение, студенты, физическая культура, здоровый образ жизни, здоровье.

Abstract. The article deals with additional forms of practical trainings in physical culture organization among the students in the form of Jogging. The basis of these classes, besides improving physical fitness and physical development, is the development of health-keeping value.

Keywords: health-keeping, students, physical culture, healthy lifestyle, health.

В большей части субъектов Российской Федерации, в том числе и Республике Башкортостан прослеживается тенденция снижения продолжительности жизни. Ученые и медицинские работники бьют тревогу уже много лет. Причин тому на наш взгляд очень много. Это большое число курильщиков, людей употребляющих алкогольные напитки и наркотические вещества. Большая часть жителей страны ведет малоподвижный образ жизни. Постоянно уменьшается число граждан, особенно учащейся молодежи занимающихся физической культурой и спортом, людей поддерживающих здоровый образ жизни.

Давно доказано на практике, что люди, занимающиеся физическими упражнениями и ведущие здоровый образ жизни, реже болеют, более подвижны и активны. Они более жизнерадостны и как следствие приносят больше пользы обществу, семье и себе лично.

Воспитание здорового образа жизни, это задача, требующая для своего решения комплексного подхода. В связи с насущной необходимостью можно выделить несколько основных направлений исследований: философско-социологические, медико-гигиенические, психолого-педагогические [1, 2, 3].

Потребность в двигательной активности является характерной особенностью растущего и развивающегося организма. Постепенно по мере взросления человек теряет внутреннюю потребность в движении. Двигательная активность человеку необходима как воздух, питание, сон. При недостатке двигательной активности снижается сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, растет число простудных заболеваний нарушается работа органов дыхания и кровообращения, увеличивается масса тела.

При активном занятии физическими упражнениями наблюдается улучшение общего самочувствия, физической подготовленности и развития человека.

Гиподинамия является доминирующей проблемой современного общества. Несмотря на многочисленные исследования в этой области, нас заинтересовал вопрос воспитания здорового образа жизни и отношения к своему здоровью студентов дневного отделения педагогического ВУЗа через практические занятия оздоровительным бегом.

В настоящее время занятия физической культурой и спортом среди молодежи не являются массовым и приоритетным направлением в республике. Следовательно, перед преподавателями физической культуры всех уровней ставится общая задача поиска новых форм организаций учебной и внеучебной работы по физической культуре.

На наш взгляд в первую очередь необходимо сформировать осознанную внутреннюю потребность физического развития студентов, потребность в самосовершенствовании. Эту работу желательно начинать с более раннего возраста.

Государственная система образования обеспечивает согласно учебной программы обязательные занятия физической культурой в детском саду, школе, в профессиональных училищах, колледжах, высших учебных заведениях. Занятия физическими упражнениями проводятся в Российской армии и других силовых ведомствах.

Таким образом, физической культурой в стране охвачено население до 22 лет. Отводимые на физическую культуру 2-4 часа в неделю явно недостаточно для полноценного физического развития и воспитания здорового образа жизни детей и учащейся молодежи. Специалисты не успевают в рамках отведенного времени сформировать потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Психологи отмечают, что деятельность человека будет продуктивной только, когда он сам поставит цель своей деятельности, сам спланирует, сам выполнит то, что запланировал и сделает анализ проделанного. Основная масса студентов если и занимается физической культурой, то исключительно ради получения зачета. Преподаватель физической культуры, к сожалению, в силу ряда причин не в полной мере воспитывает потребность личности в физическом образовании. В этом образовательном процессе должен принимать участие весь педагогический коллектив, а не только преподаватели физической культуры [4].

Причиной того, что физическая культура и спорт не стали потребностью, мы видим в том, что среди населения нет четкого

представления о физической культуре как части общей культуры. Будущих учителей всех специальностей необходимо готовить так, чтобы они могли воспитывать потребность в здоровом образе жизни подрастающего поколения, потребность в занятиях физической культурой и спортом на протяжении всей жизни.[3, 4].

Нами было проведено анкетирование студентов на предмет формирования здорового образа жизни будущих учителей предметников. Наше внимание было направлено на мотивацию студентов. В результате обработки анкетных данных 78% студентов к факторам здорового образа жизни относят питание, 93% - воду, употребляемую людьми, 85% - свободное время, 98,9% - двигательную активность, 87% - уровень материального благосостояния, 89% - состояние окружающей среды, 95% - возможность активного отдыха. Из полученных данных видно, что основная масса студентов связывают здоровый образ жизни человека с двигательной активностью. Аналогичные данные были получены при выборочном анкетировании преподавателей.

Соответственно можно констатировать, что двигательная активность учащейся молодежи является важным компонентом здорового образа жизни человека и в ней заключены большие возможности для его формирования. Ежедневная двигательная активность должна стать такой же необходимостью как прием пищи. Вместе с тем необходимо знать, какое количество движений необходимо и в каком объеме достаточно для развивающегося и нормально функционирующего организма.

Согласно учебной программе все студенты обязаны посещать практические занятия по физической культуре с обязательной сдачей контрольных нормативов по видам спорта. Здесь мы выявили противоречия между физическими нагрузками с одной стороны и физической подготовленностью и состоянием здоровья студентов с другой [5].

Для улучшения физической подготовленности, физического развития и воспитания потребности в здоровом образе жизни студентов мы предложили параллельно обязательных практических занятий включить занятия оздоровительным бегом и дыхательной гимнастикой. Занятия проводились три раза в неделю в объеме 60 минут, при контроле дыхания.

Оздоровительный бег является одним из самых доступных форм занятий. Нагрузку легко дозировать индивидуально для каждого студента, доступны формы контроля. Контроль осуществляется по частоте сердечных сокращений (ЧСС). Рекомендованная нагрузка по ЧСС в зависимости от самочувствия и предшествующей нагрузки: 110-120 ударов в минуту – подготовительная, разминочная нагрузка; 120-140 ударов в

минуту – восстановительно-поддерживающая нагрузка; 140-160 ударов в минуту – развивающая нагрузка. Одновременно мы уделяли внимание правильному дыханию занимающихся, акцентируя свободное и глубокое дыхание через нос и полуоткрытый рот.

Выполняли упражнения дыхательной гимнастики. Уделяли внимание личной гигиене во время занятий оздоровительным бегом (одежде, обуви). Режиму питания, чередованию нагрузки и отдыха, принципам закаливания и т.д.

Исследование показало, что физические упражнения, дыхательная гимнастика и бег оздоровительной направленности благотворно влияют на здоровье учащейся молодежи, воспитывают у них потребность в движениях, что в свою очередь формирует здоровый образ жизни.

Для получения объективных результатов экспериментальной работы были сформулированы две выборки испытуемых по 30 студентов. Студенты контрольной группы оздоровительным бегом не занимались, вели обычный образ жизни. Студенты экспериментальной группы занималась по программе оздоровительного бега во второй половине дня. Контрольные показатели в начале экспериментальной работы в обеих группах показали приблизительно одинаковый уровень подготовленности. Различия в показателях оказались недостоверными ($t=0,09; p>0,79$).

Промежуточный срез показал, что студенты экспериментальной группы улучшили показатели по физической подготовленности, стали меньше болеть. Разница в показателях увеличилась до достоверных величин ($t=6,48; p<0,012$).

Таким образом, можно сделать вывод, что проблема воспитания здорового образа жизни остается актуальной и социально значимой. Необходимы значительные усилия для того, чтобы физическая культура и спорт, двигательная активность стали жизненной потребностью личности, основой здоровья, активной, продолжительной жизни.

По результатам проведенного эксперимента по внедрению оздоровительного бега к основной урочной нагрузке с соблюдением рекомендуемых условий дает положительный и стабильный эффект

Список литературы

1 Виленский М.Я. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей / М.Я. Виленский, Р.С. Сафин – М.: Высшая школа, 1989 – 158с.

2 Кустова Н.В. Особенности профессионального становления специалиста физической культуры / Актуальные вопросы безопасности, здоровья, при занятиях спортом, физической культурой: материалы IV

международной научно-практической конференции 27-28 апреля 2001г./ Н.В. Кустова. – Томск, 2001- С.14-17.

3 Крылова А.В. Психологические детерминанты формирования здоровьесберегающих компетенций у студентов // Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма Петрозаводского государственного университета Министерство образования и науки Российской Федерации, ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет, 2015. - С. 361-365.

4 Крылов В.М. Комбинированный подход в процессе физического воспитания студентов специальных медицинских групп в условиях педагогического вуза: Дис.... канд. пед. наук: 13.00.04 / Владимир Михайлович Крылов – Челябинск, 2000 – 146с.

5 Наин А.А. Восстановление профессионально важных качеств личности обучающегося// А.А. Наин: Профессиональное образование, 1998- №11-12. –С.13-15.

УДК 796.011.3:615.825.3-057.875

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ХОДЬБА И БЕГ ДЛЯ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО ОТДЕЛЕНИЯ,
ПРОЖИВАЮЩИХ В РЕГИОНЕ С НЕБЛАГОПРИЯТНЫМИ
ФАКТОРАМИ ЭКОЛОГИИ**

**NORDIC WALKING AND JOGGING FOR STUDENTS OF SPECIAL
MEDICAL DEPARTMENT, LIVING IN THE REGIONS
WITH UNFAVORABLE ENVIRONMENTAL FACTORS**

Лапицкая Л.А.

**Учреждение образования «Гомельский государственный
университет имени Франциска Скорины, кафедра физического
воспитания и спорта», г. Гомель, Республика Беларусь**

Lapitskaya LA

Establishment of Education "Gomel State University named after Francis
Skorina, Department of Physical Education and Sport", Gomel, Belarus

lyudalapitskaya@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается методика проведения занятий по физической культуре в «ГГУ им. Ф. Скорины», на протяжении 5 лет, предложенная автором статьи на основе методики оздоровительной ходьбы, а также анализ функционального состояния и физической подготовленности студентов.

Ключевые слова: оздоровительная ходьба, специальное медицинское отделение, функциональные возможности организма.

Abstract. This article describes a technique of physical training in the "GGU named after F. Skoriny" for 5 years proposed by the author of the article on the

basis of Nordic Walking technique, as well as the analysis of the students' functional state and physical preparedness.

Keywords: Nordic Walking, a special medical unit, the functional body ability.

Основным методом тренировки в оздоровительной ходьбе и беге является равномерный метод, способствующий развитию общей выносливости. В качестве тренировочного средства в этом случае используется бег в чередовании с ходьбой в равномерном темпе продолжительностью 90 мин 2 раза в неделю, что может соответствовать продолжительности занятия физическим воспитанием в Вузе [2]. С этой целью в качестве ориентира (который следует соотнести с возможностями каждого занимающегося) для начинающих, можно воспользоваться программой Купера [1].

Выбор оптимальной величины тренировочной нагрузки, а также продолжительности, интенсивности и частоты занятий определяется уровнем физического состояния занимающегося. Индивидуализация тренировочных нагрузок в оздоровительной физической культуре является важнейшим условием их эффективности, в противном случае тренировка может принести вред.

Несмотря на всю простоту техники оздоровительной ходьбы и бега, на этом вопросе следует остановиться несколько подробнее, так как грубые ошибки в технике могут стать причиной травм опорно-двигательного аппарата.

Профессор Д. Д. Донской (1983) выделяет четыре ступени обучения технике оздоровительной ходьбы и бега.

1 ступень - дозированная ходьба.

2 ступень - оздоровительная ходьба.

3 ступень - бег трусцой.

4 ступень - легкий упругий бег со скоростью 10-12 км/ч.

В связи с этим на первом этапе тренировки, когда уровень физической подготовленности крайне низок и двигательный аппарат полностью детренирован в результате многолетней гиподинамии, должен применяться бег трусцой. Это бег в облегченных условиях: полное расслабление; руки полуопущены, ноги почти прямые; мягкий, легкий толчок; мелкий, семенящий шаг. В процессе многолетней тренировки постепенно вырабатывается рациональная и экономная техника, соответствующая индивидуальным особенностям.

Помимо оздоровительной тренировки, занятия физической культурой должны включать обучение основам психорегуляции, закаливания и массажа, а также грамотный самоконтроль и регулярный врачебный контроль. Только комплексный подход к занятиям физическим воспитание может обеспечить эффективность занятий для коренного улучшения здоровья населения.

Интервалы отдыха между занятиями зависят от величины тренировочной нагрузки. Они должны обеспечивать полное восстановление работоспособности до исходного уровня или же до фазы суперкомпенсации (сверхвосстановления). Тренировка в фазе недовосстановления недопустима для лиц, занимающихся оздоровительной физической культурой.

Согласно выше описанной методике, нами проводились занятия по физическому воспитанию в ГГУ им. Ф. Скорины, на факультете иностранных языков, со студентами, отнесенными по состоянию здоровья в специальное медицинское отделение. Занятия проводились на протяжении четырех лет, с 2012-2016 учебного года.

Оздоровительная ходьба и бег, чередовался на протяжении занятия с общеразвивающими (ОРУ) упражнениями, однако нагрузка во время занятия регламентировалась[3]:

✓ На I курсе – в 1 семестре, применялись 1 и 2 степени оздоровительной ходьбы, по схеме (10 мин ходьба, 15 мин ОРУ, 10 мин ходьба, 20 мин ОРУ, 10 мин ходьба, 15 мин ОРУ, 10 мин ходьба). Во 2 семестре, нами была увеличена нагрузка, за счет 3 степени оздоровительной ходьбы и бега. Занятия стали проводиться по схеме (10 мин ходьба, 15 мин ОРУ, 10 мин бег, 20 мин ОРУ, 10 мин бег, 15 мин ОРУ, 10 мин ходьба).

✓ На II курсе – на занятиях в 1, 2 семестре, применялись все четыре степени оздоровительного бега в чередовании с ходьбой, по схеме (10 мин ходьба, 10 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 20 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 10 мин ОРУ, 10 мин ходьба). Применение четырех степеней оздоровительного бега в чередовании с ходьбой, позволило индивидуально подойти к нагрузке в отношении каждого студента.

✓ На III курсе – во время занятий в 1, 2 семестре, нами применялись 2, 3 и 4 степени оздоровительного бега в чередовании с ходьбой, но уже по схеме (10 мин бег в чередовании с ходьбой, 10 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 20 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 10 мин ОРУ, 10 мин бег в чередовании с ходьбой). Физическая подготовка

студентов, а также применение данной схемы для самостоятельного использования во время каникул, позволило регламентировать нагрузку в сторону увеличения во время занятий по физической культуре.

✓ На IV курсе – в 1, 2 семестре, были применены 3 и 4 степени оздоровительного бега в чередовании с ходьбой, по схеме (15 мин бег в чередовании с ходьбой, 10 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 15 мин ОРУ, 15 мин бег в чередовании с ходьбой, 10 мин ОРУ, 10 мин бег в чередовании с ходьбой). Увеличение времени бега в чередовании с ходьбой, и сокращение выполнения ОРУ, способствовало тренировке выносливости сердечнососудистой системы занимающихся. Однако нужно отметить, что на протяжении занятия, осуществлялся визуальный контроль, за самочувствием студентов.

Нами был проведен сравнительный анализ функционального состояния сердечнососудистой системы, а также физической подготовленности у студентов факультета иностранных языков и студентов геолого-географического факультета, занимающихся по состоянию здоровья в специальном медицинском отделении. Однако занятия в группах факультета иностранных языков проводились по системе оздоровления, а в группе геолого-географического факультета проводились занятия согласно учебной программе [2].

Анализ функционального состояния и физической подготовленности студентов

Факультет	Иностранных языков				Геолого-географический			
Курс	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Функциональное состояние ССС								
ЧСС за 60 мин уд/мин	112	98	90	76	110	108	102	100
АД мм.рт.ст.	120/80	115/75	110/75	110/70	120/80	120/75	115/75	115/75
Функциональная проба ССС%	66	47	40	33	66	60	53	43
Физическая подготовленность								
Тест Купера м	1900	2300	2400	2500	1900	2000	2100	2000

На основании полученных данных (табл.1) были сделаны выводы о том, что занятия, проводимые на факультете иностранных языков по оздоровительной системе по сравнению с занятиями, проводимыми на геолого-географическом факультете:

✓ способствовали снижению показателей функционального состояния сердечно-сосудистой системы;

✓ способствовали улучшению результатов физической подготовленности у студентов на протяжении четырех курсов.

Занятия по физическому воспитанию, проводимые по системе оздоровительная ходьба и бег, в чередовании с общеразвивающими упражнениями, способствуют укреплению здоровья, повышению жизнедеятельности, улучшению функциональных возможностей организма и состоянию физического развития, повышению уровня физической подготовленности.

Список литературы

- 1 https://ru.wikipedia.org/wiki/Тест_Купера
- 2 Учебная программа учреждения высшего образования по учебной дисциплине «Физическая культура» для всех специальностей. Специальное медицинское отделение. – Гомель.: ГГУ им. Ф. Скорины., 2015. – 47 с.
- 3 Физическое воспитание: практическое руководство по организации и проведению ОРУ / авторы-составители Л.А. Лапицкая, С.В. Мартинович, О.А. Захарченко. – Гомель: ГГУ им.Ф.Скорины, 2008. – 58с.

УДК 378.174:796.011.1

**ПРОБЛЕМЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОГО
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ
ЭКОНОМИЧЕСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
PROBLEMS OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF ECONOMIC SPECIALTIES STUDENTS**

Лиханов Д.Д., Валиулин Д.М., Панькина Т.Л.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г.Уфа, Российская Федерация**

Likhanov D.D., Valiulin D.M., Pankina T.L.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation

lihdan95@gmail.com

Аннотация. В работе проведен анализ физического воспитания студентов экономики в контексте профессионально-прикладной физической подготовки. Было установлено, что система физического воспитания студентов является неэффективной. Она не обеспечивает психофизической и профессиональной готовности выпускников для производственной деятельности и дальнейшей жизни. Доказано, что для эффективной системы обучения необходимо использовать популярные

среди студентов виды спорта и необходимо принимать в учет интересы студентов при выборе инструментов профессионально-прикладной физической подготовки.

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

Abstract. The paper analyzes the physical training of economics students in the context of professionally-applied physical preparation. It was found that the system of physical education of students was ineffective. It does not provide psychophysical and professional readiness of graduates for productive activities, and later in life. It has been proved that an effective system of training is necessary to use popular sports among students and it is necessary to take into account the interests of the students in the choice of tools of professionally-applied physical preparation.

Keywords: physical culture, education, students, professionally applied training, technology.

Стратегической задачей реформирования высшего образования является трансформация количественных показателей образовательных услуг в качественные; это обеспечивает обзор содержания высшего образования и его наполнения новыми материалами, внедрение современных методов обучения. Настоятельная необходимость заключается в повышении интереса студентов к качеству образования, побуждать каждого студента принимать активную деятельность на основе усиления роли учебно-исследовательской и научно-исследовательской работы. Нынешняя организация физического воспитания в высших учебных заведениях не является достаточно эффективной для улучшения физической формы, здоровья, мотивации, профессионально важных физиологических черт и интереса занятия спортом значительного числа студентов. Особое значение в последние годы уделяется профессионально-прикладной физической подготовке (ППФП), которая, как отдельный раздел курса физического воспитания студентов, связывает физическую, психологическую, психофизиологическую подготовку студентов в университете с их будущей профессией. Непопулярность физических упражнений в высших учебных заведениях объясняется отсутствием у студентов навыков, опыта физической активности, неравная значимость физического воспитания по сравнению с другими профессиональными субъектами, отсутствие возможностей для выбора нужного типа двигательной активности, недостаточная диагностика психофизического состояния первокурсников, использование традиционных методов, в

которых нет дидактической основы. Сегодня студенты должны иметь не только большой объем профессиональных знаний и навыков, но и находить инновационные решения, проявлять творческий потенциал. Выпускник должен наряду с высоким уровнем профессионализма развивать умственные и физические качества, которые позволяют адаптироваться к профессиональному стрессу и способствуют творческому долголетию. Поэтому существует вопрос о внедрении современных технологий физического образования в соответствии с учебным процессом студентов, которые основаны на популярных формах физической активности, и которые будут способствовать улучшению здоровья и профессионально важных физических свойств.

Потребность в прикладной физической подготовке во время учебного процесса было упомянуто в трудах ученых еще в начале прошлого века. Даже тогда, эксперты сделали первую попытку разработать организационные и методологические аспекты этой проблемы. Анализ литературы, справочных материалов и документов показал, что прикладная направленность в практике физического воспитания определялась уже в тридцатых годах прошлого века. Начиная с шестидесятых годов обязательный раздел "Профессионально-Прикладная Физическая Подготовка " был добавлен в программу физического воспитания. ППФП получила дальнейшее развитие в трудах ученых В.В. Белиновича, А.В Коробкова и других, которые еще в 60-х годах прошлого века выдвинули идею более широкого и более целенаправленного использования методов физической культуры на рабочем месте. Было предложено перейти от промышленной гимнастики к системе спортивных мероприятий по улучшению здоровья работников в профессиональный фитнес. Промышленное физическое воспитание рассматривалось как средство укрепления здоровья работников, улучшение их производительности. ППФП является специализированным учебным процессом, направленным на развитие физических качеств, двигательных навыков и функций организма, он способствует успешному развитию и совершенствованию профессии. ППФП должна быть построена в единственной взаимосвязи (в соответствующих пропорциях) с общей физической подготовкой (ОФП). ППФП, которая представляет собой отдельный раздел курса студентов, промежуточное звено, которое соединяет психофизиологическую подготовку студентов в институте с их будущей профессиональной деятельностью. ППФП будущих специалистов должна быть направлена в первую очередь на формирование профессионально важных физических свойств и применяемых

двигательных навыков, необходимых для целого ряда категорий работников в особых условиях их профессионального вида деятельности. Было установлено, что большой диапазон психофизических и личностных качеств, необходимых для специалиста в его профессиональной деятельности, успешно формируется в процессе ППФП. Работа тех, кто систематически занимается ППФП, является более квалифицированной и продуктивной. Эти специалисты меньше подвержены усталости во время работы. Введение ППФП к практике студентов создает предпосылки сокращения срока для достижения профессионального мастерства, высокой занятости и производительности.

Различные виды подготовки специалистов в соответствии со стандартами высшего образования необходимы для анализа по сходству и различиям между их профессиональными требованиями; организовывать группы специальностей; разрабатывать программы в соответствии с направлениями подготовки. Тем не менее, система физического воспитания студентов, является неэффективной. Она не обеспечивает психофизической и профессиональной готовности выпускников к производственной деятельности и будущей жизни и требует постоянного улучшения.

Проблема заключается в том, что университеты используют национальную систему физического процесса образования, где обязательный раздел ППФП базируется на нормативном подходе и отличается от европейского. Современное образование квалифицирует две основные формы образовательного процесса в области физического воспитания, которые являются информативными и развивающими. Познавательную форму обеспечивают для студентов в основном следующие процессы: рефераты, методические пособия, техника выполнения упражнений, требования и нормы, предусмотренные и урегулированные учебным планом. Использование форм и средств физического обучения заранее регулируется. Это так называемый нормативный подход. Вторая форма организация совершенствования. Она предусматривает создание условий, которые вызывают внутреннюю потребность учащихся к знаниям и желание заниматься психофизическим самосовершенствованием и достижением надлежащего уровня физической подготовки с использованием всех доступных научных средств. В этом случае основной задачей для преподавателей является ориентированное управление самосовершенствования ППФП потому что, как отметили Валеева Г.В., Валеев Д.З., существенный недостаток физического воспитания студентов прошлых лет является его абсолютный консерватизм, унитарность и

выраженный антиличный подход. Существующая система физического воспитания была построена на командно нормативном подходе, в котором личность ученика была незначительной, а нормативный показатель был на первом месте. Студент был необходим в качестве средства для достижения определенного результата. Основания, экспериментальная проверка и применение инновационных технологий в создании компонентов ППФП для студентов высших учебных заведений, изучающих экономику, необходимы, чтобы адаптироваться к современным требованиям производства в соответствии с Болонской декларацией (1999), которая предусматривает дальнейшую гуманизацию и демократизацию образовательного процесса.

Для создания эффективной системы подготовки требуется использовать популярные среди студентов виды спорта, к тому же, рациональная система высших учебных заведений должна учитывать интересы выбора средств ППФП. Эта идея соответствует философии гуманизма, которая признает человека как личность. Гуманистическое мировоззрение предполагает уважение к личности, содействие самореализации и самосовершенствованию.

В работах Т.Ю. Круцевича, Л.П. Пилипея и других утверждается, что стратегия современного образования состоит из направлений на основе личностно-ориентированных образовательных технологий. Однако, решая конкретные задачи, ППФП будущих специалистов должна проводиться в тесной связи с общей физической подготовкой, которая является основой для практической части предмета "Физическое воспитание" в высших образовательных учреждениях. ППФП основывается на соответствующем общем уровне физической подготовки. Соотношение общей и ППФП должно варьироваться в зависимости от профессии.

Выводы:

1 Анализ научно-методической литературы указывает на то, что вопрос о содержании, организации физического образования, спорт и развлекательные мероприятия и их профессиональной ориентации в университетах изучаются недостаточно. Следует отметить, что подавляющее большинство студентов не имеют никакого интереса к физическому воспитанию. Главной причиной этого является отсутствие дифференцированного подхода к конкретным упражнениям и нагрузкам, предлагаемых студенту. Там нет и стимуляции необходимой для физической подготовки и ППФП.

2 Действующая система физического воспитания в высших учебных заведениях не может эффективно обеспечить повышение уровня

физической подготовки, здоровья, мотивации студентов к физическим упражнениям и спорту, а также формированию профессионально важных психических и психофизических качеств.

3 Одной из основных задач профессиональной и прикладной физической подготовки студентов является разработка новых подходов улучшения необходимых умственных и физических качеств, с использованием методических пособий и современных видов спорта, которыми студенты хотят заниматься. Для создания эффективной системы подготовки требуется использовать популярный среди студентов вид спорта, к тому же, рациональная система высших учебных заведений должна учитывать интересы выбора средств ППФП.

Список литературы

1 Самоконтроль и психорегуляция студентов на занятиях физической культурой: Учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. ФВ; сост. М. Б. Берчатова-Емелина. - Уфа : УГНТУ, 2011. - 114 Кб

2 Методы оценки уровня физического развития, функциональной подготовленности организма и здоровья [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / УГНТУ, каф. Физики; сост.: Е. Д. Валеева, Г. В. Валеева. - Уфа : УГНТУ, 2012. - 6,74 Мб. - Б. ц.

3 Валеева Е.Д. Хаджимамедова В.А. Методика проведения занятий по физическому воспитанию в группах лечебной физической культуры, учебно- методическое пособие, 2009 г. - 150 с.

4 Валеева Г.В., Валеев Д.З. Особенности методики учебно-тренировочного процесса, учебное пособие, 2012 г. - 100 с.

5 Панькина Т.Л., Сахибгареева Р.Р. Этапы популяризации физической культуры в среде студентов УГНТУ: Учебно-методическое пособие. Уфа: электронная библиотека УГНТУ, 2016.

6 Раевский Р.Т., Филинков В.И. Профессионально-прикладная психофизиологическая и психофизическая подготовка студентов машиностроительных специальностей: учебное пособие для вузов; под ред. проф. Р.Т. Раевского. - Краматорск: ОНПУ, ДГМА, 2003. - 100 с.

7 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

8 Смирнова А.П., Хаджимамедова В.А. Методика проведения учебно-тренировочных занятий со студентами по общей физической подготовке.: Учебно-методическое пособие. Уфа: электронная библиотека УГНТУ, 2010.

УДК 615.825.1:611.712

**ЛЕЧЕБНАЯ ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ ПРИ
ДЕФОРМАЦИИ ГРУДНОЙ КЛЕТКИ**

PHYSICAL THERAPY FOR STUDENT WITH CHEST DISTORTION

Лукманова И.И., Малушко О.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Lukmanova I.I., Malushko O.A.

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation**

ira.lukmanowa@yandex.ru, nauka_fv_ugues@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются рекомендации для эффективного лечения студентов с различными видами деформации грудной клетки. Приводится комплекс упражнений для выполнения в период реабилитации, либо при незначительной степени развития патологии.

Ключевые слова: патология грудной клетки, оперативное лечение, реабилитация студентов, лечебная физкультура, комплекс упражнений

Abstract. The article deals with recommendations for an effective treatment of students with various types of chest deformities. A set of exercises to perform either during the rehabilitation period, or with a slight degree of pathology development has been presented.

Keywords: pathology of the chest, surgery, rehabilitation of students, physiotherapy, exercise program.

Порок развития деформации грудной клетки встречается довольно редко. К примеру, из тысячи детей только один может страдать данным заболеванием. Существуют комбинированные деформации, синдром Поланда (реберно-мышечный дефект), выгнутая грудина (синдром Куррарина-Сильдермана), протрузия реберных дуг. Из всех форм в медицине реже выявляется килевидная (КДГК), когда грудина выпячивается вместе с ребрами в виде клина, а чаще всего воронкообразная деформация грудной клетки, которая характеризуется вдавливанием грудины и ребер с образованием воронки на передней поверхности грудной клетки (ВДГК). В медицине выделяют три степени ВДГК:

1. Глубина воронки достигает двух сантиметров. Сердце при этом остается в обычном положении.

2. Глубина воронки достигает до четырех сантиметров. Сердце может быть смещено с обычного положения на три сантиметра.

3. Глубина воронки варьируется от четырех сантиметров и более. Сердце при этом смещено более чем на четыре сантиметра.

Как правило, деформация начинает развиваться у ребенка после рождения и усугубляясь с годами, к студенческому возрасту достигает уже сложной для исправления степени. Причины могут быть разными, начиная от кариеса, заканчивая перенесением различных заболеваний, таких как сколиоз, туберкулез и т.д. ЛФК при данных видах деформации имеет второстепенное значение. Гимнастика подходит только для первой степени заболевания ВДГК, либо когда уже проведена операция, и у пациента установлена титановая пластина. При вторых и третьих степенях, наиболее распространенных среди молодежи, исключительным вариантом является полноценная операция.

Весь спектр упражнений направлен на решение следующих задач:

1. Увеличить подвижность грудной клетки и позвоночника.
2. Укрепить мышцы грудной клетки.
3. Нормализовать функционирование сердца и легких.
4. Восстановить правильную осанку.

Комплекс упражнений

Прежде всего, спектр упражнений строится на правильном дыхании: на вдохе выполнять упражнение, а на выдохе возвращаться в исходную позицию. Такой же принцип следует применять вначале и в конце занятий, медленно шагая по залу, поднимая и опуская руки.

Упражнение 1. Примите исходное положение: левую ногу отвести назад, руки за голову, выпрямить руки вверх, набрать в легкие воздуха. На выдохе возвратиться в исходное положение. Прodelывать его следует 7-9 раз в медленном темпе. Данное упражнение подходит при ВДГК.



Рис.1

Упражнение 2. Примите исходное положение: лежа на полу расставить ноги в разные стороны. На вдохе отрывать таз от пола, прогибая корпус. Сделать вдох. Вернуться в исходную позицию. Прodelать упражнение 8-10 раз.

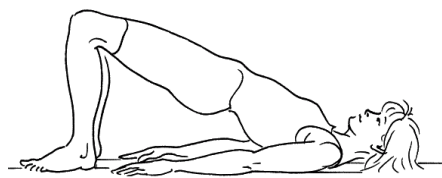


Рис.2

Упражнение 3. Примите исходное положение: лежа на спине, глубоко дышать 3-4 раза грудью. Затем сгибать стопы по 7-9 раз. Далее, развести руки, согнуть одну ногу, прижать колено к животу, вытянуть ее вверх, далее вернуться в исходное положение. И так следует проделать с каждой ногой.

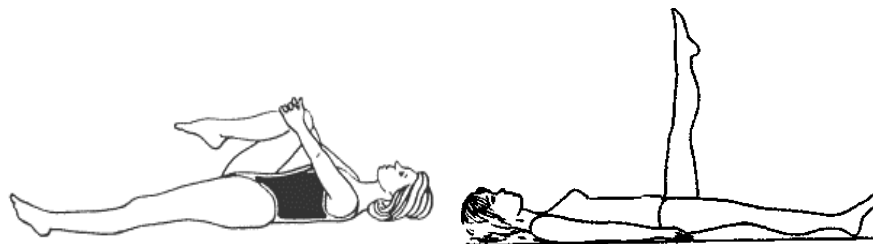


Рис.3а Рис.3б

Упражнение 4. Примите исходное положение: лежа на животе приподнимать руки с гимнастической палкой, занося ее за спину – на лопатки, вдыхать воздух, возвратившись в исходное положение – выдыхать. Прodelать упражнение 7-9 раз.

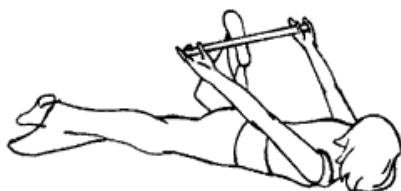


Рис.4

Упражнение 5. Примите исходное положение: лежа на животе, опереться локтями в пол. Ноги вместе. Приподнять тело, опираясь на локоть левой руки, правую вытянуть вперед, одновременно поднимая правую ногу и отводя ее вправо. Прodelать упражнение на вдохе, вернуться в исходное положение, и повторить упражнение с левой ногой. Прodelать 5-7 раз.

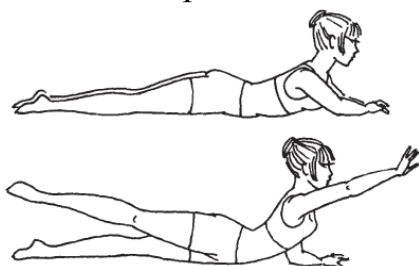


Рис.5

Упражнение 6. Примите исходное положение: лежа на животе, опереться локтями в пол. Ноги вместе. Опираясь на локоть левой руки, вытянуть правую, приподнять плечи, затем правую ногу. Задержаться в

данном положении на пару секунд. Далее опустить ногу и снова ее поднять. Вернуться в исходное положение и проделать то же самое с левой ногой 8-10 раз.



Рис.6

Упражнение 7. Примите исходное положение: лежа на спине, вытянуть руки вдоль туловища. Ноги вместе. Поднимайте ноги вверх и делайте ими движения, напоминающие езду на велосипеде. Прodelьывать упражнение в медленном темпе, не менее 10 раз.

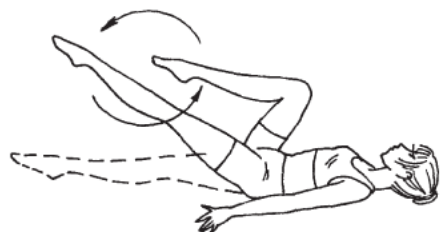


Рис.7

ЛФК для восстановления организма после перенесения оперативного лечения патологии грудной клетки

Прежде всего, исключаются любые движения, которые могут растянуть ткани или вызывать боль на том участке, куда была проведена операция. В начальный период реабилитации проводится брюшное дыхание, прodelьваются легкие, незначительные движения. Спустя какое-то время разрешаются упражнения на координацию, занятия с гимнастической палкой. Занятия следует проходить пару раз в день по 6-9 минут. Спустя 2-3 месяца рекомендуется регулярное плавание и умеренные нагрузки в спортзале, чтобы привести грудные мышцы в тонус.

ЛФК имеет вспомогательное значение при профилактике лечения патологий грудной клетки среди молодежи. Она помогает вернуться к полноценной жизни, учебе и работе в послеоперационный период, а также направлена на поддержание правильного дыхания, активизацию циркуляции крови. Она нормализует работу сердца и легких, реабилитацию мышц и влияет на общий эмоциональный фон молодого человека.

Список литературы

1 Баиров Г.А. Врожденные деформации грудной клетки / Г.А. Баиров, И.А. Маршев // Хирургия пороков развития у детей. – Л. Медицина, 1968. – С. 116-135

2 Методика преподавания физической культуры в специальных медицинских группах: учебно-методическое пособие/ сост. Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2015.

3 Виноградов А.В. Деформация грудной клетки / А.В Виноградов // Кузнечихин Е.П. Хирургическое лечение детей с заболеваниями и деформациями опорно-двигательной системы: рук. для врачей / Е.П. Кузнечихин, Э.В. Ульрих. – М.: Медицина, 2004. – Гл.3. – С.215-250

4 Мякишева О.И. Реабилитация студентов с ослабленным здоровьем/ О.И. Мякишева, В.А. Исаков // Материалы XII Всероссийской научно-практической конференции «Стратегия формирования здорового образа жизни средствами физической культуры и спорта: опыт и перспективы развития», 2014/ ТГУ.- Тюмень, 2014.

5 Халилова З.Р., Константинов А.Г., Шаби Доко М.А., Дробышева С.А. «Особенности физического воспитания студентов, имеющих нарушения осанки» // Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры». Уфа, 13.04.2015, УГНТУ. - С.220.

УДК 796.015.4:37.062.3

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЛИЯНИЕ
САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ
НА ФИЗИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ СТУДЕНТОВ
ORGANIZATION FEATURES AND THE IMPACT OF THE
INDEPENDENT CLASSES UPON THE PHYSICAL FITNESS OF THE
STUDENTS**

Малушко О. А., Зайнулина А.Р.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Malushko O.A., Zaynulina A.R.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation

az.zaynullina@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности организации и влияние самостоятельных занятий на физическую подготовленность студентов, формы самостоятельных занятий, пути повышения мотивации к занятиям спортом, наличие минимальных знаний и инструкций по технике безопасности и охране труда, учет нагрузок при занятиях физической культурой.

Ключевые слова: физическая культура студента, здоровый образ жизни, самостоятельные занятия спортом, физическая культура и спорт, государственный образовательный стандарт, формы самостоятельных занятий.

Abstract. The article deals with the features of the organization and the impact of the independent classes on the physical fitness of the students, the

forms the independent classes, the ways of increasing motivation in sports, the presence of a minimum of knowledge and instruction on the safety and labor protection, the control over the loads in physical education.

Keywords: Physical education student, healthy lifestyle, independent classes, physical culture and sports, state educational standards, forms of independent classes.

Самое главное в жизни человека – его здоровье. Поэтому основное стремление направлено на его укрепление. Здоровый человек надолго сохраняет свою молодость, более продуктивно работает, не только во благо человечества, но и для своего благосостояния и благополучия. Самое важное не лениться.

Для достижения этой цели необходимо заниматься физической культурой в течение всей жизни.

Физическая культура и спорт способствуют повышению социальной активности личности. Студенческий возраст имеет большое значение как период наиболее активного овладения полным комплексом социальных функций взрослого человека [3].

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 должен усвоить бакалавр.

В соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта утверждена примерная учебная программа для высших учебных заведений не физкультурного профиля по дисциплине «Физическая культура» [5].

В зависимости от учебной программы и вида занятий по физической культуре, необходимо обязательное наличие соответствующих инструкций по охране труда и технике безопасности. Инструкции должны быть представлены как для студентов, так и для преподавателей. Так же требуются знания первой доврачебной помощи [2].

Студенту следует осознавать роль спорта в формировании личности, в подготовке его как специалиста, знать основы физической культуры, иметь опыт ее использования в достижении жизненных и профессиональных целей. Во время занятий в свою очередь необходим контроль знаний, умений и навыков по данной дисциплине. Осуществляют контроль преподаватели, наблюдая за работой студентов на каждом занятии [1].

Основной задачей конечно же является приобщение студентов к спорту. Помимо организованных занятий, не должны быть исключены и

самостоятельные. Физическое состояние студентов напрямую связано с их учебой. Чем крепче их здоровье, тем продуктивнее процесс обучения, легче проходит адаптация в учебном заведении и им легче достигать поставленных целей. Формы, которые используются для самостоятельных заданий, зависят от возраста, пола, состояния здоровья, уровня физической и спортивной подготовки.

Существуют три формы самостоятельных занятий:

- утренняя гимнастика;
- упражнения в течение учебного дня;
- самостоятельные тренировки.

Самыми распространенными средствами самостоятельных занятий в вузах являются: бег, кросс, беговые дорожки, плавание, ходьба и бег на лыжах, подготовленные игры, спортивное ориентирование, турпоход, гимнастика. В последнее время популярность среди молодёжи получила силовая тренировка бодибилдинг, которая учит нас настойчивости, сосредоточенности, целеустремленности и другим качествам, полезным в повседневной жизни [4]. Эти тренировки абсолютно по-разному влияют на организм человека, разносторонне его развивая.

Самостоятельные занятия у студенток обладают своими особенностями. Это связано с анатомо-физическими особенностями строения. В отличие от мужчин, у женщин менее прочное строение костей, меньше развита мускулатура тела. Поэтому большое значение имеет развития брюшного пресса, спины и бедер. Одной из причин недостатка развития этих мышц, является малоподвижный, сидячий образ жизни.

На данный момент наблюдается тенденция ухудшения здоровья студентов, так как молодежь тратит время на пассивное проведение досуга. Часто учителя школ не могут сформировать у обучающихся должного отношения к занятиям спортом. Данное отношение будет в дальнейшем препятствовать к занятиям спортом. Основным мотивом для студентов остается необходимость получения аттестации по предмету «Физическая культура». Хотя студенты и выделяют целью оздоровление организма, их интерес остается пассивным. Из-за постоянной апатии к любому виду занятий, мышцы теряют свою эластичность и прочность, что приводит к ужасным последствиям для организма, вплоть до атрофирования мышц. Именно поэтому нужно всё учитывать в методике проведения самостоятельных занятий. Подбор физических нагрузок и их интенсивность должны оправдывать физическую нагрузку, возраст и возможности. Разминку необходимо проводить тщательно и продолжительно.

Учитывая особенности строения мужского и женского организма необходимо планирование самостоятельных занятий, которое может осуществляться студентами под руководством преподавателей.

Планы для самостоятельных занятий необходимо строить на весь период обучения. В зависимости от медицинских показаний, состояния здоровья, от уровня физической подготовленности можно планировать достижение различных результатов в процессе обучения.

Студентам учебных заведений при самостоятельных занятиях, необходимо учитывать нагрузку на занятиях в самом учебном заведении, не изнуряя себя совсем. Иногда стоит заменять занятия на активный отдых. Умственные и физические нагрузки должны сочетаться. Необходимо вести самоконтроль.

Поэтому при многолетнем планировании самостоятельных занятий, постепенно изменяется нагрузка, с учетом умственного напряжения, но при этом она должна повышаться, что благотворно влияет на самую главную ценность человеческой жизни - здоровье, укрепляя его, а так же повышает умственную и физическую работоспособность.

Список литературы

1 Валеева Г.В., Прохорова Е.В. Определение знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием балльно – рейтинговой системы (для преподавателей): методическое пособие. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014

2 Валеева Г.В., Прохорова Е.В., Красулина Н.А. Техника безопасности, охрана здоровья и профилактика травматизма студентов при занятиях физической культурой: учебно-методическое пособие. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014.

3 Ильинич В.И. Физическая культура студента: Учеб. пособие. - Москва: Гардарики, 2000. 385с.

4 Малушко О.А. Силовая подготовка в физической культуре студента: учебно-методическое пособие / О.А. Малушко, И.С. Гизатуллин. – Уфа: Башкирский институт социальных технологий (филиал) ОУП ВО «АТиСО», 2015. – 80 с.

5 Федеральный государственный образовательный стандарт [Электронный ресурс] // Министерство образования и науки Российской Федерации. 2000-2016.

УДК 378.4:796.

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
КАК ВАЖНЫЙ ЭЛЕМЕНТ СИСТЕМЫ РАЗВИТИЯ
ЛИЧНОСТИ ВЫПУСКНИКА ВЫСШЕЙ ШКОЛЫ
PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING
OF THE STUDENTS**

**AS AN IMPORTANT ELEMENT OF THE SYSTEM OF HIGH SCHOOL
GRADUATE PERSONALITY DEVELOPMENT**

Махов А.А., Марков Н.С., Приходько Н.О.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Makhov A. A., Markov N.S., Prikhodko N.O.

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation**

malex1951@mail.ru, berioza2010@mail.ru, lionnikita17@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются особенности воздействия различных видов спорта на профессионально-прикладную физическую подготовку студентов, которая, в свою очередь, выступает важным элементом всей системы формирования и развития личности выпускника высшей школы. А это является основой формирования человеческого капитала в системе современного университетского образования.

Анализируются особенности воздействия на формирование личностных и профессиональных качеств будущего специалиста таких видов спорта как гандбол и современное пятиборье.

Ключевые слова: студенты, человеческий капитал, профессионально-прикладная физическая подготовка, университетское образование, высшая школа, развитие личности.

Abstract. The article deals with the impact of various sports on the professionally-applied physical training of students, which, in its turn, is an important element of all the system of the personality formation and development of high school graduates. And this is the basis of human capital formation in the system of modern University education.

The features of the impact on the formation of personal and professional qualities of the future specialist of such sports as handball and modern pentathlon.

Keywords: students, human capital, professionally-applied physical training, university education, higher education, personality development.

Концепция «человеческого капитала» как совокупности знаний и квалификации, выполняющая двойственную функцию средства производства и предмета длительного пользования, получила права

гражданства и сейчас современное общество определяет приоритеты своего развития по критериям развития человеческого капитала (ЧК) [1].

Как подчеркнуто в [1, 2, 4] ядром ЧК является человек, но, прежде всего, человек образованный, созидательный и инициативный, обладающий высоким уровнем профессионализма. Человеческий капитал формируется за счет инвестиций в повышение уровня и качества жизни населения, в интеллектуальную деятельность, в том числе — в воспитание, образование, здоровье, знания (науку), в безопасность граждан и бизнеса и экономическую свободу, а также в культуру, искусство и другие составляющие [1, 2].

На общемировом рынке труда растет спрос на тех, кто не просто образован, но обладает потенциалом созидательного творчества. Такие специалисты проявляют творческую заинтересованность в выполнении профессиональных заданий, предлагают эффективные стратегии создания нематериальных активов организации, разрабатывают нестандартные решения проблем, умеют определить ключевые элементы эффективного функционирования организационной системы, которая обладает мощным запасом конкурентных преимуществ [1, 2].

Современные исследования в социогуманитарной сфере показали, что конкурентные качества личности, ее конкурентный креативный ресурс связаны с соперничеством, состязательностью, соревновательностью [3].

Соревновательность, как принцип организации любой деятельности, как в учебно-научно-образовательном процессе, так и в области физической культуры и спорта, представляет собой возможность мирного решения конфликтов, не предполагая агрессии или борьбы за обладание жизненно значимыми ресурсами. Соревновательность характеризует стремление к успеху и должна стать действенным средством подготовки студентов к условиям конкуренции [4]. Как и прежде, свою эффективность показывают различные формы включения студентов в научный поиск, конструкторско-технологическое творчество, физическую культуру и спорт.

В Уфимском нефтяном техническом университете серьезное внимание уделяется не только развитию комплексной системы НИРС, НТТС, систем модульной и целевой подготовки, и инженерно-технологических бизнес-структур, продвигающих инновации на рынок [5, 6]. Хотя и в этой сфере деятельности университетского сообщества процессы перехода на инновационные рельсы идут недостаточно эффективно, о чём в частности свидетельствуют сложности с внедрением стандартов CDIO в систему инженерного образования Российской Федерации [7].

Другой не менее важной составляющей процесса формирования личности будущего специалиста высшей школы является система

физической культуры и спорта. В этой сфере в ведущих университетах РФ, в том числе в УГНТУ, длительное время ведутся серьезные исследования, имеющие как теоретическое, так и практическое значение. Одной из активно разрабатываемых проблем является система профессионально-прикладной физической подготовки [ППФП] студентов. Одним из первых к изучению этой проблемы приступили в УГНТУ и основы изучения профессионально-прикладной физической подготовки студентов заложил Д.А. Валеев [8]. Это научное направление развивается и в настоящее время, достаточно назвать работы П.П. Ростова, З.З. Бережновой, Н.А. Красулиной [9], Т.Л. Панькиной, М.А. Зайнетдинова, С.А. Тастемирова [9, 10] и др.

Авторы данной статьи решили подойти к вопросам ППФП с позиций вклада в развитие личности будущего специалиста таких видов спорта как гандбол и современное пятиборье. Так, на вопросах влияния игровых видов спорта на ППФП студентов-магистров, обучающихся по направлению "Строительство" остановился Н.С. Марков, профессионально занимающийся гандболом. А также его старший коллега А.А. Махов, который во время обучения в вузе на занятиях по физической культуре четыре года играл в ручной мяч под руководством основателя гандбольной школы в Республике Башкортостан А.А.Красулина.

В физической культуре человека огромное значение имеют спортивные игры, так как, с одной стороны они характеризуются разнообразием развиваемых двигательных качеств, соответствием естественным двигательным способностям человека, а с другой – повышенной эффективностью, обусловленной игровой сюжетностью, эмоциональностью. И среди всех спортивных игр гандбол, пожалуй, в наибольшей мере воплощает их преимущество. Он развивает качества необходимые бегуну, прыгуну, метателю, гимнасту, воспитывает игровое тактическое мышление, силу воли, инициативность, коллективизм и, таким образом, является действенным способом спортивного совершенствования. В организационном аспекте к преимуществам гандбола следует отнести и простоту инвентаря, относительную несложность места выбора игры и его оборудования: её можно проводить и в спортивном зале, и на открытых площадках, в том числе импровизированных. Поэтому представляется неоправданным, что гандбол по сравнению с футболом, волейболом, баскетболом и другими игровыми видами спорта, занимает более чем скромное место в программах учебных заведений. До сих пор ощущается недостаток специальной литературы по гандболу. Гандбол относится к видам спорта с так называемой конфликтной деятельностью. Команды

стремятся достичь преимущества над соперником, маскируя свои замыслы и одновременно пытаюсь раскрыть планы противника. Поэтому рассматривая спортивную борьбу команд необходимо с позиций противоборства сторон. Процесс игры определяется наличием техники, тактики и стратегии. Без этих составляющих спортивное единоборство команд невозможно.

Помимо собственно полезного влияния на здоровье человека, занятия гандболом способствуют развитию таких качеств как самообладание, повышенная выдержка, инициативность и креативность мышления, смелость и решительность. Систематические занятия гандболом помогают развить такие качества как самостоятельность, настойчивость и целеустремлённость. А именно эти качества специалиста как никогда востребованы на современном рынке труда.

Гандбол относят к группе ситуационных (нестандартно изменяющихся) видов спорта. Они характеризуются изменчивостью условий выполнения, отсутствием стереотипности в выполнении движений, повторений стандартных ситуаций. Главной особенностью гандбола является его яркое эмоциональное напряжение, которое обуславливается исключительной степенью неожиданности действий соперника, это влечет за собой физиологические изменения в организме, которые происходят по типу стрессовых реакций. А стрессоустойчивость в любых ситуациях является востребованной чертой современного специалиста, особенно работающего в такой динамично развивающейся сфере как строительный комплекс РФ.

Вопросами влияния современного пятиборья на ППФП студентов-бакалавров, обучающихся по направлению "Эксплуатация и обслуживание объектов нефтегазового комплекса арктического шельфа" занимается мастер спорта Н.О. Приходько. Это новое направление в структуре подготовки специалистов для ТЭК, так как проблемы освоения природных богатств Арктического бассейна вышли на первый план, и для решения амбициозных задач освоения нефтегазовых месторождений арктического шельфа нужны не просто специалисты, а люди с высоким уровнем профессиональной и физической подготовки. И здесь роль современного пятиборья трудно переоценить.

Безусловно, заниматься пятиборьем сложнее, так как современное пятиборье – это уникальное сочетание пяти разных видов спорта в едином комплексе. Он объединяет такие разные по направленности и духу состязания как: фехтование (эмоции, выдержка, быстрота реакции), плавание (физическая выносливость), конкур (найти общий язык с незнакомой лошадью), бег и стрельба (сложно комбинированный вид

программы, подразумевающий физическую выносливость, способность контролировать дыхание и твердость руки, а также завидную психологическую выдержку). Поэтому организовать полноценные занятия студентов, занимающихся пятиборьем, гораздо сложнее, чем занятия по игровым видам спорта и не каждому вузу такая задача по плечу. Даже в тесном сотрудничестве с Федерацией современного Пятиборья России и её региональными отделениями. Но в Республике Башкортостан пентатлон культивируется многие годы и накоплен большой опыт подготовки высококлассных спортсменов и все они являются уникальными личностями по своим профессионально-личностным характеристикам.

Идея создать вид спорта, объединяющий умение владеть конем, шпагой и пистолетом, возникла еще в XIX веке. Она отражала сущность боевой подготовки офицеров того времени. Поэтому когда сначала в Швеции, а затем и в некоторых других странах такой спортивный комплекс был создан, его использовали для подготовки и соревнований офицерского состава. А для освоения арктического шельфа как раз и нужны такие разносторонние высокопрофессиональные кадры, которые могут решать крайне сложные задачи, имеющие стратегическое значение для развития экономики страны.

Авторы рассмотрели влияние на ППФП студентов лишь двух видов спорта – гандбола и пятиборья. Но следует подчеркнуть, что в УГНТУ существует и развивается комплексная система обучения и воспитания студентов, включающая в себя самые разнообразные виды и формы вовлеченности будущих специалистов в самые разнообразные виды деятельности - от научной работы до спорта высших достижений. Причём развивать эту систему региональному опорному университету приходится как интернациональному университетскому сообществу, включающему в себя сотни представителей из десятков стран мира. Это обстоятельство необходимо учитывать, внимательно отслеживая процессы включенности иностранных студентов в жизнь университета, причем с активным участием в этом самих иностранных учащихся. [12, 13].

Список литературы

1 Махов А.А., Усманова А.Т. Роль университета XXI века в формировании человеческого капитала // Педагогика и психология: актуальные проблемы исследований на современном этапе: Сборник мат-лов 1-й международной науч.-практ. конф., 1 марта 2013 г./ НИЦ "Апробация" – М.: Изд-во Перо, 2013.- С. 75-83.

2 Махов А.А., Зинатуллин Р.А. О развитии творческих способностей студентов в процессе обучения в современном техническом университете // Интеграция науки и образования в вузах нефтегазового профиля – 2016: материалы Международной науч.-методической конф./ редкол.: Н.Г.Евдокимов и др.- Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. -С. 23-27.

3 Баранов В.В., Белоновская И.Д. Принцип состязательности (агональности) в формировании конкурентного ресурса студента [Электронный ресурс] / В.В. Баранов, И.Д. Белоновская // Современные проблемы науки и образования. – 2014. - № 2. URL: <https://science-education.ru/ru/article/view?id=12371> (дата обращения 11.04.2016).

4 Николаева Н.А., Ога Р.К. Творческие соревнования студентов как способ развития интересов личности Казанский педагогический журнал. 2015. № 3 (110). С. 129-134.

5 Махов А.А. Развитие региональных учебно-научно-культурных центров на базе исследовательских технических университетов как основа возрождения и развития России и её субъектов // Республика Башкортостан в составе обновляющейся Российской Федерации: десять лет государственного развития. Сборник. - Уфа, РИО БАГСУ, 2000.- С. 197-199.

6 Махов А.А. Инновационный исследовательский университет как основа гармонизации социального пространства территории // Формирование гуманитарной среды и внеучебная работа в вузе, техникуме, школе: Материалы V региональной научно-практической конференции (27 мая 2003 г.): В 6 т. Т.1 / Перм. гос.техн.ун-т.- Пермь, 2003.- 248 с.- С. 214 – 218.

7 Махов А.А. О проблемах внедрения стандартов CDIO в системе инженерного образования Российской Федерации // Внедрение подхода CDIO в вузах нефтегазового профиля: материалы Межвузовской научно-методической конференции / редкол.: Н.Г.Евдокимов и др.- Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.

8 Валева Д.А. Экспериментальное исследование профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза по специальности "Бурение нефтяных и газовых скважин": Автореф. дис. на соиск. учен. степени канд. пед. наук : (13.00.04) / Гос. ин-т физ. культуры им. П.Ф. Лесгафта. - Ленинград : 1976. - 21 с.

9 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

10 Панькина Т.Л., Зайнетдинов М.А., Тастемиров С.А. Анализ физического развития студентов групп БГР-11-03 и БГШ-11-01 в 1-7 семестрах // Современные концепции теории и практики физической культуры, том 2; материалы Международной научно-методической конференции/ редкол.: Н.А.Красулина, А.В.Греб – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2015.- С. 74-77.

11 Махов А.А., Обидова А.К., Шорина А.А.- Об адаптации студентов младших курсов к обучению в современном техническом университете // Современные концепции теории и практики физической культуры, том 2; материалы Международной научно-методической конференции/ редкол.: Н.А.Красулина, А.В.Греб – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2015.- С. 22 – 29.

12 Махов А.А. Особенности адаптации иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России / А.А.Махов, Вэй Бэй, Джегнере Иридже Арлетт, Поведа Контрерас Майра Валентина, Чэнь Чюнь // Экономика и управление: научно-практический журнал.- 2016.- № 2 (130).- С. 80 – 85.

13 Махов, А.А., Вэй, Б., Чэнь, Ч., Джегнере, А., Поведа Контрерас, М. Особенности адаптации иностранных студентов к условиям жизни и учебы в России (на примере УГНТУ - регионального опорного университета) // Государство будущего: актуальные проблемы социально-экономического и политико-правового развития: сб. статей докл. и выступлений / Междунар. науч.-практ. конф. (г.Уфа, 16 апреля 2016 г.).- Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С. 107 – 115.

УДК 796.011.1:316.628.2

**СУЩНОСТЬ, СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ
ПОТРЕБНОСТНО-МОТИВАЦИОННОЙ СФЕРЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СТУДЕНТА**
THE ESSENCE, THE STRUCTURE AND THE CONTENTS
OF THE NECESSITY-MOTIVATIONAL SPHERE
OF THE STUDENT'S PHYSICAL CULTURE

Метелица А.Н.

**Гомельский государственный университет
имени Франциска Скорины, г. Гомель, Республика Беларусь**

Miatselitsa A.N.

**Gomel State University named after Francis Skorina,
Gomel, Republic of Belarus**

metelitsa1985@mail.ru

Аннотация. В статье раскрыта сущность, структура и содержание потребностно-мотивационной сферы физической культуры человека. Дана характеристика физкультурным потребностям и физкультурным мотивам. Представлены целевые физкультурные потребности и мотивы.

Ключевые слова: физическая культура, двигательная деятельность, потребностно-мотивационная сфера, физкультурные потребности, физкультурные мотивы.

Abstract. The article reveals the essence, the structure and the content of the necessity-motivational sphere of the student's physical culture. The characteristic of the physical culture needs and the physical culture motivation has been given. The target physical culture needs and motivations have been presented.

Keywords: physical culture, motor activity, necessity-motivational sphere, physical motives, physical needs.

Известно, что целью физического воспитания в учреждениях образования является формирование физической культуры детей, школьников и студентов. Физическая культура позволяет человеку осуществлять с необходимыми параметрами двигательную деятельность. Двигательная деятельность к физической культуре человека предъявляет требования адекватности и лабильности. Физически культурным можно назвать человека, который успешно и без потери здоровья способен осуществлять двигательную деятельность в процессе выполнения своих социальных и профессиональных обязанностей.

Физическая культура это системное образование, состоящее из шести взаимосвязанных элементов: физкультурных знаний, физкультурного мышления, двигательных умений и навыков, физической подготовленности, потребностно-мотивационной сферы (ПМС) и физкультурной деятельности.

Причём ПМС является одним из главных элементов физической культуры человека. Поэтому и достижение цели физического воспитания тесно связано с необходимостью решения задачи формирования потребностно-мотивационной сферы физической культуры.

Однако для того чтобы можно было целенаправленно в процессе физического воспитания формировать у учащихся ПМС физической культуры следует понимать её сущность, структуру и содержание.

ПМС относится к идеальному компоненту физической культуры человека и включает систему физкультурных потребностей и мотивов. В функциональном плане уровень сформированности ПМС физической культуры определяет силу включения человека в физкультурную деятельность.

В личностном плане ПМС физической культуры определяет степень субъективного желания и стремления человека осуществлять физкультурную деятельность, и переживается им как проявление собственного интереса, желания, стремления [1, стр. 39].

Что касается структуры и содержания ПМС то анализ научно-методической литературы показал существование противоречий в данном вопросе. Авторы при разработке структуры и содержания данной сферы исходят из различных научных позиций [2, 3, 4]. Между тем разработка непротиворечивой теории структуры и содержания ПМС физической культуры позволит создать научную основу для целенаправленного её формирования.

Исходя из системнодеятельностного подхода, нам представляется возможным все физкультурные потребности разделить на группы исходя

из структуры физической культуры человека [5]. В связи с этим к физкультурным потребностям можно отнести: потребность в физкультурной деятельности, физкультурных знаниях, физкультурном мышлении, двигательных умениях и навыках, физической подготовленности, физкультурной среде и телесности.

Физкультурные потребности возникают в связи с необходимостью осуществления человеком двигательной деятельности.

Физкультурные знания необходимы человеку в качестве интеллектуального инструментария, на основе которого им осуществляется физкультурное мышление, мыследеятельность и практическая двигательная деятельность. В общем виде физкультурные знания всегда дают ответ на вопрос: какую конкретно мыследеятельность или практическую деятельность следует осуществить для решения той или иной двигательной или интеллектуальной задачи. Потребность в физкультурных знаниях проявляется в желании и стремлении человека изучать теорию, историю, философию, а также методику физического воспитания и спорта.

Физкультурное мышление позволяет человеку в новых и нестандартных ситуациях вырабатывать наиболее адекватные двигательные действия соответствующие требованиям осуществляемой двигательной деятельности. Потребность в физкультурном мышлении проявляется в желании человека стать теоретиком физической культуры и спорта, создавать новые знания и теоретические конструкции. В стремлении находить противоречия в теории, методике и практике физического воспитания и устранять их.

Двигательные умения и навыки необходимы в качестве освоенных до разной степени автоматизма двигательных действий позволяющие решать двигательные задачи. Потребность в двигательных умениях и навыках проявляется в желании человека освоить разнообразные физические упражнения. В стремлении выполнять упражнения технически правильно и эстетически красиво.

Физическая подготовленность необходима человеку в качестве функциональной готовности осуществлять им двигательную деятельность с необходимыми параметрами её объёма и интенсивности. Потребность в физической подготовленности проявляется в желании и настойчивости человека в развитии своих физических качеств.

Телесность необходима человеку в качестве инструмента его двигательной деятельности. От состояния телесности человека зависит эффективность осуществляемой им двигательной деятельности. Физически

развитое тело обеспечивает большую эффективность двигательной деятельности по сравнению с телом, имеющим физические недостатки, ограничивающие его двигательные возможности. Потребность в телесности проявляется так же в стремлении человека изменить тело в соответствии с желаемым образцом физической красоты.

Потребность в физкультурной среде проявляется в желании человека пользоваться физкультурно-спортивными сооружениями, обладать спортивной амуницией и инвентарем. В стремлении общаться с товарищами на темы связанные с физической культурой и спортом, быть членом физкультурной группы или спортивной команды.

Физкультурная деятельность позволяет человеку удовлетворить потребность в движении, а также материализовать в процессе данной деятельности двигательные идеи. Потребность в физкультурной деятельности проявляется реальной включенностью человека в различные виды и формы физкультурно-спортивной деятельности. При этом имеет значение регулярность посещения таких занятий. Степень актуализации потребности в двигательной (физкультурной) деятельности также может определяться объёмом и интенсивностью двигательной работы (количеством и качеством сделанной двигательной работы).

Потребность сама по себе не может придать деятельности конкретной направленности. Эту направленность придают, формируемые на основе потребностей мотивы.

Физкультурные мотивы представляют собой конкретизированные физкультурные потребности опредмеченные в процессе физкультурной деятельности. При этом каждой физкультурной потребности может соответствовать большое количество разнообразных мотивов. Например, потребность в физкультурной деятельности может быть конкретизирована следующими мотивами: желанием бегать, ездить на велосипеде, кататься на коньках, играть в футбол, желанием плавать, выполнять утреннюю гимнастику, совершать пешие прогулки и т. д.

В процессе двигательной деятельности содержание физкультурных потребностей конкретизируется в соответствии с условиями двигательной задачи. При изменении условий двигательной задачи изменяется и содержание физкультурных потребностей. Структура и примерное содержание ПМС физической культуры представлены в таблице.

Представленная структура и содержание потребностно-мотивационной сферы физической культуры человека является целевой и может быть использована в качестве ориентира для разработки конкретной диагностики уровня её сформированности у студентов.

Структура и примерное содержание ПМС
физической культуры человека

№	Физкультурные потребности	Физкультурные мотивы
1	Потребность в физической деятельности	<p>Желание быть физически культурным</p> <p>Желание соответствовать идеалу физически совершенной личности</p> <p>Желание быть адекватным в двигательном отношении требованиям жизни, учёбы, профессии</p>
2	Потребность в двигательных умениях и навыках	<p>Желание выполнять различные (в том числе жизненно необходимые) двигательные действия</p> <p>Желание научиться распространённым и популярным физическим упражнениям</p> <p>Желание выполнять физические упражнения технически правильно и красиво</p>
3	Потребность в физической подготовленности	<p>Желание быть сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким...</p> <p>Желание быть самым сильным, выносливым, быстрым, ловким, гибким...</p> <p>Желание выполнять некоторые физические или соревновательные упражнения лучше (интенсивнее) других</p>
4	Потребность в физкультурных знаниях	<p>Желание знать ответы на вопросы, связанные с теорией и практикой физической культуры, её историей</p> <p>Желание самому управлять своим (или чужим) физическим развитием и физическим совершенствованием</p> <p>Желание овладеть физкультурной грамотностью</p>
5	Потребность в физкультурном мышлении	<p>Желание понимать и уметь анализировать знаковые системы физкультурного пространства</p> <p>Желание заниматься научно-исследовательской деятельностью в области физической культуры</p> <p>Желание овладеть логикой физкультурного мышления и деятельности, стать теоретиком физической культуры</p>
6	Потребность в физкультурной среде	<p>Желание пользоваться спортивными сооружениями</p> <p>Желание обладать спортивной формой и атрибутикой (вымпелами, значками, медалями...)</p> <p>Желание общаться (в том числе играть и соревноваться) с другими физкультурниками и спортсменами</p> <p>Желание получать и передавать информацию о событиях в физкультурно-спортивном пространстве</p> <p>Желание чувствовать причастность к физкультурной группе, команде, коллективу</p> <p>Желание получать удовольствие от движений</p>
7	Потребность в телесности	<p>Желание иметь тело адекватное требованиям двигательной деятельности</p> <p>Желание иметь эстетически привлекательное тело</p> <p>Желание иметь здоровое тело</p>

Список литературы

Старченко, В.Н. Структурно-содержательная модель олимпийской культуры участника олимпийского движения / В.Н. Старченко // Мир спорта. – 2014. – № 3 (56). – С. 36-42.

2 Сулейманов, И.И. Физкультура для всех / И.И. Сулейманов. – Омск: Омск. кн. изд-во, 1989. – 80 с.

3 Койносов, В.В. Формирование потребности в физической культуре у учащихся младшего школьного возраста: дис. ... канд. пед. наук / В.В. Койносов. – Омск, 1992. – 230с.

4 Верховцев, К.Н. Структура физкультурно-спортивных потребностей различных социально-демографических групп городского населения: дис. ... канд. пед. наук / К.Н. Верховцев. – Тюмень, 2001. – 160 с.

5 Старченко, В.Н. Спортивная метрология / В.Н. Старченко. – Гомель: ГГУ имени Ф. Скорины, 2012. – 224 с.

УДК 796.01

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ ВНЕДРЕНИЯ НОРМ ГТО В УЧЕБНЫЙ ПРОЦЕСС

THE ANALYSIS OF THE IMPACT OF THE GTO STANDARDS
INTRODUCTION IN THE LEARNING PROCESS

Мякишева О.И., Прохорова Е.В.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация

Myakisheva O.I., Prokhorova E.V.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

rbcf2706@mail.ru

Аннотация: В статье проведен анализ влияния внедрения норм ГТО в учебный процесс, а так же положительные и отрицательные моменты процесса внедрения.

Ключевые слова: балльно-рейтинговая система, комплекс ГТО, физическая подготовленность.

Abstract. In this article the analysis of the impact of the GTO standards introduction in the educational process, its positive and negative points have been presented.

Keywords: point-rating system, the GTO complex, physical fitness.

Около десяти лет кафедра физического воспитания Уфимского государственного нефтяного технического университета работает по балльно-рейтинговой системе (БРС) оценки успеваемости студентов, которая за этот период претерпела множество изменений. Сама БРС

представляет собой оценочный комплекс, включающий в себя: пять контрольных тестов физической подготовленности, тест по теоретическому разделу, оценку активности студента и его посещаемость. Уровень освоения студентом дисциплины оценивается в конце каждого семестра. По окончании прохождения курса дисциплины (в конце шестого семестра) студент получает итоговую оценку на основании рейтинга за все семестры обучения.

С момента внедрения БРС по дисциплине «Физическая культура» на кафедре ведется анализ физической подготовленности студентов.

1 января 2017 года дата III этапа повсеместного внедрения Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» среди всех категорий населения Российской Федерации, согласно распоряжения правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р [4].

В связи с этим, одним из последних изменений в БРС, явился пересмотр тестов физической подготовленности, ориентированных на нормы комплекса ГТО.

С внедрением норм комплекса ГТО в балльно-рейтинговую систему, было принято решение провести прием контрольных нормативов коллегиально. Осенний семестр 2016-2017 учебного года в УГНТУ, явился своего рода экспериментальной площадкой для приема контрольных нормативов не в индивидуальном порядке, как это было заведено, а организованными комиссиями преподавателей из 2-3-х человек на каждый норматив. Комиссии по приему, чаще всего были постоянными на каждый вид теста. Одним из условий приема силовых нормативов являлось то, что преподаватель, принимающий решение по выполнению того или иного упражнения, не является ведущим преподавателем группы студентов сдающих норматив.

Силовые виды (стадион): подтягивания на высокой перекладине (мужчины), низкой перекладине (женщины), сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (мужчины), в висе на перекладине поднимание ног до касания перекладины (мужчины, основная медицинская группа), в висе на гимнастической стенке поднимание ног до угла 90° (мужчины, специальная медицинская группа) – состав комиссии – 2-3 человека, в зависимости от количества студентов сдающих норматив.

Беговые виды: 100 м (мужчины и женщины), 2000 м (женщины, основная медицинская группа), 3000 м (мужчины, основная медицинская группа); двенадцатиминутный беговой тест (мужчины и женщины, специальная медицинская группа) – состав комиссии – 5 человек.

Силовые виды (спортивный зал): поднятие туловища из положения лежа на спине за 1 мин. с согнутыми ногами (женщины, основная и специальная медицинские группы), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (женщины, основная медицинская группа), сгибание и разгибание рук в упоре лёжа о гимнастическую скамью (женщины, специальная медицинская группа) – состав комиссии – 2 человека.

Для студентов, отсутствовавших по уважительной причине на занятиях, во время которых проводился прием контрольных нормативов, была предусмотрена досдача нормативов, а также, для желающих улучшить свой результат – пересдача. В те дни, когда назначался дополнительный прием нормативов, старались по возможности сохранить те же составы комиссий.

Введение комиссионного приема нормативов вызвало неоднозначную реакцию среди преподавателей кафедры. Были опасения, что студенты не смогут подтвердить уровень физической подготовленности, зафиксированный ранее в предыдущих семестрах, по причине эмоционального фактора.

Положительным моментом, отмеченным студентами и преподавателями, стал единый подход ко всем студентам.

Подводя итоги и сравнивая результаты двух систем приема контрольных нормативов, можно с уверенностью сказать, что независимо от того, сдавал ли студент «своему» преподавателю, или же комиссии, если он или она регулярно посещали занятия, психологически и физически подготовлены к нагрузкам на уроках физической культуры, то принципиальной разницы нет – результат хуже не становится.

Что же касается итоговых баллов за сданные студентами тесты, можно сказать, что они были ожидаемы. Комиссионный прием показал более реальную картину физической подготовленности студентов на момент приема контрольных тестов. Если результаты беговых тестов лишь ненамного отклонились от предыдущих семестров, как у мужчин, так и женщин, то с силовыми тестами картина изменилась. В большинстве случаев это было выявлено у женщин при сдаче сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа и подтягивании на низкой перекладине. Поэтому итоговый балл за все нормативы, тоже снизился.

Подводя итог проведенной работы, хочется отметить, что внедрение системы ГТО в учебный процесс позволило в первую очередь студентам понять и прочувствовать уровень своей физической подготовленности, а также повысить интерес к занятиям физической культурой. Теперь это не просто банальные уроки, но и процесс подготовки к сдаче норм ГТО.

Список литературы

1 Валеева Г.В., Прохорова Е.В., Красулина Н.А. Определение знаний и умений студентов по дисциплине «Физическая культура» с использованием балльно-рейтинговой системы: учебно-методическое пособие.– Уфа: УГНТУ, 2014. – 47 с.

2 Валеева Е.Д., Красулина Н.А., Ритунская А.А. Физическая подготовленность студентов и степень ее соответствия требованиям всесоюзного физкультурного комплекса "Готов к труду и обороне". Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: сб. тр. Международной научно-методической конференции. УГНТУ. – Уфа, 2016. – С. 23-28.

3 Мякишева О.И., Хаджимамедова В.А. Дифференцированные направления физической культуры в вузе. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. тр. Международной учебно-методической конференции. УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 110-111.

4 Насибуллина Д.М., Абдуллин М.Г., Прохорова Е.В. Этапы реализации педагогического взаимодействия преподавателя и студентов в процессе занятий физической культурой. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма: сб. тр. VII Международной научно-практической конференции. УГАТУ – Уфа, 2013. – С. 145-153.

5 Распоряжение правительства РФ от 30 июня 2014 г. № 1165-р «Об утверждении плана мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)».

УДК 378.147:796.011.1

СОВРЕМЕННАЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ СИСТЕМА НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С ОСЛАБЛЕННЫМ ЗДОРОВЬЕМ
MODERN SPORTS AND HEALTH SYSTEMS ON PHYSICAL TRAINING LESSONS WITH THE STUDENTS OF POOR HEALTH

Насибуллина Д.М., Насибуллин Т.Р.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г. Уфа, Российская Федерация

Ахмед Джехад Абдуакрем Салех

Школа эпохи Возрождения, г. Таиз, Йемен

Nasibullina D.M., Nasibullin T.R.

FGBOU HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

Ahmed Jehad Saleh Abduhakim

School of the Renaissance, Taiz, Yemen

ratna2@mail.ru

Аннотация. Для улучшения процесса физического воспитания студентов, в статье рассматривается комплексная программа физкультурно-оздоровительной системы – «Творческая активность». В

процессе практической реализации программы у студентов вырабатывался свой образ жизнедеятельности. За время обучения в вузе, у студентов повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом, улучшилась физическая подготовленность, увеличилось количество студентов соблюдающих режим дня, выполняющих утреннюю гимнастику, закаливающие процедуры, читающих литературу о здоровом образе жизни, уменьшилось количество студентов, болеющих простудными заболеваниями и т.д.

Abstract. To improve the process of physical education of students, the article deals with the complex program of sports and recreation system - "creative activity". In the course of the practical implementation of the program the students develop their own way of life. During training at the university, the students' increased interest in physical training and sports, the improved physical fitness, increased the number of students following the regime of the day, doing morning exercises, tempering procedures, reading books on healthy lifestyles, the number of students suffering from colds, has decreased, etc.

Ключевые слова: творческая активность, студенты; физическая культура, физкультурно-оздоровительная деятельность, здоровый образ жизни.

Keywords: creative activity, students, Physical Culture, sports and recreational activities, healthy lifestyle.

На протяжении последних десятилетий отмечена тревожная тенденция ухудшения здоровья молодежи, физической подготовленности студентов. Это связано не только с изменениями, произошедшими в экономике, экологии, условиях труда и быта российского населения, но и с недооценкой в обществе оздоровительной и воспитательной роли физической культуры, что отразилось дефицитом на гармоничном развитии личности.

В процессе экспериментальной работы определились экспериментальная (ЭГ) и контрольная группы (КГ). В ЭГ вошли студенты технологического (ТФ), механического (МФ), факультета трубопроводного транспорта (ФТТ) в количестве 518 человек, в КГ – студенты тех же факультетов в количестве 520 человек.

В контрольной группе занятия проводились по программе дисциплины «Физическая культура» в соответствии с требованиями государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования.

Для улучшения процесса физического воспитания студентов ЭГ, нами была разработана комплексная программа физкультурно-оздоровительной системы «Творческая активность».

Данная программа направлена на формирование таких способностей, как: овладение комплексом статических и динамических упражнений; умение рационально организовывать свой режим отдыха и труда; овладение способами закаливания организма; овладение приемами психоэмоционального напряжения; умение правильно дозировать физическую нагрузку; умение оказывать первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации.

Для повышения мотивации к физкультурно-оздоровительной деятельности в ходе занятий актуализировалось деятельностное отношение студентов к вопросам собственного здоровья, привлечения их к занятиям физической культурой и спортом, применяя разнообразные средства, формы и методы. С этой целью проводились занятия различной направленности: регулярное использование спортивных и подвижных игр; самостоятельная работа студентов на уроках физической культуры; проведение методико-практических занятий для повышения знаний студентов в области собственного здоровья и разъяснения возможностей повышения его уровня средствами физической культуры; показ видеофильмов для повышения знаний студентов в области собственного здоровья и разъяснения возможностей повышения его уровня средствами физической культуры.

Систематическое использование спортивных и подвижных игр на занятиях физической культурой способствовало оптимизации двигательного режима, повышению уровня положительного эмоционального фона, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности. Кроме занятий с использованием спортивно-игрового метода следует выделить: занятия, по индивидуальным программам, составляемые студентом с помощью преподавателя; занятия с использованием специального инвентаря, с различным видом отягощений (фитнес мячи, гимнастические палки, скакалки и др.).

Специально подобранные комплексы упражнений позволяют акцентировать и целенаправленно управлять здоровьем, повышать умственную и физическую работоспособность, формировать необходимый уровень знаний, умений и навыков здорового образа жизни. Преподаватель сам демонстрировал выполнение упражнения, после чего оно отработывалось студентами, а преподаватель контролировал правильность, точность его выполнения и количество повторений.

На занятиях студенты получали диагностические задания, овладение способами закаливания организма и общие сведения о правильном дозировании физической нагрузки. От правильной нагрузки, от ее объема и интенсивности зависят результаты занятий физическими упражнениями. Распределение нагрузки на занятиях должно соответствовать возрасту и

физическим возможностям занимающихся. От занятия к занятию она должна постепенно повышаться.

Для изучения физкультурно-оздоровительной системы в образовательном процессе вуза мы использовали социологический метод.

Как следует из таблицы 1, умение рационально организовывать свой режим труда и отдыха в контрольной и экспериментальной группе оказалось 81 и 92% соответственно – очень высокий процент. Владеют комплексом статических и динамических упражнений в экспериментальной группе на 15%, владеют способами закаливания организма на 69%, владеют приемами снятия психоэмоционального напряжения на 39% больше, чем в контрольной группе. Умение оказать необходимую первую помощь пострадавшему и самопомощь в экстремальной ситуации проявили представители экспериментальной группы на 26% больше, что свидетельствует о возросшей у них позиции необходимости социальной активности.

Показатели физкультурно-оздоровительной деятельности студентов

№	Основные показатели	Число студентов давших предложенный ответ	
		Экспериментальная группа	Контрольная группа
1	умение рационально организовать свой режим труда и отдыха	480 (92%)	422 (81%)
2	владение комплексом статических и динамических упражнений	322 (61%)	242 (46%)
3	владение способами закаливания организма	468 (90%)	112 (21%)
4	приёмы снятия психоэмоционального напряжения	345 (66%)	145 (27%)
5	умение оказать необходимую первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации	462 (88%)	324 (62%)
	количество опрошенных	520	518

В процессе практической реализации программы «Творческая активность» у студентов вырабатывался свой образ жизнедеятельности: многие перестали курить, стали следить за своим питанием, контролировать физическую нагрузку в процессе занятий, что свидетельствует о позитивных установках на здоровый образ жизни. Ряд студентов начали заниматься в различных спортивных секциях, либо возобновили занятия в них. За время обучения в вузе, у студентов повысился интерес к занятиям физической культурой и спортом, улучшилась физическая подготовленность, увеличилось количество студентов соблюдающих режим дня, выполняющих утреннюю

гимнастику, закаливающие процедуры, читающих литературу о здоровом образе жизни, уменьшилось количество студентов, болеющих простудными заболеваниями и т.д.

Для улучшения процесса физического воспитания нами разработана комплексная программа – «Творческая активность» физкультурно-оздоровительной системы студентов в образовательном процессе вуза, которая направлена на формирование умений правильно дозировать физическую нагрузку; рационально организовывать свой режим труда и отдыха; овладение способами закаливания организма; оказывать первую помощь пострадавшему в экстремальной ситуации; овладение приемами психоэмоционального напряжения и предполагает использование различных игровых форм и методов физкультурно-оздоровительной работы; занятия с использованием специального инвентаря, с различным видом отягощений; самостоятельная работа студентов на уроках физической культуры; проведение методико-практических занятий для повышения знаний студентов в области собственного здоровья и разъяснения возможностей повышения его уровня средствами физической культуры.

Список литературы

1 Берчатова-Емелина М.Б. Воспитание гармонично-развитого студента, посредством занятий физическими упражнениями и восточными единоборствами. Современные концепции теории и практики физической культуры: материалы Межд. науч.-метод. конф. – Уфа: УГНТУ, 2015. – С. 31-32.

2 Красулина Н.А., Маркешина, О.С. Греб. А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионально образования: материалы Межд. учеб.-метод. конф. – Уфа: УГНТУ, 2012. – С. 93-94.

3 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Здоровьеформирующая технология физического воспитания студентов вузов. – Уфа: «Нефтегазовое дело». Т. 11, № 4, 2013. – С. 205-209.

4 Насибуллина Д.М., Халиков А.И. Значение физической культуры в подготовке студентов с ослабленным здоровьем / Современные концепции теории и практики физической культуры: материалы Межд. науч.-прак. конф. «Современные концепции теории и практики физической культуры». – Уфа: изд-во УГНТУ, 2015. – С. 44-48.

5 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В. Управление здоровьем студентов в образовательном процессе вуза. Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования: сб. тр. Международной учебно-методической конференции. УГНТУ. – Уфа, 2012. – С. 112-114.

6 Насибуллина Д.М., Абдуллин М.Г., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Пути улучшения процесса физического воспитания студентов. В мире научных открытий. – 2010. – № 4-14. – С. 33-35.

7 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Использование фитнес-йоги на занятиях в специальной медицинской группе со студентами с нарушением осанки: учебно-методическое пособие. – Уфа: УГНТУ, 2008. – 24 с.

8 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Валеологическая оценка образа жизни студентов УГНТУ. Международная научно-практическая конференция. Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. УГАТУ – Уфа, 2009. – С. 21-22.

9 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Фитбол-гимнастика как средство повышения интереса студентов двигательной активности. Физическая культура и инженерный труд: сб. тр. Всероссийской межвузовской научно-практической конференции. – Йошкар-Ола, 2009. – С. 47-49.

10 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р., Савиценко Е.А. Физическая культура как неотъемлемый фактор целесообразного воздействия на процесс физического развития студентов. Проблемы демографии, медицины и здоровья населения России: история и современность: сб. тр. VIII Международная научно-практическая конференция. – Пенза, 2010. – С. 107-108.

11 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Использование элементов игровых видов спорта на занятиях физического воспитания в специальных медицинских группах. Проблемы и перспективы развития физической культуры в современном образовании: сб. тр. Всероссийской научно-практической конференции. БГПУ им. М. Акмуллы. – Уфа, 2010. – С. 200-202.

УДК 376.352

СПЕЦИФИКА ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ПРИ МИОПИИ

SPECIFICS OF PHYSICAL CULTURE AT MYOPIA

Никитина Ю.Н., Севрюков Н.Н.

ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал Башкирского

государственного университета,

г. Стерлитамак, Российская Федерация

FSBEI HE Sterlitamak branch of the Bashkir State University, Sterlitamak,

Russian Federation

nikki.girl@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматривается специфика такого заболевания, как миопия. В связи с особенностями данного заболевания проанализированы виды занятий физической культурой, допустимые для учащихся с этим дефектом зрения.

Ключевые слова: миопия, учащиеся, физическая культура, аккомодационная способность глаза, физическая нагрузка.

Abstract. This article deals with the specifics of such diseases as myopia. Due to the characteristics of this disease the kinds of physical culture, permissible for the students with this defect of vision have been analyzed.

Keywords: myopia, students, physical education, accommodative ability of the eye, physical load.

По данным Всемирной Организации Здравоохранения число людей, страдающих миопией в развитых странах варьирует от 10 до 90%. В России более 10% населения близоруки, в то время как в США и Европе таких пациентов более 25%, а в странах Азии этот показатель достигает 80%.

Миопия или близорукость – это дефект зрения, характеризующееся нарушением рефракции как одного глаза, так и обоих. При этом, главный оптический фокус располагается между хрусталиком и сетчаткой зрительного аппарата. Из-за данных патологических изменений больной человек начинает плохо различать предметы, которые располагаются на определённой удалённости от него [1].

Выделяют три степени миопии:

1. слабую ($D \leq 3$ дптр);
2. среднюю ($D = 3,1-6$ дптр);
3. высокую ($D > 6$ дптр).

Так же различают не прогрессирующую и прогрессирующую миопии.

Современная наука выявила следующие предрасполагающие факторы, способствующие развитию данной патологии:

1. Наследственная предрасположенность;
 2. Длительное перенапряжение зрительного анализатора (частая работа за компьютером, чтение и другие виды деятельности, требующие концентрации зрения);
 3. Неправильная коррекция близорукости;
 4. Хронические заболевания (например, ревматизм);
 5. Нарушение (замедление) внутриглазного кровообращения;
 6. Неправильный рацион (недостаток витаминов и микроэлементов)
- [2].

Стоит отметить, что у людей со слабой миопией (до 3 диоптрий), как правило, никаких ограничений по физическим нагрузкам нет.

При миопии средней степени – врачи с осторожностью дают допуски на занятия спортом, даже при отсутствии дегенеративных изменений на глазном дне. Однако, в данном случае начинающие спортсмены не могут

заниматься тяжелой атлетикой, боксом, всеми видами спортивной борьбы, акробатикой, а также спортивной гимнастикой.

При миопии высокой степени (свыше 6 дптр) – максимум ограничений, независимо от спортивных разрядов и достижений.

Однако, данная градация является условной, так как при зрении -1 возможна прогрессирующая миопия, а при зрении -3, заниматься боксом, борьбой и тяганием железа, так как миопия является не прогрессирующей.

Таким образом, ограничения на занятия спортом накладываются не в соответствии со степенью близорукости, а в связи с изменениями внутри глаза. Например, гораздо хуже и опасней, когда при слабой миопии на глазном дне просматриваются кровоизлияния и сетчатка ослаблена, чем стабильное состояние при средних показателях близорукости.

Занятия спортом, при правильном подборе нагрузки, положительно влияют на стабилизацию зрения. При ограничении физической активности у близоруких людей наблюдается ухудшение кровоснабжения различных органов, в том числе глаз, а также ухудшение способности к аккомодации [3].

Однако, как отмечают исследователи, не все физические упражнения рекомендованы людям с близорукостью. Наиболее полезными названы циклические упражнения средней интенсивности (бег, плавание), при которых частота сердечных сокращений остается на уровне 100-140 ударов в минуту. Подобные упражнения вызывают приток крови к глазам, таким образом улучшая работу цилиарной мышцы глаза и нормализуя циркуляцию внутриглазной жидкости. Циклические упражнения высокой интенсивности, вызывающие учащение пульса до 180 ударов в минуту, приводят к значительной длительно сохраняющейся ишемии глаз, поэтому противопоказаны близоруким людям.

Уменьшение общей физической активности и гиподинамия в сочетании со значительными зрительными нагрузками, часто встречается у школьников и студентов, тем самым способствуя развитию и прогрессированию близорукости.

Для профилактики возникновения и лечения миопии у детей и молодежи существует сочетание физических упражнений, направленных на общее развитие, со специальными упражнениями, улучшающими кровоснабжение глаз и вызывающими укрепление цилиарной мышцы.

Для правильной оценки возможности занятия теми или иными видами спорта, необходимо ориентироваться на имеющиеся критерии деления студентов и школьников на группы в соответствии со степенью миопии и наличием (отсутствием) у них осложнений и изменений на глазном дне [4].

Согласно данной методике, выделяют следующие группы для занятий физической культурой:

1. Специальная группа. Учащиеся с близорукостью слабой степени, хроническими или дегенеративными заболеваниями глаз, а также изменениями глазного дна, должны заниматься по индивидуальной программе под наблюдением врача.

2. В подготовительную группу должны быть направлены все учащиеся с близорукостью средней степени.

3. Учащиеся могут посещать занятия физкультурой в основной группе при условии, что аномалии рефракции не превышают 3 дптр [5].

Таким образом, можно сделать следующие выводы:

1. Студентам и школьникам со слабой степенью миопии полезны спортивные игры, в ходе которых происходит постоянное переключение зрения попеременно на близкое и далекое расстояние. Например, волейбол, баскетбол или настольный теннис. Данные виды спорта благоприятно влияют на аккомодационную способность глаз, тренируют глазные мышцы, а также предотвращают прогрессирование патологических изменений органа зрения;

2. Учащимся со средней степенью близорукости рекомендуется ограничивать интенсивность занятий физкультурой, а также такими видами физической активности, как прыжки. В их занятия должны быть включены специальные упражнения, направленные на укрепление мышц глаза.

3. Студентам с высокой степенью миопии заниматься усиленным спортом нельзя. Рекомендуются занятия фитнесом, ходьбой, йогой. Степень нагрузки при таком занятии - индивидуальна, данный аспект должен быть обсужден с врачом-офтальмологом.

Список литературы

1 Аветисов Э.С., Ливадо Е.С., Курпан Ю.И., «Занятие физической культурой при близорукости» 2-е изд. — М.: «Физкультура и спорт», 1983. — 103 с.

2 Кудряшова Н.И., «Зрение: сохранение, нормализация, восстановление» — М.: Изд-во фирмы «НТ-центр», 1994. — 189 с.

3 «Ридерз Дайджест. Все о здоровом образе жизни» — М., 1998. — 404 с.

4 Демирчоглян Г.Г., «Тренируйте зрение» — М.: «Советский спорт», 1990. — 46 с.

5 Косицкий Г.И., «Физиология человека» — М.: «Медицина», 1985. — 544 с.

УДК 378.174:796.011.1

**ВЫЯВЛЕНИЕ НАИБОЛЕЕ ЭФФЕКТИВНЫХ МЕТОДОВ
ОБУЧЕНИЯ ДЛЯ АКТИВИЗАЦИИ УЧЕБНО-
ПОЗНОВАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ СТУДЕНТОВ
УЗБЕКСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО ИНСТИТУТА
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
IDENTIFY THE MOST EFFECTIVE TEACHING METHODS
FOR ENHANCING LEARNING AND COGNITIVE ABILITIES
OF STUDENTS OF UZBEK STATE INSTITUTE
OF PHYSICAL CULTURE

Ниязова Р.Р.

**Узбекский Государственный институт физической культуры,
г.Ташкент, Узбекистан**

Niyazova R.R.

Uzbek State Institute of Physical Culture, Tashkent, Uzbekistan

Regina.89@mail.ru

Аннотация. В данной научной статье проведено исследование по выявлению наиболее эффективных интерактивных методов обучения на теоретическом занятии по предмету «Теория и методика специальных образовательных предметов» со студентами 3 курса обучения Узбекского государственного института физической культуры (УзГосИФК). Рассматриваются методические рекомендации по использованию активных и интерактивных форм занятий, для формирования и развития профессиональных навыков обучающихся.

Ключевые слова: активные и интерактивные методы, физическая культура, система образования, метод кейс-стади, диаграмма Венна, графический организатор Кластер, “рыбий скелет”.

Abstract. In this article the study of the identification of the most effective interactive teaching methods at the theoretical lesson on the subject "The theory and methodology of special educational subjects" with 3rd-year students at the Uzbek state Institute of physical culture has been carried out. The guidelines for the use of active and interactive forms of classes for the formation and development of professional skills of the students have been considered.

Keywords: active and interactive methods, physical culture, education, method, case study, Venn diagram, graphic organizer Cluster "fish skeleton".

Государственный образовательный стандарт высшего образования Республики Узбекистан предъявляет среди множества требований к

учебному процессу – использование активных и интерактивных форм занятий, для формирования и развития профессиональных навыков, обучающихся [1, 2].

Внедрение интерактивных форм обучения – одно из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе, где преподаватель показывает не только свою компетентность и эрудицию, но и умеет увлечь студентов новыми формами учебно-познавательной деятельности. Для этого организуются индивидуальная, парная и групповая работа, используется проектная деятельность, проводятся ролевые игры, осуществляется работа с документами и различными источниками информации. Преподаватель создает такую среду образовательного общения, которая будет способствовать деловому взаимодействию участников при взаимной оценке и контроле [2, 4, 5].

Цель работы: определить наиболее эффективные интерактивные методы обучения, способствующие активизации учебно-познавательных действий студентов УзГосИФК, при изучении темы «Технология развития гибкости у каратистов с использованием нетрадиционных средств».

Гипотеза исследования. Предполагалось, что учебный процесс с применением активных и интерактивных методов, строящийся на основе включенности в него всех студентов группы без исключения, причем каждый из них вносит свой индивидуальный вклад в решение поставленной задачи с помощью активного обмена знаниями, идеями, способами деятельности, в отличие от традиционных занятий, где студент является пассивным слушателем, повысит уровень знаний у студентов и интерес к занятиям.

Научная новизна исследования:

- определено, что при «активном» обучении организация и ведение образовательного процесса, направлены на всемерную активизацию учебно-познавательной деятельности обучающихся посредством широкого использования, как дидактических, так и инновационных организационно-управленческих средств, и методов;

- выявлено, что для продуктивного освоения знаний по дисциплине «ТиМСОП» преподаватель должен создать такую среду образовательного общения, которая будет способствовать деловому взаимодействию участников при взаимной оценке и контроле;

-экспериментально определена эффективность внедрение интерактивных форм обучения, как одного из важнейших направлений совершенствования подготовки студентов в современном вузе.

В ходе организации и проведения учебного занятия по предмету «ТиМСОП», была раскрыта тема «Технология развития гибкости у каратистов с использованием нетрадиционных средств». Перед занятием были поставлены следующие задачи: пробуждение у студентов интереса к обучению; эффективное усвоение учебного материала; самостоятельный поиск учащимися путей и вариантов решения поставленной учебной задачи; обучение работе в команде: проявление толерантности к различным точкам зрения, уважение прав каждого на свободу слова; формирование у обучающихся собственного мнения, опирающегося на определенные факты; выход на уровень осознанной компетентности студента.

В ходе организации и проведения учебного занятия педагогом были применены следующие интерактивные формы: case-study (анализ конкретных ситуаций, ситуационный анализ); диаграмма Венна; работа в малых группах графический организатор Кластер; «Рыбий скелет» (модель Исикава); обсуждение сложных и дискуссионных вопросов и проблем (займи позицию, шкала мнений, ПОПС-формула) [3, 4].

Следует обратить внимание на то, что в ходе подготовки занятия на основе интерактивных форм обучения перед преподавателем встал вопрос не только в выборе наиболее эффективной формы обучения для изучения конкретной темы, но и в возможности сочетания методов обучения, что, несомненно, способствует наиболее глубокому осмыслению темы.

Для решения данной проблемы преподаватель опирался на следующие методологические принципы:

- интерактивное занятие - это не лекция, а совместная работа обучающихся по определенной проблеме;
- все участники учебного процесса равны независимо от возраста, социального статуса, опыта работы;
- каждый участник имеет право на собственное мнение по изучаемому вопросу;
- критика личности недопустима (подвергнуться критике может только идея или неверная информация).

В процессе занятия были проанализированы инновационные технологии развития гибкости в каратэ с применением нетрадиционных средств и методов, которые были наглядно представлены в таблице.

**Использование традиционных и нетрадиционных средств и метод
развития гибкости в каратэ**

№	Традиционные средства и методы развития гибкости в каратэ	Нетрадиционные средства и методы развития гибкости в каратэ
Средства активного и пассивного характера (статические, динамические, комбинированные)		
1	Упражнения без предмета	Стретчинг
2	Упражнения с гантелями для развития активной подвижности в суставах	Йога
3	Упражнения для развития подвижности в плечевых суставах	Биомеханическая стимуляция мышц
4	Упражнения с гимнастической палкой для развития подвижности в локтевых суставах	Средства ушу
5	Упражнения для развития подвижности в лучезапястных суставах	Включение в комплекс развития гибкости разработку ПУБУ (одной из самых сложных стоек ушу).
6	Упражнения для развития подвижности в тазобедренных суставах	Баллистическая растяжка (жесткие рывки в крайнем диапазоне движения).
7	Упражнения для развития подвижности в голеностопных суставах	Массаж в сочетании с упражнениями на растягивание
8	Упражнения для развития подвижности в суставах позвоночного столба	Местное применение тепла для разогрева мышц перед выполнением комплекса упражнений на гибкость
9		Использовании тренажеров, утяжелителей или других приспособлений (с небольшой внешней нагрузкой (2-4,5 кг) в течение 15-30 мин)
Методы		
1	Повторный	Метод совмещенного развития силы и гибкости
2	Игровой	Метод биостимуляции
3	Соревновательный	Электро-вибростимуляционный метод
4		Метод контракции, релаксации и растяжения

Выводы:

1. Исследования помогли определить наиболее эффективную классификацию интерактивных методов обучения:

- Радикальные - стремление перестроить учебный процесс на основе использования компьютерных технологий (дистанционное обучение, виртуальные семинары, конференции, игры и пр.);

- Комбинаторные - соединение ранее известных элементов (лекция-диалог, дидактические и творческие игры, деловые и ролевые игры);
- Модифицирующие – улучшение имеющейся методики обучения без существенного ее изменения.

2. Проведенный нами эксперимент показал, что в условиях интерактивного обучения у студентов наблюдается повышение точности восприятия, мыслительной работоспособности, происходит интенсивное развитие интеллектуальных и эмоциональных свойств личности: устойчивости внимания, наблюдательности, способности анализировать и подводить итоги. Интерактивное обучение способствует развитию коммуникативных умений и навыков обучающихся, помогает установлению эмоциональных контактов между ними, активизирует работу в команде, расширяет спектр образовательных возможностей.

Наиболее эффективными, почти в равной степени, в изучении предлагаемой темы оказались интерактивные методы обучения кейс-стади (24,8%), диаграмма Венна (25%), рыбий скелет (24,9%), на наш взгляд, это связано с тем, что эти методы позволяют провести анализ и синтез предлагаемой проблемы, а выработка модели практического действия представляется эффективным средством формирования профессиональных качеств обучаемых. Используемые методы кластер (11,4%) и ПОПС-формула (13,9%), оказались менее продуктивными, по нашему мнению из-за недостаточной вариантности мышления студентов, способности устанавливать всесторонние связи изучаемой темы, аргументировать свое мнение. Полученные данные основаны в ходе анализа проведенного тестирования среди студентов по пройденной теме.

Список литературы

1 Постановление кабинета министров Республики Узбекистан «О внесении частичных изменений в структуру центрального аппарата министерства высшего и среднего специального образования Республики Узбекистан». Собрание законодательства Республики Узбекистан. 2016 г., №39, ст. 461

2 Указ Президента Республики Узбекистан «О мерах по дальнейшему совершенствованию системы переподготовки и повышения квалификации руководящих и педагогических кадров высших образовательных учреждений», № УП-4732, 12 июня 2015

3 Дуulichанская Н.Н. Интерактивные методы обучения как средство формирования ключевых компетенций. Наука и образование: электронное научно-техническое издание, 2011 <http://technomag.edu.ru/doc/172651>

4 Кононец А.Н. Педагогическое моделирование: новые вопросы/ А.Н. Кононец //Иновационные подходы к организации образовательного

процесса в современном техническом вузе: сб. метод. тр./ под ред. Л. П. Лазаревой ; ДВГУПС. - Хабаровск: Изд-во ДВГУПС, 2008. - С. 22-31.

5 Созоров А.Н. Flash-технологии в образовании. Тезисы докладов Всероссийской научно-методической конференции с международным участием “Повышение качества непрерывного профессионального образования” Красноярск: ИПЦ КГТУ, 2006. – С. 233-234.

УДК 615.825.4

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ
К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИИ ИНЖЕНЕР ПО АВТОМАТИЗАЦИИ
PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF STUDENTS
FOR THEIR FUTURE PROFESSION OF THE AUTOMATION ENGINEER**

Панькина Т.Л., Евстигнеев С.Г.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Pankina T.L., Evstigneev S.G.

FGBOU HE Ufa State Petroleum Technological University,
Ufa, Russian Federation

aspid215@yandex.ru

Аннотация. В статье рассматриваются общие понятия профессионально-прикладной физической подготовки, краткое общее описание профессии инженера по автоматизации. Дается список профессиональных заболеваний, а так же средства профессионально-прикладной физической подготовки для предотвращения данных заболеваний. Приведен комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки инженера по автоматизации производственных процессов.

Ключевые слова: студенты, инженер по автоматизации, физическая подготовка, физическая культура, профессионально-прикладная физическая подготовка

Abstract. The article deals with the general concepts of professionally-applied physical training, a brief general description of the profession of the automation engineer. The list of occupational diseases, as well as the means of the professionally-applied physical training for their prevention has been given. A complex of physical exercises for the professional-applied training of an engineer in automation production processes has been offered.

Keywords: students, automation engineer, physical training, physical culture, professionally-applied physical training

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это специально направленное и избирательное использование средств физической культуры и спорта для подготовки человека к определенной профессиональной деятельности [4].

Представители профессии Инженера по автоматизации производственных процессов очень востребованы на рынке труда. Несмотря на то, что вузы выпускают не малое количество специалистов в этой области, многим предприятиям и во многих компаниях требуются хорошо подготовленные инженеры по автоматизации производственных процессов.

Инженеру по автоматизации и механизации производственных процессов необходимо ориентироваться в самой структуре предприятия, на которой он трудится. Чтобы работа проходила в соответствии с правилами эксплуатации механизмов, инженер обязан знать технологию производства продукции предприятия, требования разработок и патентных исследований. С этими знаниями инженер подготавливает и оформляет техническую документацию. Разумеется, работа специалиста данной профессии не может проходить без средств вычислительной техники, коммуникации и связи. До того как внедрить новые средства механизации и автоматизации, инженер по автоматизации изучает её экономическую эффективность. Данная область автоматизации не стоит на месте, она постоянно развивается. Передовой отечественный и зарубежный опыт постоянно укрепляется новыми знаниями и разработками. И в этом заслуга профессии инженера.

Выпускники разных специальностей этого факультета работают на предприятиях нефтяной и газовой промышленности; в геологоразведывательных управлениях и партиях; в управлениях буровых работ и нефтегазодобывающих; на промыслах, в резервуарных парках и цехах средств измерения контроля, и автоматики; в нефтяных компаниях и акционерных обществах, в монтажно-наладочных управлениях, инженерно-технических центрах и фирмах; в научно-исследовательских и проектно-конструкторских институтах, бюро и отделах, в вычислительных центрах; в управлениях магистральными газонефтепроводами и газонефтехранилищами, на перекачивающих и компрессорных станциях.

Виды профессиональной деятельности:

-административно-хозяйственная (руководители цехов, лабораторий, участков, служб, руководители предприятий, специалисты в области автоматизации);

-научно-производственная (разработка, эксплуатация и наладка автоматических систем управления, противопожарной защиты, контроля и блокировки; эксперты систем, систем искусственного интеллекта различного назначения и систем диагностики; оптимальных, имитационных систем и тренажёров).

Специалисты данной профессии должны иметь как глубокие профессиональные знания, так и навыки абстрактного мышления, должны быть трудолюбивы, иметь хорошую выносливость.

На основе вышесказанного можно сделать вывод, что профессия Инженера по автоматизации производственных процессов подразумевает преимущественно физический труд. Инженер по автоматизации производственных процессов должен иметь хорошую физическую подготовку, высокую силовую выносливость и крепкое здоровье.

Наиболее необходимые физические качества: выносливость, ловкость, физическая сила, быстрота [5]

Медицинские противопоказания: данная профессия не рекомендуется людям, имеющим слабое здоровье, плохое зрение, нервно-психические заболевания, заболевания опорно-двигательного аппарата [6].

Что бы избежать эти заболевания, необходимы следующие средства ППФП: направленность упражнений должна быть на развитие устойчивости к гиподинамии, реакции слежения, статической выносливости мышц рук и туловища, подвижности суставов пальцев, рук, концентрации и устойчивости внимания, терпения, создание физиологических предпосылок для хорошего кровообращения мышц ног, осанки [7].

Физические упражнения из видов спорта: силовая гимнастика, легкая атлетика, спортивные игры: футбол, бадминтон, баскетбол.

Комплекс физических упражнений для профессионально-прикладной подготовки инженера по автоматизации производственных процессов

Упражнение 1. И.п. – Упор лежа, ноги на тумбе. Поочередно сгибать и разгибать руки в локтевых суставах. При сгибании рук в локтях выдыхать, а при разгибании – вдыхать. Повторить упражнение от 10 до 12 раз по 3-5 серий с отдыхом между сериями 15 сек.

Упражнение 2. И.п. – Штанга широким хватом в руках. Хват грифа штанги сверху, наклон туловища вперед. В нормальном темпе, делать выпад левой вперед, штангу поднять вверх, при подъеме штанги вверх, необходимо вдыхать, а при опускании штанги – выдыхать. Повторить упражнение от 8 до 10 раз по 2-3 серии с отдыхом между сериями 20 сек.

Упражнение 3. И.п. – Лежа на скамейке, внизу в руках гиря. Медленно, поднимая руки вверх, опустить гирю за голову, возвратит гирю в исходное положение. Поднимая гири вверх нужно глубоко вдохнуть, а при опускании гири вниз – полностью выдохнуть. Повторить упражнение от 10 до 12 раз по 2-3 серии с отдыхом между сериями 20 сек.

Упражнение 4. И.п. – Штанга в руках на плечах, туловище наклонено вперед. В нормальном темпе поочередно туловище сгибать и разгибать. При разгибании туловища необходимо глубоко вдохнуть, а при сгибании – выдохнуть. Повторить упражнение от 10 до 12 раз по 2-3 серии с отдыхом между сериями 20 сек.

Упражнение 5. И.п. – В руках гиря, стоять на двух скамейках в полном приседе. В нормальном и быстром темпе присесть с гирей в руках и встать. При вставании необходимо глубоко вдохнуть, а при приседании – выдохнуть. Повторить упражнение от 10 до 12 раз по 2-3 серии с отдыхом между сериями 20 сек.

Упражнение 6. И.п. – руки за голову, лежать поперек скамейки, ноги закреплены за рейку гимнастической лестницы. В нормальном темпе, поднимать туловище, прогибаясь в пояснице. При подъеме туловища необходимо глубоко вдохнуть, а при опускании – выдохнуть. Повторить упражнение от 12 до 20 раз по 3-5 серий с отдыхом между сериями 15-20 сек.

Список литературы

1 Валеева Г.В., Валеева Е.Д., Валеев Д.З., Красулина Н.А., Прохорова Е.В. Методико-практический раздел учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ. – учебн. метод. пособие. – Уфа, УГНТУ, 2016. – 167 с.

2 Зайнетдинов М.А., Валеев Д.З., Панькина Т.Л., Хужин Р.А., Смирнова А.П., Валеева Г.В., Красулина Н.А., Маркешина О.С. Теоретический материал раздела учебной программы дисциплины. Физическая культура для студентов УГНТУ. Уфа – 2012. – 50 с.

3 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В.. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. – № 2 (16). С. 140 – 143.

4 Мугаттарова Э.Р., Прохорова Е.В., Насибуллина Д.М. Рекомендации по сохранению здоровья в условия крайнего севера для студентов УГНТУ: учебно-методическое пособие. – Уфа: УГНТУ, 2011. – 26 с.

5 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Использование фитнес-технологий на занятиях физической культуры в вузе со студентами специальных медицинских групп. Актуальные вопросы формирования культуры здоровья студенческой молодежи: сб.тр. Всероссийской научно-практической конференции. МГТУ. – Йошкар-Ола, 2011. – С. 50-52.

6 Насибуллина Д.М., Прохорова Е.В., Мугаттарова Э.Р. Методика проведения фитбол-гимнастики со студентами: учебно-методическое пособие. – Уфа: УГНТУ, 2011. – 76 с.

7 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

УДК 378.172:796.015.28

**ПРИМЕНЕНИЕ КРОССФИТ-ТРЕНИРОВОК
В УЧЕБНОМ ПРОЦЕССЕ СТУДЕНТОВ**

Петрова А.В., Малушко О.А.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Petrova A.V., Malushko O.A.

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,
Ufa, Russian Federation**

anyutapetro@yandex.ru, nauka_fv_ugues@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются основы кроссфита и его методы, которые способны повысить эффективность учебной программы студентов в высших учебных заведениях. Даются рекомендации по применению этой системы для правильного построения тренировок. Цель данной статьи: дать необходимую информацию для начального обучения кроссфиту, и привлечь студентов к этому виду спорта.

Ключевые слова: Физическое воспитание, студенты, кроссфит, высокоинтенсивные тренировки, тренировки на каждый день.

Abstract. The fundamentals of crossfit and its methods are able to increase the the efficiency of the university students' curriculum have been considered in this article. There are some recommendations of using this system for making a correct training plan. The aim of the article is to give necessary information for the beginning of the crossfit training and for the students' attraction to this sport.

Keywords: physical education, students, crossfit, high-intensity training, daily training.

Физическое воспитание в высших учебных заведениях играет большую роль в формировании нравственных и волевых качеств, укрепляет

здоровье и является одним из методов внедрения спорта в жизнь студентов.

В настоящее время, в связи с сильной информационной нагрузкой, студенты, для снятия умственного напряжения и повышения интеллектуальной продуктивности как никогда нуждаются в активном отдыхе и получении оптимальной физической нагрузки.

Включение кроссфит-тренировок в учебную программу, за счет большого разнообразия тренировок на каждый день, повысит эффективность занятий, улучшит работоспособность студента и подготовит его к выполнению различных непредвиденных задач. Соревновательный вид тренировки, принцип товарищества, конкуренция и удовольствие от игр будут поддерживать высокую интенсивность тренировки [6].

Кроссфит это система Общей Физической Подготовки (ОФП), которая помогает развить физические качества и функциональные свойства организма [3]. Кроссфит программа построена на принципах высокоинтенсивных круговых тренировок. Упражнения используются многосуставные, функциональные, основанные на движениях из повседневной жизни, такие как: приседания, становая тяга, толчки, рывки, подтягивания, отжимания. Они помогают вовлечь в работу все группы мышц. Тренировка строиться, таким образом, чтоб вызвать максимально широкую адаптационную реакцию организма.

Целью кроссфита является развитие следующих функций и качеств: сердечно-сосудистой системы (аэробные и анаэробные возможности организма); выносливости; гибкости; мощности; скорости; координации; точности.

Система кроссфит-тренировок комбинирует упражнения тяжелой атлетики, классической гимнастики и метаболические тренировки (кардио).

Метаболическая тренировка – это комбинация анаэробного силового тренинга и аэробных кардио упражнений. Она улучшает работоспособность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, помогает избавиться от лишнего веса и способствует росту показателей силы, мощности, выносливости и скорости. К метаболическим тренировкам можно отнести езду на велосипеде, бег, плавание, гребля, катание на коньках, лыжный кросс.

В кроссфите метаболическая тренировка проходит в виде «интервальной тренировки». При интервальных тренировках промежуток

интенсивной работы чередуются с фазами восстановления, таким образом можно контролировать метаболический процесс [2].

Самым популярным и эффективным является интервал «Табаты». Он состоит из 20 секунд работы и 10 секунд отдыха, и цикл этот повторяется 8 раз.

Гимнастика в кроссфите отвечает за развитие контроля над своим телом. Гимнастические упражнения направлены на развитие силы, гибкости, координации, баланса, ловкости и точности. В кроссфите для таких тренировок используются брусья, маты, кольца, турники и канат. Из гимнастики кроссфит заимствовал движения калистеники: подтягивания, отжимания от пола и на кольцах, подъем по канату. Эти упражнения помогут развить силу верхней части тела [2].

Тяжелая атлетика - силовой вид спорта. Кроссфит из тяжелой атлетики заимствовал становую тягу, взятие на грудь, жим, приседания, толчок, рывок, тренировки с медицинским мячом и его броски, махи гирей. Эти упражнения помогут развить не только силу и мощь, но также и координацию, ловкость, точность и баланс. Плановая тренировка всех мышц и сухожилий в тяжелой атлетике помогает избежать бытовых травм и исправляет сутулость, которая распространена у подростков [5]. Кроссфит-тренировки у студентов необходимо проводить 3 раза в неделю. Тренировочный процесс на день включает в себя разминку, упражнения на изучение и отработку техники (10-15 минут) и высокоинтенсивную тренировку WOD (workout of the day- задание на день.) (15-20 минут) [1]. Растяжку рекомендуется делать на разминке, чтобы подготовить организм к нагрузке, и в конце тренировки - для повышения гибкости.

Типы нагрузок в кроссфите делятся на 3 вида: тяжелая атлетика - Т; гимнастика - Г; циклические тренировки (Метаболическая тренировка) - Ц

Комплекс может иметь как один, так и все три вида нагрузок.

При построении учебно-тренировочных занятий следует придерживаться следующих правил: кроссфит тренировка должна быть построена так, что бы в работу были включены все группы мышц; выполнять все упражнения технично правильно; вариативность тренировок; чередовать силовые тренировки с кардио тренировками.

В кроссфите существует три типа комплексов: комплекс круговой тренировки; интервальный комплекс; повторный комплекс.

Круговая тренировка состоит из упражнений, и раундов которые необходимо выполнить за минимальное время. Упражнения выполняются одно за другим по кругу без отдыха.

Пример комплекс (ТГ) в котором два упражнения: приседания со штангой и подтягивания. Задача: выполнить данные упражнения на уменьшение повторений с каждым раундом 20-16-10 как можно быстрее.

Цель интервальной тренировки - сделать максимальное количество кругов за отведенное время. Тренировка имеет соревновательный характер [5, 6].

Например, комплекс (Г) состоит из трёх упражнений: 5 подтягиваний, 10 отжиманий, 15 приседаний, и за 20 минут нужно сделать максимальное количество кругов.

Повторный комплекс заключается в том, чтобы в начале каждой новой минуты выполнять определенное количество повторений, а оставшееся время до окончания минуты - отдыхать. Задание повторяется с каждой новой минутой. Отношение времени работы и отдыха должно быть не больше 1:1. Это позволяет выполнять комплекс более 8 минут.

Пример: продолжительность комплекса 10 минут. Каждую минуту нужно сделать 10 фронтальных приседаний (приседания со штангой на груди.) И таких 10 раундов.

Программа кроссфит учитывает возможности человека при совершении повторов. Женщинам можно делать повторы по 10 раз с минимальным временным интервалом, а мужчинам по 12-15 раз [4].

Пример тренировочной программы на день:

Тренировка состоит из разминки, повторного и кругового комплекса и растяжки.

Разминка (Г) состоит из трех упражнений: 5 зашагиваний на стену (Исходное положение упор на руках с ногами на стене, далее начинаем медленно подходить к стене руками, а ноги в соответственно поднимаются вверх в стойку на руках), 10 отжиманий и 12 выпадов с блином над головой. Всего нужно сделать три таких круга. Разминка должна проходить с средней интенсивностью, уделяя больше внимания технике выполнения.

Следующий этап тренировки это повторный комплекс. Необходимо в начале каждой минуты сделать 10-14 тяг штанги в наклоне к груди. Оставшееся время до конца минуты - отдых. Продолжительность 10 минут.

Заключительный этап это высокоинтенсивная круговая тренировка (ТЦ) с увеличением повторений с каждым раундом (2-4-8-10-12-14) в течении 15 минут. Упражнения из тяжелой атлетики и циклической тренировки: высокая тяга сумо с гирей, "ситапы" с мячом (поднятие тела из положения сидя с отягощением в руках) и прыжки через штангу на

одной ногое. В конце тренировки обязательно провести 5 минутную растяжку на все группы мышц.

Список литературы.

1 Валеева Е.Д. Использование современных и традиционных оздоровительных систем на занятиях по физической культуре со студентами: учебно-методическое пособие/ сост. Валеева Е.Д., Валеева Г.В. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2014.

2 Глассман Грег. Сборник статей про CrossFit, написанных за последние 10 лет «CrossFit: Руководство по тренировкам».- в переводе Е. Богачева и И. Карягина; Www.cfft.ru, 2013. — 109 с.

3 Еремин С.А. Тестирование физической работоспособности в кроссфите / С.А. Еремин, В.В. Волков, В.Н. Селуянов // Теория и практика физ. культуры. - 2014. - N 6. - С. 24-26.

4 Малушко О.А. Силовая подготовка в физической культуре студента: учебно-методическое пособие / О.А. Малушко, И.С. Гизатуллин. – Уфа: Башкирский институт социальных технологий (филиал) ОУП ВО «АТиСО», 2015. – 80 с.

5 Погадаев М.Е. Теоретические и методические предпосылки применения нетрадиционных средств физической культуры / М.Е. Погадаев, Ю.А. Поскрякова, О.В. Азовцева // Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни, сборник научных статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием, 2015. - С. 470-477.

6 Тухтасинов А. «Кроссфит - путь к здоровью : необыч. форма круговой тренировки» / Анвар Тухтасинов // Спорт в школе. - 2015. - N 4. - С. 22-24.

УДК 615.825.1(1-11)

ВОСТОЧНАЯ ГИМНАСТИКА

КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ

EAST GYMNASTICS AS A MEANS OF PHYSICAL REHABILITATION

Погадаев М. Е., Салимгареева А.И.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный

технический университет, Уфа, Российская Федерация

Pogodaev M.E., Salimgareeva A.I.

FSBEI HE Ufa Petroleum Technological University, Ufa, Russian Federation

pogodaME@yandex.ru, sailamina@yandex.ru

Аннотация. В статье представлен краткий исторический аспект применения физических упражнений с целью оздоровления. Дано краткое описание основных направлений восточной гимнастики. Автор приходит к выводу, что восточные оздоровительные системы могут быть

использованы в физическом воспитании студентов, имеющих ограниченные возможности здоровья.

Ключевые слова: тело, физическая культура, восточная гимнастика, оздоровительные системы, организм, танцевальные движения

Abstract. The article presents a brief historical aspect of the use of physical exercises to improve health. A brief description of the main areas of the eastern gymnastics has been given. The author makes a conclusion that the eastern health systems can be used in physical training of the students with health disabilities.

Keywords: body, physical training, eastern exercises, health systems, organism, dancing movements

В настоящее время отмечается повышенный интерес к различным восточным техникам оздоровления, в том числе и восточным гимнастикам. И дело тут не только в интересе на все необычное.

В отличие от европейских гимнастик восточные системы подразумевают не только совершенствование своего тела, но и гармонизировать внутренне состояние организма.

Появление восточных оздоровительных систем датируется 3-4 веком до н.э. В древней Греции упоминания о медицинской гимнастике связано с именем врача Геродика в пятом веке до н.э.

В Европе интерес к физическим упражнениям как средству лечения и оздоровления повысился лишь с появлением данных об анатомии и физиологии в 14-15 веках нашего времени.

Восточные оздоровительные системы представлены разнообразными по сложности упражнениями, оказывающими непосредственное оздоравливающее воздействие не только на опорно-двигательный аппарат, но и другие системы организма. Характерной особенностью этой системы упражнений, является то, что их физиологичность связана с попеременным напряжением и расслаблением основных мышечных групп, обеспечивающих правильное распределение энергии Ци по всему организму.

Форма движений при выполнении комплексов упражнений в этих системах родилась на основании наблюдений за движениями и повадками многих животных – змей, птиц и зверей.

Основной упор делается на подвижность позвоночного столба, в особенности на гибкость в поясничном отделе, так как именно в нем идет наибольшая концентрация энергии Ци.

Следующей особенностью этих комплексов является правильное дыхание и максимально расслабленное исходное положение. Освоение комплекса должно начинаться с осваивания техники расслабления в положении стоя, лучше всего для этого подходит поза дерева. Дыхание при этом должно быть ровным и глубоким, что обеспечивает пропорциональное распределение нагрузки и обеспечение кислородом всех тканей организма.

Восточные оздоровительные системы состоят из комплексов упражнений подразумевающие различные уровни сложности. Такое принципиальное отличие этих систем говорит в пользу того, что они подходят людям всех возрастов и состояния соматического здоровья.

Наиболее распространёнными китайскими оздоровительными системами у нас в России и за рубежом являются цигун, ушу, тай чи и дыхательная гимнастика китайских долгожителей. Изначально все гимнастики востока подразумевались как системы боевых упражнений. Позже было замечено, что лица, тренирующиеся в этих системах, имели более крепкое здоровье и дольше жили.

Цигун, это достаточно древняя гимнастическая система востока. Однако гимнастикой ее назвать достаточно сложно. Это скорее искусство выполнения физических упражнений имеющая собственную философию. Русская форма термина, образованного слиянием двух китайских иероглифов: Ци (氣) и Гун (功), буквально подразумевает – обретение духа. В связи с этим выполнение движений в цигуне предполагает четкую осознанность их выполнения.

Термин ушу, существует достаточно недавно. В переводе с китайского обозначает как боевая техника. Раньше эта гимнастика обозначалась другими терминами, но смысл ее определялся также боевым искусством. Тем не менее ушу имеет несколько направлений, в том числе и оздоровительное. Оздоровительное направление в большей степени ориентировано на восстановление резервов организма, способствует раскрытию его скрытых способностей, что в целом позволяет самосовершенствоваться человеку.

Особое место среди оздоровительных гимнастик востока занимает тай-ци цюань (тай чи). Основной ее особенностью является то, что в этой системе движения выполняются достаточно плавно, напоминая танец. Многие научные исследования подтверждают, что комплексы упражнений тай чи могут быть необычайно эффективны в отношении оздоровления практически всех систем организма. Кроме того, достоверно подтверждено, что плавные танцевальные движения способствуют

развитию и поддержанию у лиц пожилого возраста таких физических качеств как равновесие и сила. Другие исследования показывают снижение страха перед падением и повышают уверенность в себе.

Дыхательная гимнастика китайских долгожителей, как и большинство восточных методик ориентируется на расширение жизненной энергии, осознанности и достижения гармоничного соотношения между телом и духом, а правильное дыхание является источником здоровья и долгожительства.

На сегодняшний день ни китайские, ни европейские ученые не могут с точностью объяснить эффективность упражнений восточной гимнастики при лечении тех или иных заболеваний.

При этом тысячелетний опыт показывает, что упражнения восточных оздоровительных систем приводят к оздоровлению внутренних органов, стимулируют работу головного мозга, поскольку метод построен на интеграции легкой медитации и физической культуры. Особая техника дыхания ускоряет внутренний обмен веществ обеспечивая уравнивание внутренней среды.

Польза восточных гимнастик на сегодняшний день не вызывает сомнения. Однако если вы решите заниматься той или иной восточной системой физических упражнений предварительно необходимо проконсультироваться с врачом и тренером, чтобы узнать об особенностях занятий. Важно, чтобы выполнение упражнений не вызывало дискомфорта, изменяли соматическое и эмоциональное состояние занимающегося. Для этого необходимо подобрать комплекс, соотносимый с вашими способностями и физическим развитием. Если комплекс подобран правильно, то уже через месяц, занимающиеся наблюдают положительные сдвиги в состоянии здоровья.

Список литературы

1 Берчатова-Емелина М.Б. Воспитание гармонично-развитого студента, посредством занятий физическими упражнениями и восточными единоборствами / М.Б. Берчатова-Емелина, А.Ж. Емелин, И. Йорга // Материалы Международной научно-методической конференции «Современные концепции теории и практики физической культуры», 13.04.2015 / УГНТУ. – Уфа, 2015. - С. 31.

2 Маркешина О.С. Влияние занятий физической культурой в вузе на психологическое здоровье студентов/ О.С. Маркешина, И.К.Фохана // Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России», 15.03.2016 / УГНТУ. - Уфа, 2016. – том 2, С. 170.

3 Погадаев М.Е. Современные системы физической культуры: вопросы, перспективы / М.Е. Погадаев // Материалы XIII Международного летнего симпозиума: Инновации в современной науке, 31.08.2016 / М.: Издательство «Перо», 2016 – С. 69-71.

УДК 796.894

**ПОДГОТОВКА ТРЕНЕРОВ ПО ПАУЭРЛИФТИНГУ
В КЛАССИЧЕСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ
THE FORMATION OF THE NATIONAL POWERLIFTING
FEDERATION OF UKRAINE**

**Полулященко Ю. М., Бычков А. Н., Саенко В. Г.,
Дубовой А. В., Ковалев Д. А.**

**Луганский национальный университет имени Тараса Шевченко,
г. Старобельск, Украина**

**Poluliashchenko I. M., Bychkov O. M., Saienko V. G.,
Dubovoi O. V., Kovalov D. O.**

Lugansk Taras Shevchenko National University, Starobilsk, Ukraine
spartak_lg@ukr.net, bychkovnauka@gmail.com, saienko22@gmail.com,
dav_strongman@mail.ru, kovalovnauka@gmail.com

Аннотация. В статье акцентируется важность подготовки тренеров по пауэрлифтингу и раскрывается реализация этого процесса на примере классического университета. Учебная программа университета включает обязательную для всего контингента студентов дисциплину «Атлетизм с методикой преподавания» и дисциплину по выбору «Спортивно-педагогическое совершенствование по пауэрлифтингу» для подготовки спортивного резерва и квалифицированных тренеров по пауэрлифтингу.

Ключевые слова: пауэрлифтинг, университет, студент, дисциплина, тренер.

Abstract. The article emphasizes the importance of training of trainers in powerlifting and disclosed the implementation of this process by the example of classical university. Training University program includes mandatory for the entire cohort of students discipline "Athleticism with the methods of teaching" and the discipline of choice "Sport-pedagogical improvement in powerlifting" for the preparation of the sports reserve and qualified trainers in powerlifting.

Keywords: powerlifting, university, student, discipline, coach.

Учебные дисциплины, включающие упражнения с отягощением уже многие десятилетия являются частью программы высших учебных заведений. Однако получают развитие и популярность среди населения уже независимой Украины относительно молодые силовые виды спорта.

Одним из таких видов спорта, что, по мнению специалистов, есть претендентом на принятие в олимпийскую программу, является пауэрлифтинг. Включение государственным учебными заведениями дисциплин по изучению этого вида спорта, свидетельствует о значимости воспитания пауэрлифтеров как спортивного резерва. Не менее важной выступает подготовка тренерского состава, что осуществляют лишь отдельные университеты.

На современном экономическом этапе развития общества распространены рекомендации относительно применения менеджмента и маркетинга в среде спортивного бизнеса [3, 9]. Непосредственно в пауэрлифтинге исследования обосновывают соотношение рекордных соревновательных результатов в зависимости от антропометрических характеристик спортсменов [2, 10]. Авторами широко уделяется внимание организации занятий с начинающими спортсменами различного возраста [4, 6] и студентами не имеющих опыта занятий силовыми видами спорта [5]. Освещаются достижения как национальной сборной команды по пауэрлифтингу [1, 7], так и пауэрлифтеров отдельной области [8]. Однако для подготовки тренеров по пауэрлифтингу недостаточно научной и методической литературы, как и отсутствие в университетах крупных областных центров специальностей этого направления.

Целью исследования является акцентирование важности в подготовки тренеров по пауэрлифтингу и раскрытие реализации этого процесса на примере классического университета.

Учебно-научный Институт физического воспитания и спорта Луганского национального университета имени Тараса Шевченко одним из первых на Украине начал подготовку специалистов по восточным единоборствам и силовым видам спорта, среди которых пауэрлифтинг является наиболее значимым. Современная учебная программа включает дисциплину «Атлетизм с методикой преподавания» обязательной для изучения в период одного семестра контингентом студентов третьего курса и «Спортивно-педагогическое совершенствование по пауэрлифтингу», что является дисциплиной по выбору, и изучается четыре года – три раза в неделю по два часа. В рабочих программах университета по этим двум дисциплинам осуществляется следующее распределение учебной нагрузки, отображенное в таблице.

Распределение учебной нагрузки в рабочих программах университета

Дисциплины	препо- давание	Вид занятия, часов						Всего
		лекции	практ.	СР	КМР	про- верка КМР	конт- роль СР	
Атлетизм с методикой преподавания	6 семестр	8	28	62	2	6	2	108
Спортивно-педагогическое совершенствование по пауэрлифтингу	1-8 семестры	120	840	120	–	–	–	1080

Так, обязательная к изучению дисциплина включает 108 часов: лекционные занятия – 8 ч, практические – 28 ч, самостоятельная работа (СР) – 62 ч, контрольно-модульная работа (КМР) – 2 ч, проверка контрольно-модульных работ – 6 ч, контроль самостоятельной работы – 2 ч. Дисциплина по выбору состоит из 1080 ч, в каждом семестре включает: лекционные занятия – 15 ч, практические – 105 ч и самостоятельная работа – 15 ч.

Вывод. На примере раскрытом в исследовании видно, что студенты повышающие свое спортивное мастерство в видах спорта не связанных с силовой подготовкой, могут в рамках университетской программы получить знания и сформировать навыки выполнения упражнений в тренажерном зале при посещении дисциплины «Атлетизм с методикой преподавания». У студентов, заинтересованных в углубленной специализации по пауэрлифтингу, в процессе посещения дисциплины по выбору есть возможность целенаправленно повышать собственное спортивное мастерство и в будущем стать квалифицированным тренером непосредственно в этом виде спорта.

В последующих публикациях планируется исследовать факторы, воздействующие на предсоревновательное состояние пауэрлифтера.

Список литературы

1 Бычков А.Н. Статистика командных достижений на экипировочных чемпионатах Европы по пауэрлифтингу 2011-2015 годов / А. Н. Бычков, В.Г. Саенко, А.Ю. Бычкова // Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России: матер. Междунар. науч.-метод. конф. В 3 т. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 3. Статистика спортивных достижений. – С. 32-37.

2 Бычкова А.Ю. Соотношение рекордных соревновательных результатов и собственного веса пауэрлифтера / А.Ю. Бычкова, В.Г.

Саенко, А.Н. Бычков // Евразийское образовательное пространство: приоритеты, проблемы и решения: Сб. матер. Междунар. науч.-практ. конф. – Оренбург : «Экспресс-печать», 2015. – С. 19 – 23.

3 Гринин В.Г. Основы менеджмента и маркетинга в физической культуре и спорте / В.Г. Гринин, В.Г. Саенко, А.В. Толчева. – Луганск : Изд-во ЛДПУ имени Тараса Шевченко, 2004. – 304 с.

4 Дубовой В.В. Организация тренировочных занятий с юными пауэрлифтерами / В.В. Дубовой, В.Г. Саенко // XXIII Междунар. науч.-практ. конф. по проблемам физ. воспитания учащихся «Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире». – Коломна : МГОСГИ, 2013. – С. 374 – 378.

5 Дубовой О.В. Характеристики фізичного стану університетської молоді загальної групи фізичного виховання та студентів, які систематично займаються пауерліфтингом / О. В. Дубовой, В. Г. Саенко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова Серія № 15 "Науково-педагогічні проблеми фізичної культури /Фізична культура і спорт/": Зб. наук. праць / За ред. Г.М. Арзютова. – К. : Вид-во НПУ імені М.П. Драгоманова, 2013. – Вип. 5(30)13. – С. 270 – 273.

6 Саенко В.Г. Организация тренировочных занятий в пауэрлифтинге с юными спортсменами / В. Г. Саенко // Актуальные проблемы экологии и здоровья человека: матер. II Междунар. науч.-практ. конф. – Череповец : ФГБОУ ВПО ЧГУ, 2014. – С. 169 – 174.

7 Саенко В.Г. Современные достижения пауэрлифтеров Украины / В. Г. Саенко // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов XI Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : Изд-во ЛНУ имени Тараса Шевченко, 2014. – С. 246 – 253.

8 Саенко В.Г. Динаміка розвитку пауерліфтингу в Луганській області / В.Г. Саенко, В.В. Дубовой // Олимпийский спорт, физическая культура, здоровье нации в современных условиях : Сб. науч. трудов X Междунар. науч.-практ. конф. – Луганск : ОА ЛОО НОК Украины, 2013. – Ч. 1. – С. 84 – 91.

9 Saienko V.G. Marketing and management in the field of sports business / V. G. Saienko // Proceedings of academic science – 2016 : XI International scientific-practical conference. – United Kingdom : Science and Education Ltd, 2016. – pp. 29 – 35.

10 Swinton P.A. Contemporary training practices in elite British powerlifters: survey results from an international competition / P.A. Swinton, R. Lloyd, I. Agouris, A. Stewart // J. Strength. Cond. Res. – 2009. – Mar. – V. 23(2). – P. 380 – 384.

УДК 378

**ОСОБЕННОСТИ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ СТУДЕНТОВ
«ОСВОБОЖДЕННЫХ» ОТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**
THE ASSESSMENT PECULIARITIES OF KNOWLEDGE
OF THE STUDENTS EXCUSED FROM
THE PHYSICAL CULTURE CLASSES

А.Ю. Поляков

**Филиал ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет» в г. Октябрьском, Россия**

A. Yu. Polyakov

Oktyabrsky branch of FSBEI HE USPTU, Russian Federation

polykov.74@mail.ru

Аннотация. Дисциплины «Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. В каждом учебном заведении есть категория обучающихся, где по тем или иным обстоятельствам обучающиеся не могут заниматься «Физической культурой» в привычном для нас понимании. Автор предлагает оценить умения и знания освобожденных от занятий физической культурой в рамках актуальной на сегодняшний день проблемы.

Ключевые слова: студент, физическая культура, умения и знания, форма оценки, учебный процесс.

Abstract. “Physical culture” and “Applied physical culture” disciplines are being implemented in accordance with the requirements, set by the educational institution. In every educational institution there is a category of students who for one reason or another are unable to attend “Physical education” classes in its common sense. The author proposes to assess the skills and knowledge of students excused from the physical training in the frames of the problem actual nowadays.

Keywords: student, physical culture, skills and knowledge, assessment form, educational process.

Учебный процесс во всех образовательных учреждениях страны строится на основе образовательных стандартов и утвержденных программ. Каждый отдельно взятый студент должен в полной мере изучить и освоить учебные дисциплины учебного плана. Причем существует перечень дисциплин, которые должны изучаться во всех учебных заведениях Российской Федерации.

«Физическая культура» и «Прикладная физическая культура» относятся как раз к тем учебным дисциплинам, которые являются

базовыми. Освобождение от физической культуры как от дисциплины, невозможно. Тем не менее, это понятие, как «освобождение от физкультуры» существует [1].

Освобождение от физкультуры сегодня может быть лишь ограниченным, неполным. Окончательное освобождение в рамках стандартных учебных заведений, допускается лишь лицам с ограниченными возможностями, которые не в состоянии проходить обучение на общих основаниях [2].

Заметим, что каждый случай освобождения от физической культуры может допускать разные формы упрощения занятий, начиная с полной отмены или облегчения физической нагрузки и заканчивая переходом к изучению теории предмета, в зависимости от диагноза и состояния здоровья студента [3]. Чтобы подобрать физические упражнения, соответствующие состоянию здоровья, установлены 3 медицинские группы: это – основная, подготовительная и специальная (медицинская).

1 группа – для лиц, не имеющих противопоказаний для занятий физкультурой и спортом;

2 группа – для лиц, имеющих небольшие отклонения в состоянии здоровья которые могут посещать занятия вместе со всеми но, соблюдая определенные ограничения;

3 группа – это группа лиц с серьезными отклонениями в состоянии здоровья. Оформляется клинико-экспертной комиссией (КЭК).

По данной классификации в категорию «освобожденных» от физической культуры входят студенты, имеющие 3-ю специальную группу. И, если выявленные заболевания предусматривают ограничения, а не полный запрет физических нагрузок, то в этом случае студенты занимаются физической культурой с остальными, но по индивидуальной программе. С полным запретом предусматривается оценка теоретических знаний с помощью теоретических тестов, устных ответов, рефератов, а также проверка практических знаний в области организации и проведения спортивно-массовых и физкультурно-оздоровительных мероприятий [4].

Содержание профессионального стандарта отражается в профессиональных компетенциях. Успех профессиональной деятельности зависит от уровня профессиональной компетентности, характеризующей его готовность к эффективному и результативному решению профессиональных задач [6]. Проявления знаний, умений, навыков, способностей и других характеристик личности, позволяет работнику успешно выполнять профессиональную деятельность [8].

Физическая культура – неотъемлемая часть составляющей успешности человека как личности в целом, так и будущего специалиста в частности. Кроме всех известных форм использования физической культуры, в качестве совершенствования двигательных навыков, умений и формирования ЗОЖ (здорового образа жизни), данный предмет должен использоваться в качестве формирования организаторских навыков и умений. Нужно использовать этот факт для оценивания студентов, освобожденных от занятий физическими упражнениями, а именно, на организационную и судейскую практику [5].

Студенты, которые не могут заниматься физической культурой наравне с сокурсниками, но хотят иметь по дисциплине оценку «отлично» необходимо участвовать в спортивной жизни университета в качестве организаторов спортивных и оздоровительных мероприятий, а также судей и волонтеров. Большое количество физкультурно-массовых и спортивно-оздоровительных мероприятий как внутри ВУЗа так, и внешних (городских, республиканских и др.) в течение года позволяют задействовать всех «освобожденных от физической культуры».

Непосредственно в рамках организации и проведения этих спортивных мероприятий, студентам - освобожденным от физической культуры предлагается получать аттестацию по дисциплине, которая включает следующие элементы:

1. Знание правил спортивных игр;
2. Основы организации соревнований;
3. Знание судейских жестов;
4. Проведение жеребьевки команд;
5. Информирование о прошедших, предстоящих соревнованиях и сбор заявок;
6. Выполнение обязанностей секретаря соревнований;
7. Помощь в судействе игр (допускаются студенты, успешно сдавшие знание правил и жесты судей).

В результате, студенты получают не только теоретические знания по физической культуре, но и практические навыки – умение организовать и обслуживать соревнования [7].

Поэтому считаю, что такая форма оценки успеваемости «освобожденных» студентов, является наиболее приемлемой как в рамках учебной дисциплины, так и в подготовке компетентного современного специалиста.

Список литературы

1 Бережнова З.З., Писаренко К.Э. Учебно-методическое пособие по управлению физическим воспитанием в образовательном учреждении. Федеральное агентство по образованию. Государственное образовательное учреждение высшего профильного образования «Уфимский Государственный нефтяной технический университет». :Уфа. – 2009.

2 Валеева Г.В., Красулина Н.А. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 4 (71). С. 180–182.

3 Красулина Н.А., Красулина Т.А. Основы хореографии. Учеб.-метод. пособие по спортивной аэробике для преподавателей вузов – Уфа: УГНТУ, 2004.

4 Красулина Н.А. Проведение учебно-тренировочных занятий со студентами по гандболу. Учебно-методическое пособие. Уфа 2015

5 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В.. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. – № 2 (16). С. 140-143.

6 Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Материалы Международной учебно-методической конференции, УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 93–94.

7 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

8 Хужин Р.А., Шафинецкий Л.Л. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов специальности пожарная безопасность (ПБ) и защита в чрезвычайных ситуациях (ЧС). В сборнике Актуальные проблемы физической культуры, спорта и туризма. Материалы международной научно-практической конференции. 2015. С. 382-385.

УДК 378

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЁЖИ.**

**THE METHODOICAL FUNDAMENTALS OF PHYSICAL EDUCATION
OF THE YOUTH.**

Поляков А.Ю.

**ФГБОУ ВО «Уфимский государственный нефтяной
технический университет»**

филиал в г. Октябрьском, Российская Федерация

Polyakov A. Yu.

The branch of Federal State Budgetary Educational Institution of Higher
Education «Ufa State Petroleum Technological University» in Oktyabrsky,
Russian Federation

Oktyabrsky branch of FSBEI HE USPTU, Russian Federation

polykov.74@mail.ru

Аннотация. В статье рассмотрена проблема физического воспитания молодёжи. Проанализированы положительные аспекты влияния различных видов спорта на организм. Изучены основные методы физического воспитания.

Ключевые слова: здоровье, методы физического воспитания, организм, виды спорта, молодёжь.

Abstract. The article deals with the problem of physical education of the youth. The positive aspects of different sports' impact on the human body have been analyzed. The basic methods of physical education have been studied.

Keywords: health, physical education methods, the body, sports, the youth.

Ни для кого не секрет, что проблема здоровья в современном обществе является одной из наиболее важных вопросов государства. В связи с глобализацией и высокими темпами ростами технического прогресса физическая активность человека сокращается, что ведет к постепенному безвозвратному нарушению функциональности организма. Дефицит физической активности приводит к ослаблению дыхательной, опорно-двигательной, сердечнососудистой систем, которые впоследствии приведут к различного рода заболеваниям. Наиболее подвержены такому влиянию субъекты молодого поколения: школьники и студенты. Именно поэтому считается необходимым уделять особое внимание физическому воспитанию в образовательных учреждениях.

Под физическим воспитанием понимается процесс, направленный на получение знаний о состоянии здоровья, а также на получение навыков, способствующих устранению возникших в нем осложнений [1]. Важной

составляющей физического воспитания в учебных заведениях является физическая подготовка обучающихся, которая позволяет овладевать новыми движениями и применять их в повседневной деятельности [2]. Базисом физической подготовленности служат регулярные тренировки, которые вырабатывают физические качества, характеризующиеся индивидуальными морфологическими особенностями организма [3]. Для получения максимального положительного эффекта разрабатывают специальную методику, имеющую в структуре большинство необходимых для нормального функционирования организма видов физической активности, а именно бег, ходьбу на лыжах, плавание и командные виды спорта.

Несмотря на то, что бег является наиболее простым видом спортивной деятельности, это отнюдь не принижает его пользы и эффективности для организма [4]. Регулярные пробежки способствуют улучшению функциональности сердечнососудистой системы, очищению организма от токсинов и вредных веществ через выделение пота. Беговые упражнения также способствуют выработке гормонов «счастья», и являются отличной профилактикой стресса.

Плавание оказывает значительное положительное воздействие на человеческий организм, являясь наиболее безопасным видом спорта. Довольно часто плавание назначают людям, имеющим проблемы с позвоночником и проходящим длительное реабилитацию после серьезных повреждений. Человек, находящийся в воде, оказывается в состоянии, близкой к невесомости, в результате чего мышцы и суставы не испытывают сильных нагрузок, что позволяет им функционировать стабильно [5].

Ходьба на лыжах – это не только приятный процесс, но и невероятная польза для человека. Ходьба на лыжах укрепляет нервную систему, положительно влияет на дыхательную систему, способствует усиленному расходу калорий и похуданию, повышению иммунитета и устойчивости вестибулярного аппарата [6].

Командные виды спорта не только укрепляют физическое состояние, но и способствует формированию личностных качеств. Играя в команде, спортсмен развивает в себе такие качества как общительность, конкурентоспособность, устойчивость к стрессовым ситуациям, умение достигать поставленных целей [7].

В процессе физического воспитания применяются как общепедагогические методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности:

➤ метод регламентированного упражнения, сущность которого заключается в строго заданном исполнении упражнений в определенном количестве;

➤ игровой метод используют физических занятиях для развития и ловкости, быстроты ориентации и лидерских качеств;

➤ соревновательный метод основан на духе соперничества и достижении победы; позволяет стимулировать максимальное проявление двигательных способностей и выявлять уровень их развития, выявлять и оценивать качество владения двигательными действиями, обеспечивать максимальную физическую нагрузку, содействовать воспитанию волевых качеств.

Итак, физическое воспитание обучающихся играет важнейшую роль в полноценном развитии организма. Регулярные занятия физической культурой оказывает положительное влияние не только на физические качества, но и на психику человека. Поэтому так необходимо вводить занятия по физическому воспитанию молодежи. Однако человек сам должен осознать насколько важным является сохранение здоровья как для себя, так и для будущих поколений [8].

Список литературы

1 Бережнова З.З., Греб А.В., Красулина Н.А., Константинов А.Г. Аспекты отношения студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом. Евразийский юридический журнал. 2014. №11(78). С216-219.

2 Бережнова З.З., Писаренко К.Э Учебно-методическое пособие по управлению физическим воспитанием в образовательном учреждении. Федеральное агентство по образованию. Государственное образовательное учреждение высшего профильного образования «Уфимский Государственный нефтяной технический университет». Уфа. – 2009.

3 Валеева Г.В., Красулина Н.А. Правовые аспекты техники безопасности при проведении занятий со студентами УГНТУ по физическому воспитанию. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 4 (71). С. 180–182.

4 Красулина Н.А., Красулина Т.А. Основы хореографии. Учеб.-метод. пособие по спортивной аэробике для преподавателей вузов – Уфа: УГНТУ, 2004.

5 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В.. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. – № 2 (16). С. 140-143.

6 Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования.

Материалы Международной учебно-методической конференции, УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 93–94.

7 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

УДК 378.172

**ДИАГНОСТИКА СОМАТИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ ЮНОШЕЙ
ФАКУЛЬТЕТА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
THE SOMATIC HEALTH DIAGNOSTICS OF THE YOUNG MEN FROM
THE PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS DEPARTMENT**

Попова Г.А., Демина Н.Л., Сазанова М.Л.

ФГБОУ ВО «Вятский государственный университет»,

г. Киров, Российская Федерация

Popova G.A., Demina N.L., Sazanova M.L.

FSBEI HE Vyatka State University, Kirov, Russian Federation

usr11479@vyatsu.ru; usr11839@vyatsu.ru

Аннотация. Проведенная экспресс-методом диагностика уровня соматического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) юношей факультета физической культуры и спорта ВятГУ показала, что большинство обследованных студентов имеют средний (небезопасный) уровень физического здоровья, который снижается к выпускному курсу. Оптимальный уровень валеологической грамотности является базой для адекватной оценки собственных возможностей, основным средством формирования мотивов и потребностей для целенаправленных занятий физической культурой и спортом.

Ключевые слова: здоровье; студенты; экспресс-диагностика здоровья; безопасный уровень здоровья; культура здоровья.

Abstract. The diagnostics of the somatic health level of young men from the Faculty of Physical Education and Sport of Vyatka State University with the express method (of G.L. Apanasenko) has been carried out. It has shown that the majority of the examined students have an average (unsafe) level of physical health, which comes down in the final year. The optimal level of valeology literacy is the basis for an adequate evaluation of our own abilities, the primary means of motives and needs' formation for the targeted physical training and sports.

Keywords: health; students; express-diagnostics of health; safe level of health; health culture.

Общеизвестно, что любой вид деятельности может способствовать ухудшению здоровья. Образовательный процесс в вузе не является исключением, поскольку включает такие специфические факторы риска для здоровья студентов как высокой уровень умственного напряжения, работа в условиях дефицита времени, нарушение режимов труда и отдыха и др. [6]. Попадая в новые для себя условия, первокурсники не могут рационально организовать свою деятельность, что способствует хронизации стресса, снижению резистентности организма и еще больше ухудшает состояние их здоровья [5]. Одним из основополагающих, на наш взгляд, факторов отсутствия несоблюдения студентами здорового образа жизни является их низкий социально-экономический статус, не позволяющий адекватно выбирать средства и методы оздоровления [4]. Однако, по мнению V.J. Cleland et al. [14], высокая физическая активность за счет повышения физического и/или эмоционального здоровья может привести к улучшению социально-экономического положения.

Таким образом, воспитательная и оздоровительная работа региональных вузов должна быть сосредоточена не только на профилактике нарушений здоровья студентов, но также на «формировании ценностей и навыков самосохранительного поведения студенческой молодёжи» [13]. Отсутствие единых требований к содержанию и организации учебного процесса по формированию валеологической грамотности подготовки будущего специалиста привело к тому, что в учебных планах большинства направлений подготовки нет учебной дисциплины, формирующей культуру здоровья первокурсников. Так, например, в рабочих планах бакалавров физической культуры дисциплина «Культура здоровья» изучается по выбору студентов и лишь на IV курсе. Ввиду того, что разработка учебных планы и рабочие учебные программы для соответствующих направлений подготовки бакалавриата является прерогативой вузов, имеется возможность значительно увеличить количество занятий, повышающих культуру здоровья.

К сожалению, имея достаточный уровень валеологических знаний, далеко не каждый студент будет следовать принципам здорового образа жизни. Известно [6], что мотивы поведения формируются не столько под действием имеющихся знаний, сколько благодаря умениям и навыкам. Иначе говоря, оптимальный уровень валеологической грамотности является базой для адекватной оценки собственных возможностей,

основным средством формирования мотивов и потребностей для целенаправленных занятий физической культурой и соблюдения принципов здорового образа жизни.

Целью нашего исследования стала диагностика уровня физического здоровья (по Г.Л. Апанасенко) юношей факультета физической культуры и спорта Вятского государственного университета (ВятГУ).

Методы и организация исследования. Обследование юношей с целью оценки безопасного уровня физического здоровья проводилась в марте 2013 г. (I курс, $n=39$, возраст $17,8\pm 0,4$ лет) и спустя 4 года, в этой же группе обследуемых, в марте 2016 г. (IV курс, $n=33$, возраст $22,06\pm 0,23$ лет). Предварительно было проведено измерение длины и массы тела, жизненной емкости легких, мышечной силы кисти ведущей руки, артериального давления, частоты сердечных сокращений с помощью общепринятых методик, а также время восстановления после дозированной физической нагрузки (ДФН; проба Мартине). На основании полученных данных были рассчитаны индексы физического развития: Кетле (ИК), жизненный (ЖИ), силовой (СИ), Робинсона (ИР). Полученные данные оценивались в баллах согласно методике Г.Л. Апанасенко [1]. Кроме того, определялся адаптационный потенциал по Р.М. Баевскому (АП) для оценки степени адаптации системы кровообращения [2]. Результаты подвергались статистической обработке по общепринятым формулам в программе «Microsoft Excel» с оценкой достоверности по критерию значимости p (различия между группами считались достоверными при $p<0,05$).

Результаты исследования и их обсуждение. Диагностика основных функциональных показателей юношей факультета физической культуры выявила их соответствие физиологической норме для данной возрастной группы (табл. 1). Однако, в соответствии с методикой Г.Л. Апанасенко, свидетельствуют о среднем (небезопасном) уровне здоровья большинства обследованных студентов, как на первом, так и на четвертом курсах. Безопасный (выше среднего) уровень здоровья был диагностирован у 64,3% первокурсников и лишь 28,3% выпускников. Подобные результаты (низкий и ниже среднего уровень соматического здоровья первокурсников), были получены в других регионах России [3, 8, 9]. Так, например, согласно исследованиям А.Г. Михневой и соавт. [9, с. 16], «лица с низким уровнем здоровья имеют высокий риск манифестации хронической сосудистой патологии даже в молодом возрасте», для профилактики которой требуются «регулярные настойчивые оздоровительные мероприятия».

Таблица 1

Показатели ($M \pm m$) диагностики уровня физического здоровья юношей

Показатель	I курс (n=39)	IV курс (n=33)	Достоверность различий
ИК, кг/м ²	22,34±0,35	24,64±0,95	p<0,05; t=2,272
ЖИ, мл/кг	66,28±1,15	61,55±1,24	p<0,01; t=2,797
СИ, %	70,3±1,2	65,58±1,62	p<0,05; t=2,341
ИР, усл. ед.	78,45±1,95	83,19±1,29	p<0,05; t=2,027
ДФН, с	53,6±2,11	62,25±2,16	p<0,01; t=2,865
Балл по Г. Л. Апанасенко	12,69±2,64	10,88±0,79	p>0,1; t=0,657
АП, усл. ед.	2,035±0,05	2,199±0,02	p<0,01; 3,045

Тем не менее, отмечается отчетливая тенденция ухудшения большинства показателей у студентов IV курса по сравнению с аналогичными на I курсе: достоверное снижение ЖИ и СИ, а также достоверное повышение ИК, ИР, АП и времени восстановления после ДФН (табл. 1).

Большинство изменений связано, на наш взгляд с изменением образа жизни студентов за время обучения в вузе. По данным опроса, 75% студентов выпускного курса факультета физической культуры уже не занимаются так активно спортом, как на первом курсе: только по необходимости на аудиторных занятиях. Общее снижение двигательной активности, при отсутствии изменений в питании привело к повышению массы тела обследованных студентов в среднем на 10%, и, как следствие, изменение всех других показателей. Наши результаты согласуются с исследованиями М.А. Гераськиной и соавт. [4].

В сравнении с данными, полученными в других регионах, можно констатировать, что для юношей г. Кирова характерно:

1) средние для климатической зоны показатели роста и веса; более высокие значения ИК в сравнении с данными по г. Белгороду [12], г. Симферополю [3] и г. Сумы [7];

2) более низкие функциональные возможности дыхательного аппарата: ЖИ юношей г. Кирова ниже, чем аналогичные для студентов г. Белгорода [12] и г. Новосибирска [8];

3) высокие аэробные возможности (энергопотенциал) и скорость восстановления после нагрузки [7, 8, 12];

4) большой процент юношей с удовлетворительной степенью адаптации системы кровообращения, в сравнении с данными по Красноярскому краю [11] и г. Челябинску [10].

Выявленный нами небезопасный уровень физического здоровья студентов факультета физической культуры, а также его ухудшение за время обучения в вузе свидетельствуют о неадекватной оценке студентами

собственного здоровья, крайне низком уровне культуры здоровьесбережения и отсутствии системы валеологических знаний.

Список литературы

- 1 Апанасенко, Г.Л. Индивидуальное здоровье: теория и практика / Г.Л. Апанасенко. // Валеология. – 2006. – № 1. – С. 5–13. – URL: <http://www.journal.valeo.sfedu.ru/journal/200601.pdf>. (дата обращения 15.04.2016)
- 2 Баевский, Р.М. Оценка и классификация уровней здоровья с точки зрения теории адаптации / Р.М. Баевский // Вести АМН СССР. – 1989. – № 8. – С. 73–78.
- 3 Белоусова, И.М. Скрининг-оценка уровня физического здоровья студенческой молодёжи / И.М. Белоусова, Ю.А. Буков // Современные проблемы курортной реабилитации и двигательной рекреации: сб. научн. трудов. – Симферополь: ИП Бровко А. А., 2016. – С. 27–34.
- 4 Гераськина, М.А. Соматические особенности студентов педагогического вуза по результатам мониторинга физического развития / М.А. Гераськина, Г.В. Пожарова, Г.Г. Федотова // Science Time. – 2016. – № 7 (31). – С. 44–49.
- 5 Гончарова, О.В. Состояние здоровья студентов вузов Российской Федерации по данным диспансерного обследования 2011 года / О.В. Гончарова, Е.Е. Ачкасов, Т.А. Соколовская, С.В. Штейнердт, О.В. Горшков // Медико-социальная медицина и реабилитация. – 2013. – № 3. – С. 10–14.
- 6 Ильин, А.А. Формы и способы мотивации студентов к занятиям физической культурой / А.А. Ильин, К.А. Марченко, Л.В. Капилевич, К.В. Давлетьярова // Вестник Томского гос. ун-та. – 2012. – № 360. – С. 143–147.
- 7 Король, С.А. Оцінка стану соматичного здоров'я та фізичної підготовленості студентів I курсу технічних спеціальностей / С.А. Король. // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2014. – № 11. – С. 23-29. doi:10.15561/18189172.2014.1105
- 8 Лебедев, А.В. Морфофункциональные особенности студентов первого курса педагогического вуза / А.В. Лебедев, В.Б. Рубанович, Н.И. Айзман, Р.И. Айзман. // Вестник Новосибирского государственного педагогического университета. – 2014. – № 1(17). – С. 128–141.
- 9 Михнева, А.Г. Диагностические и реабилитационно-профилактические технологии обеспечения здоровья студентов в образовательной системе вуза / А.Г. Михнева, А.П. Григоренко, Ж.Ю. Чефранова, К.А. Бочарова, В.Н. Ирхин. // Успехи современного естествознания. – 2012. – № 11. – С. 13–16.
- 10 Павлова, В.И. Особенности функционального состояния организма студентов в процессе обучения в медицинском вузе / В.И.Павлова, Н.В. Котова, С.С. Кислякова, Д.А. Сарайкин, Ю.Г. Камскова // Современные проблемы науки и образования. – 2016. – № 1.; URL:

education.ru/ru/article/view?id=24107 (дата обращения: 13.02.2017).

11 Пуликов, А.С. Адаптационный потенциал юношей Красноярского края как показатель состояния здоровья / А.С. Пуликов, О.Л. Москаленко, О.И. Зайцева. // В мире научных открытий. – 2011. – Т. 16. – № 4. – С. 361–367.

12 Третьяков, А.А. Анализ уровня здоровья юношей, обучающихся в вузах города Белгорода / А.А. Третьяков, В.В. Дрогомерецкий, Е.В. Воронин, М.М. Пивнева, А.В. Мухин // Современные проблемы науки и образования. – 2014. – № 6.; URL: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=15327> (дата обращения: 10.06.2016).

13 Фадеева, Т.В. Адаптационное поведение студенческой молодёжи с разным уровнем здоровья в социальном пространстве вуза / Т.В. Фадеева. // Азимут научных исследований: педагогика и психология. – 2015. – № 1(10). – С. 98–100.

14 Cleland V.J. Socioeconomic position and the tracking of physical activity and cardiorespiratory fitness from childhood to adulthood / V. J. Cleland , K. Ball, C. Magnussen, T. Dwyer, A. Venn // Am. J. Epidemiol. – 2009. - Vol. 170, No. 9. – P. 1069–1077. DOI: <https://doi.org/10.1093/aje/kwp271>

УДК-168:614.253.4

ОПЫТ РАБОТЫ СО СТУДЕНТАМИ В НАУЧНЫХ ИССЛЕДОВАНИЯХ

EXPERIENCE IN THE RESEARCH WORK WITH THE STUDENTS

Прокопович И.В., Смолякова И.Д.

Одесский национальный политехнический университет,

г. Одесса, Украина

Prokopovich I. V., Smoliakova I. D.

Odessa National Polytechnic University, Odessa, Ukraine

s.i.d.od@land.ru

Аннотация. В статье рассматривается опыт научно-исследовательской работы студентов кафедры физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета и школьников старших классов, членов Малой академии наук. Участие в научных исследованиях способствует повышению уровня научно-исследовательских работ, расширению кругозора молодых исследователей и является для них хорошей школой подготовки к будущей профессии и глубокому познанию жизни.

Ключевые слова: научно-исследовательская работа, высшее образование, здоровый образ жизни, школьники, студенты.

Abstract. The article deals with the experience of the research work with the department of physical education and sport students of the Odessa National

Polytechnic University and senior class schoolchildren, the members of the Minor Academy of Sciences. The participation in the research improves the level of the research works, broadens the scope of the young researchers, and is a good school for them to prepare themselves for their future profession and deeper life knowledge.

Keywords: research work, higher education, a healthy way of life, schoolchildren, students.

Современный студент – будущий специалист должен стремиться овладеть научными методами познания мира.

Наш многолетний опыт научно-исследовательской работы студентов (НИРС), проводимой кафедрой физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета (ОНПУ), и научные исследования школьников, организуемые в рамках Малой академии наук (МАН) показывает, что хорошей научной школой для молодежи является участие в НИР в области физического воспитания и здорового образа жизни (ЗОЖ).

НИРС помогает студентам на примерах решения проблем физического воспитания и спорта, находить ответы на сложные вопросы, которые будут встречаться в их будущей профессиональной деятельности. Также, важно – углубить свои знания и приобрести умения и навыки в области обеспечения физической надежности и готовности к активной жизнедеятельности и высокопродуктивной работе по избранной специальности средствами физической культуры и спорта.

Наиболее активно в научно-исследовательскую работу кафедры студенты ОНПУ стали вовлекаться с 1970-го года. С тех пор и до настоящего времени студенты привлекаются преподавателями к работам кафедры, с учетом профиля их будущей специальности, физкультурных и спортивных интересов.

Привлечение студентов к НИР планируется в начале года каждому преподавателю по разделу «Научная работа». Он должен при выполнении своей плановой НИР сформировать проблемную группу из числа студентов и подготовить из ее состава докладчика на студенческую научную конференцию.

Как показал опыт, такая практика, приносит пользу студентам и преподавателям кафедры.

Формы НИРС на кафедре по проблемам физического воспитания:

- участие в научных разработках в составе проблемных групп и творческих коллективов;
- подготовка дипломных проектов по научной тематике кафедры;

- подготовка научных докладов и выступления с ними на студенческих конференциях;
- опубликование научных статей единолично и в соавторстве с преподавателями кафедры.

Наиболее массовой, интересной и доступной для студентов формой НИРС стала подготовка научных докладов по проблемам физического воспитания и здорового образа жизни [2]. Традиционно в Одесском национальном политехническом университете ежегодно проводятся научные конференции, на которых студенты выступают с докладами и обмениваются опытом НИР со студентами других вузов.

В последние годы студенческие научные конференции по проблемам, связанным с физическим воспитанием, спортом и ЗОЖ, организуются в нашем вузе в форме круглых столов, региональных, Всеукраинских и Международных мероприятий, с параллельным проведением конкурсов на лучшие доклады.

Студентам, активно участвовавшим в НИР (в конференциях, публикациях и т.п.) начисляются дополнительные баллы в зачетную оценку по физическому воспитанию, а победителям Всеукраинских конкурсов дополнительные баллы учитываются при защите степени магистра.

За лучшие доклады на студенческих научных конференциях студенты получают сертификаты, награждаются дипломами [1]. Студенты ОНПУ получают благодарность ректора с занесением в личное дело.

Привлечение студентов к НИР по тематике кафедры приводит к ощутимым результатам.

Ежегодно начальную научную школу на кафедре проходит до 50 студентов.

Участие в НИРС помогает им овладеть технологией научного метода, необходимого в будущей специальности, прививает интерес к научным исследованиям.

Многие студенты после окончания нашего университета поступают в аспирантуру, занимаются научной работой, защищают диссертации и становятся пропагандистами здорового образа жизни и физического совершенства.

МАН школьников в Одессе на протяжении многих лет плодотворно прививает будущим специалистам навыки научных исследований.

Вопросы здоровья и здорового образа жизни, проблемы физического воспитания и спорта рассматриваются в Одесском филиале Малой академии наук секции «Валеология».

Исследования проводятся школьниками на кафедрах, в лабораториях вузов и научно-исследовательских институтах города и в своих школах под руководством опытных исследователей, доцентов, профессоров.

Членами МАН подготовлено немало работ, тесно связанных с проблематикой физического воспитания, спорта и проблемами обеспечения здоровья, ЗОЖ.

Наибольшей популярностью пользуются темы: «Физическая культура и здоровье», «Основы здорового питания», «Двигательная активность и здоровье человека», «Методы оценки здоровья», «Средства оздоровления», «Стресс. Биологическая и социальная адаптация» и многие другие.

Современные формы научной подготовки членов МАН:

- установочные беседы с научным руководителем по постановке темы;
- самостоятельное изучение литературных источников по плану;
- индивидуальные и коллективные консультации ученых;
- участие в творческой группе по сбору материалов;
- проведение экспериментов;
- самостоятельное оформление результатов исследования;
- выступление с докладом на секции, на областном и Всеукраинском этапах конкурса работ членов МАН, конференциях начинающих исследователей и т. п.

Практика работы МАН показала, что использование этих форм дает хорошие результаты.

Победители областных и Всеукраинских конкурсов научно-исследовательских работ членов Малой академии наук школьников Одесской области регулярно выступают с докладами на региональных, Всеукраинских и Международных студенческих конференциях, и конкурсах на лучшую НИР среди студентов и школьников, проводимых ежегодно на кафедре физического воспитания и спорта Одесского национального политехнического университета.

Приобщение к научно-исследовательской работе школьников старших классов, ознакомление их с путями и технологиями формирования здоровья, здорового образа жизни, получения информации о значении и пользе ЗОЖ и популяризация этих знаний среди школьников способствует созданию более эффективной системы формирования, укрепления и сохранения здоровья учащейся молодежи, их успешной подготовке к жизни и предстоящей профессиональной деятельности.

Становясь студентами, они продолжают активно участвовать в научных исследованиях и используют в своей практике научные подходы.

Объединению усилий кафедр и секций Малой академии наук в разработке проблем здорового образа жизни и физического совершенствования молодежи, может служить проведение конференций, конкурсов на лучшую НИР среди студентов и школьников, организатором которых должны выступать кафедры физического воспитания и спорта вузов, имеющие для этого большие возможности.

Список литературы

1 Публикации лучших студенческих работ // Труды кафедры физического воспитания и спорта ОНПУ : библиогр. указатель. – О. : Наука и техника, 2010. – С. 74 - 78.

2 Студенческая научная работа: тематика студенческих докладов // История кафедры физического воспитания и спорта ОНПУ (1983-2010гг.). – О. : Наука и техника, 2010. – 85 с.

УДК 796: 658

ПЕРСПЕКТИВЫ РАЗВИТИЯ СПОРТИВНОГО СТУДЕНЧЕСКОГО МЕНЕДЖМЕНТА В РОССИИ

PROSPECTS OF THE DEVELOPMENT OF SPORTS STUDENT
MANAGEMENT IN RUSSIA

Прохорова Е.В., Мякишева О.И., Ибрагимова Э.И.

**ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Prokhorova E.V., Myakisheva O.I., Ibragimova E.I.

FSBEI HE Ufa State Oil Technological University,

Ufa, Russian Federation ielechka@inbox.ru

Аннотация. В статье рассмотрены основные проблемы и перспективы спортивного студенческого менеджмента в России, особенности развития и институализации спортивного менеджмента. Предложены пути решения проблем.

Ключевые слова: спортивный студенческий менеджмент, управление, организация, администрирование.

Abstract. The article describes the main problems and prospects of student sports management, especially the development and institutionalization of sport management. Proposed solutions to the problems.

Keywords: student sports management, management, organization, administration.

Под «менеджментом» в современной науке понимается процесс руководства или управления людьми в самых разнообразных

организациях, действующих в условиях рыночной экономики. Менеджмент в спорте – это самостоятельный вид профессиональной деятельности, который направлен на достижение целей и реализацию поставленных задач в рамках деятельности спортивной студенческой организации, которая функционирует в условиях рынка путем рационального использования материальных, трудовых и информационных ресурсов [2].

Понятие спортивный менеджмент включает в себя много составляющих. И одной из самых основных из них являются люди, работающие в этой сфере. Экономика спорта на сегодня подвергается коммерциализации, то есть роль денежных вложений становится все более значимой. Поэтому в спортивной индустрии менеджмент является важной отраслью, экономической категорией. Те люди, которые стараются решать проблемы спортивного менеджмента, решают задачи формирования новой инфраструктуры, соответствующей мировым стандартам.

Исследование проблем и перспектив направления «спортивный менеджмент» является актуальным, потому что Россия всегда являлась одной из крупнейших участников международных спортивных мероприятий. Спортивные показатели, в свою очередь, во многом характеризуют уровень страны, и, следовательно, нуждаются в эффективном управлении.

Тенденция формирования спортивного студенческого менеджмента как отдельного института в России началась довольно поздно – в 90-е годы XX века. Особенность данного отставания от зарубежного опыта была обусловлена политическими и экономическими причинами [4].

Важность развития спортивного студенческого менеджмента была обусловлена необходимостью поддержки спорта на российском и международном уровне. На данный момент в России создано множество хорошо оснащенных спортивных объектов, но отсутствует четкое понимание управления ими.

Перед современным управлением в спорте стоит несколько проблем:

- низкие темпы развития отрасли в РФ;
- недостаточно кадров с образованием;
- нет определенных стандартов, структур и систем;
- неэффективное распределение средств в различные направления;
- нет понимания перспективности направления.

Для грамотного управления необходимо получение специальности в соответствующей отрасли. Как известно, руководителями клубов и

директорами спортивных комплексов становятся бывшие спортсмены, порой не имеющие достаточных знаний в менеджменте.

Для разрешения ситуации рекомендуются следующие мероприятия:

- введение определенных стандартов для руководителей в спортивной отрасли;
- ежегодное проведение аттестаций;
- проведение профессиональных тренингов и учебы;
- развитие и популяризация специальности «спортивный менеджмент» в вузах России.

Ритм жизни требует от менеджеров самостоятельности и ответственности за принимаемые решения. Профессионализм студенческого спортивного менеджера проявляется в знании законов рынка и технологий управления организацией, в умении организовать слаженную работу студенческого коллектива, прогнозируя перспективы ее развития[1, 3].

В настоящее время большое внимание уделяется подготовке спортивных менеджеров в высших учебных заведениях. Рыночный спрос на специалистов такого профиля показывает, что все большему количеству организаций спортивной направленности нужны менеджеры с определенным набором умений и навыков, которые сочетают в себе управленческие знания, а также знания в спортивной отрасли для успешного развития спорта в России.

Список литературы

1 Бережнова З.З. Валикина Ю.Р., Горемыкина Л.И. Анализ форм образования Российских менеджеров. Современные проблемы науки и образования – Москва, Журнал № 2, 2015. – С. 1-8

2 Кокоулина О.П., Емельянов С.И. Менеджмент как важный фактор развития спортивной индустрии. Актуальные вопросы экономических наук. -2012. -№ 25.

3 Кущенко С.В. Спортивный менеджмент как ключевой фактор конкурентоспособности спортивных организаций. М.: Изд. «Синергия», 2008. – 258 с.

4 Переверзин И.И. Искусство спортивного менеджмента. М.:Изд. «Советский спорт», 2004. – 416 с.

УДК: 796.071

**СРАВНИТЕЛЬНАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ФУНКЦИОНАЛЬНОГО
РАЗВИТИЯ И ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ
СТУДЕНТОВ ЗАОЧНОГО ОТДЕЛЕНИЯ СФ БАШГУ.**

**A COMPARATIVE CHARACTERISTICS OF THE FUNCTIONAL
DEVELOPMENT AND THE PHYSICAL FITNESS OF THE
CORRESPONDENCE DEPARTMENT STUDENTS SF BASHGU**

Салеев Э.Р.

**ФГБОУ ВО Башкирский государственный университет,
Стерлитамакский филиал, Российская Федерация.**

**Saleev E. R. Sterlitamak affiliate of Bashkir State University,
Russia, 453103, Sterlitamak, etc. 49 Lenina.**

saleev-eldar@mail.ru

Аннотация. Здоровьесбережение нации на сегодняшний день является одной из актуальных проблем нашего государства. В научных трудах приоритетным направлением является изучение физической подготовленности, физического развития молодёжи и малоизученным остается средний возраст. Хотя именно в этом возрасте наиболее вероятны заболевания различного характера – предвестники серьезных заболеваний. Их связывает не только халатное отношение к своему здоровью в молодости, но и с игнорированием откровенных признаков ухудшения общего состояния здоровья ссылаясь на возраст, работу, вредные привычки, учеба, (многие начинают восполнять данный пробел своей молодости). и т.д. Одним из основных факторов, влияющих на состояние здоровья является избыток массы тела [3]. Если в молодости многие проводили время в спортивных залах, посещали секции, со временем все это время проведение утратило свой интерес.

Ключевые слова: ЖЕЛ, сердечнососудистая система, студенты, физическая подготовленность, физическое развитие.

Abstract. Keeping health is for today one of the most urgent problems of our state. In scientific works the priority direction is the study of physical fitness, physical development of the youth and the middle class remains poorly studied. Although at this age the diseases of different characters are most likely and are the warnings of serious diseases. They are associated not only with a negligent attitude towards the health in the youth, but also with ignoring the explicit signs of the general health deterioration with referring to the age, work, habits, study (many are beginning to fill the gap of the youth), etc. One of the major factors influencing the state of health is excess body weight [3]. If in the youth, many people spent their time training in the gyms, attended sports clubs, but with the time being they lost their interest.

Keywords: LVC, cardiovascular system, students, physical preparedness, physical development.

Целью нашего исследования явилось изучение физической подготовленности и физического развития студентов заочного отделения СФ БашГУ.

Обследовано 18 студентов заочного отделения СФ БашГУ дифференцированных по половому признаку. За основу характеристики физического развития и физической подготовленности взяты рекомендации ведущих отечественных спортивных врачей и физиологов - профессоров И.В. Аулика (1984), В.Н. Волкова (1967-2002), Н.Д. Граевской (2004; 2007), А.Г. Дембо (1988), Н.А. Фомина (1974-2003) [1],[2]. У всех обследованных изучены показатели антропометрии, индекс массы тела (ИМТ, кг/м²), частота сердечных сокращений (ЧСС, уд/мин), систолическое и диастолическое артериальное давление (САД и ДАД, мм рт.ст.). Жизненную емкость легких определяли с помощью сухого спирометра и сравнивали с так называемой должной величиной ЖЕЛ (ДЖЕЛ), которую вычисляли исходя из показателей роста обследуемого в метрах и его возраста в годах (В), ДЖЕЛ (в литрах).

для мужчин $ДЖЕЛ = 5,2 \times \text{рост} - 0,029 \times В - 3,2$;

для женщин $ДЖЕЛ = 4,9 \times \text{рост} - 0,019 \times В - 3,76$.

Для выявления достаточности кровообращения (сердца, сердечнососудистой системы) выполняли пробу с задержкой дыхания на вдохе (проба Штанге). Для оценки уровня физической подготовленности студентов провели несколько контрольных испытаний. При статистической обработке результатов использовались параметрические методы Стьюдента с определением средней арифметической (M), ошибки средней арифметической (m), переменной Стьюдента t с оценкой достоверности по критерию значимости p . Различия между группами признавались достоверными при $p < 0,05$ (Шевченко И.Т. и др., 1970; Гельман В.Д., 2001).

Из представленной таблицы 1 видно у мужчин параметры функционального состояния гораздо выше, чем у женщин, что естественно для данной категории людей, при этом только показатели массы тела, объема легких и проба Штанге у мужчин достоверно больше, чем у женщин при $p < 0,05$.

Таблица 1

Сравнительная характеристика функционального состояния студентов заочного отделения СФ БашГУ.

Показатель	мужчины n=10	Женщины n=8
Возраст лет	29,4±5,52	26,5±2,5
Н (рост) см	184,6±7,12	169,7±5,1
М (масса) кг.	89,16±8,13*	69,3±7,25*
ИМТ кг/м ²	26,18±1,4	24,25±3,8
Дых. Цикл (кол.раз)	12,4±0,64	11,3±1,25
САД, мм рт. ст	134,2±4,9	111,7±9,1
ДАД, мм рт. ст	77,2±3,76	76,8±3,375
ПАД, мм рт. ст	57±3,20	34,5±7,75
ЧСС в покое, уд/мин.	70,8±2,64	61,3±7,75
ЖЕЛ (л)	4,7±0,2*	3,0±0,2*
ДЖЕЛ (л)	5,2±0,2	3,6±0,1
проба Штанге (сек)	70,2±11,1*	55,3±2,7*

Примечание: *статистически значимые различия результатов между группами студентов при $p < 0,05$.

Соответственно мужчины при своем анатомическом и функциональном состоянии имеют физическую подготовленность гораздо выше, чем у женщин (табл. 2.) После выполнения тестов, результаты у мужчин достоверно (при $p < 0,05$) отличаются от группы слабого пола.

Таблица 2

Сравнительная характеристика физической подготовленности студентов заочного отделения СФ БашГУ.

Показатель	мужчины n=10	Женщины n=8
динамометр		
Правой	57,0±6,8*	20,5±1*
Левой	53,8±8,56*	21,5±1,75*
Прыжок с места (см)	193,0±9,6*	150±15,1*
Бег 20 метров (сек)	4,0±0,14*	4,9±0,30*
Подтягивание (раз)	4±1,8	
Пресс (раз)		25,8±2,1

Примечание: *статистически значимые различия результатов между группами студентов при $p < 0,05$.

Заключение: Говоря о возрасте наблюдаемых мы не можем их отнести в группу так называемую "среднюю возрастную" и все же показатели функционального развития в частности ИМТ у мужчин при возрасте 29,4±5,52 лет показатель вышел из рамок "нормальный вес", что составило 26,18±1,4 кг/м² при норме до 25 кг/м². В группе женщин при возрасте 26,5±2,5 лет ИМТ 24,25±3,8 кг/м². Дыхательный цикл, АД и ЧСС соответствуют нормативным показателям для данных возрастных категорий.

ЖЕЛ в обеих группах при сравнении с должной величиной, достоверно меньше при $p < 0,05$. Физическая подготовленность студентов заочного отделения говорит сама о себе, сравнивая с результатами норматива ГТО, (что является обязательной программой здорового населения государства) по своим возрастным группам, ни один участник не готов к сдаче комплекса ГТО. На сегодняшний день данное мероприятие актуально в нашей стране и является приоритетным направлением нашего государства.

1 сентября 2014 года указом президента РФ от 24.03.2014 № 172 официально был введен в действие по всей России физкультурно-спортивный комплекс ГТО.

Список литературы

1 Литовченко О.Г. Особенности морфофункционального и психофизиологического развития уроженцев Среднего Приобья в возрасте 7–20 лет: дис. ... д-ра биол. наук. – Челябинск, 2009. – 285 с.

2 Мардиян М.А. Современные проблемы укрепления здоровья подростков и вопросы профилактики /М.А.Мардиян// – М.: Книга. 2005. С. – 120-122.

3 Салеев Э.Р. Лонгитюдное сравнительное исследование морфофункциональных особенностей развития 18-19 летних студентов первого курса в динамике дополнительных занятий на уроках физической культуры. Монография / Э.Р. Салеев. – Стерлитамак: СФ БашГУ, 2015. – 95с.

УДК 371.13

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В СИСТЕМЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ

HEALTHY LIFESTYLE IN THE SYSTEM OF PROFESSIONAL AND PERSONAL IMPROVEMENT OF FUTURE SPECIALISTS

Самусева Н.В.

Учреждение образования «Белорусский государственный педагогический университет имени Максима Танка»,

г.Минск, Республика Беларусь

Samuseva N.V.

Establishment of education «Belarusian state pedagogical university of Maxim Tank», Minsk, Republic of Belarus

nsamuseva@bk.ru

Аннотация. В статье представлены педагогические аспекты формирования профессионально-личностного совершенствования будущих специалистов, обоснованы ведущие факторы, формирующие здоровый образ жизни.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, профессионально-личностное совершенствование, компетентный подход, деятельность, компетентность.

Abstract. In the article the pedagogical aspects of forming the professional and personal improvement of the future specialists have been presented, the leading factors forming a healthy lifestyle have been substantiated.

Keywords: healthy lifestyle, professional and personal improvement, competence-based approach, activities, competence.

В современных условиях в Республике Беларусь обостряется экономическая и демографическая ситуация, возрастает конкуренция выпускников учреждений высшего образования на рынке труда. На сегодняшний момент востребован специалист мыслящий, действующий неординарно, готовый к саморазвитию, способный самостоятельно в любой нестандартной ситуации определить проблему, поставить задачу и найти оптимальные пути ее разрешения. Положение на рынке труда ставит профессиональное образование перед необходимостью формирования у будущих специалистов профессиональной и профессионально-значимой личностной компетентности.

Компетентностный подход как одна из концепций образования, предполагает качественные перемены в вопросах целеполагания, в разработке содержания и оценке результатов. Применяя принципы компетентностного подхода, образовательное учреждение не только создает условия для приобретения знаний, умений и навыков, но и побуждает человека к осознанию своих потенциальных возможностей, перспектив личностного и профессионального роста.

В рамках учебного процесса профессиональная компетентность студентов формируется на основе Государственного образовательного стандарта высшего профессионального образования, реализуемого в учебных планах и программах.

По мнению Е.Г. Залюбовской, компетентность – это «умение осуществлять деятельность в соответствии с заданными требованиями» [2, с. 10]. Понятие «компетентность» обобщенно описывает высший уровень освоения любого вида деятельности, в том числе и профессиональной.

На формирование и развитие профессиональной и личностной компетентности будущего специалиста оказывают влияние две группы факторов – внешние и внутренние [2].

К внешним факторам относятся: Государственный образовательный стандарт высшего профессионального образования, учебные планы, методическое обеспечение образовательного процесса, профессиональная компетентность профессорско-преподавательского состава и др.

К внутренним факторам, влияющим на формирование профессиональной компетентности студентов, относятся индивидуальные, психические и физиологические особенности личности, что составляет основу для их личностно-профессионального самоопределения и саморазвития.

В результате психолого-педагогического анализа литературных источников выделен оптимальный перечень компетентностей, необходимых для успешной деятельности будущих специалистов. К компетентностям личной эффективности можно отнести адаптивность, инновативность, творчество, саморазвитие. Компетентности социального взаимодействия включают оказание влияния, работа в команде, навыки коммуникации, ориентацию на личность. К системно-деятельностным компетентностям относится планирование и организованность, а также нацеленность на результат [2].

Профессиональная позиция строится на отношениях объекта деятельности к жизни, к себе, к людям. Именно отношение к себе, умение ставить перед собой цели достижения определенного уровня профессионального и личностного совершенствования, нравственная зрелость личности позволяют избегать психотравмирующих влияний профессиональной деятельности.

Среди внутренних факторов на первое место следует поставить здоровье и здоровый образ жизни, которые являются основой профессионально-личностного развития специалистов.

Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения.

Будучи обусловленным в значительной степени социально-экономическими условиями, образ жизни находится в зависимости от мотивов деятельности конкретного человека, особенностей его психики, состояния здоровья и функциональных возможностей организма. Этим объясняется реальное многообразие вариантов образа жизни различных людей.

Важнейшее значение в обеспечении образа жизни приобретает личностный компонент, который предполагает установление образа жизни в зависимости от наследственных типологических особенностей человека, наследственно обусловленных или приобретенных заболеваний либо нарушений состояния его регуляторно-адаптивных систем или иммунитета, уровня здоровьесберегающего воспитания, жизненных целевых установок, имеющихся социально-экономических условий.

Образ жизни человека представляет собой выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить.

Определяя понятие «образ жизни», следует учитывать, что человек превращает жизнедеятельность в предмет своей воли и сознания, он обладает возможностью выбора средств, форм, условий бытия. Иначе невозможно говорить о прогрессивном развитии общества. Более того, сведение проблемы образа жизни к «отражению» мира отрицает творческую активность человека.

В литературе имеются различные определения понятия «здоровый образ жизни», которые отражают разные аспекты этого феномена.

Понятие же «здоровый образ жизни» является производным от понятия «образ жизни», который отражает социальный способ существования человека как носителя определенной культуры, национального менталитета, семейных традиций, привычных способов поведения для социальной группы (педагоги, ученые, родители и др.), как носителя социальной роли и субъекта конкретной сферы деятельности [3].

Проведенный анализ данного феномена в системе профессионально-личностного совершенствования будущих специалистов, позволил трактовать здоровый образ жизни как целостный способ жизнедеятельности людей, направленный на гармоническое единство физиологических, психических и социальных функций. Он обуславливает возможность полноценного, неограниченного участия человека в различных видах социальной жизни.

В работах М.Я. Виленского, А.П. Лаптева, Н.Т. Лебедевой, Ю.П. Лисицына, В.В. Маркова и др. структура здорового образа жизни представлена следующими основными элементами:

- наличие душевного комфорта на основе любви и бережного отношения к окружающему миру;
- оптимальная двигательная активность, регулируемая контролем и самоконтролем функционального состояния и физического развития;
- рациональное и сбалансированное питание;
- закаливание, включающее использование природно-климатических факторов;
- построение режима жизнедеятельности с учетом биологических ритмов;
- профилактика и отказ от вредных привычек;
- социально-экономическое обеспечение жизни [1, 3, 4].

Осознание себя творцом своего здоровья, готовность самостоятельно конструировать программу здорового образа жизни с учетом своей

индивидуальности становится социально востребованной задачей любого образовательного учреждения, связанного с подготовкой специалистов физической культуры и спорта.

Структура профессиональной деятельности непостоянна, ее содержание изменяется с личностным ростом специалиста. Развитие личности стимулирует преобразование профессиональной деятельности, наполняет ее новым смыслом через процесс персонализации [5].

Строя образовательный процесс вуза на основе принципов здорового образа жизни, образовательное учреждение не только создает условия для приобретения знаний, умений и навыков, но и побуждает студентов к осознанию своих потенциальных возможностей, перспектив личностного и профессионального роста.

Список литературы

1 Виленский М.Я. Социально-психологические детерминанты формирования здорового образа жизни // Теория и практика физ. культуры. – 1994. - № 9. - С. 9-11.

2 Залюбовская Е.Г. Внеаудиторная воспитательная работа в вузе как средство формирования профессиональной и личностной компетентности специалиста-менеджера. Автореферат дисс... канд. пед. наук. Рос. гос. пед. ун-т им. А.И.Герцена. – СПб., 2009. – 23 с.

3 Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. - Минск: Нар. асвета, 1996. – 145 с.

4 Лисицын Ю.П. Здоровье населения и современные теории здравоохранения. – М.: Медицина, 1982. – 326 с.

5 Фонарев А.Р. Психология становления личности профессионала: учеб. Пособие. – Москва: НПО «МОДЭК», 2005. – 182 с.

УДК-613:796.011.3

СОВРЕМЕННЫЕ МЕТОДИКИ ВАЛЕОЛОГИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ БУДУЩИХ ПРЕПОДАВАТЕЛЕЙ MODERN METHODOLOGIES OF THE VALEOLOGICAL EDUCATION OF THE FUTURE TEACHERS

Смолякова И.Д.

Одесский национальный политехнический университет,

г. Одесса, Украина

Smoliakova I. D.

Odessa National Polytechnic University, Odessa, Ukraine

s.i.d.od@land.ru

Аннотация. Дана характеристика компонентам валеологической культуры преподавателя. Приведены результаты исследований валеологической культуры будущих преподавателей и критерии

оценивания уровней их подготовки к валеологическому воспитанию учеников.

Ключевые слова: здоровье, здоровьесбережение, валеологическая культура, валеологическое образование и воспитание, студенты, ученики.

Abstract. The components of the teacher's valeological culture are characterized. The results of the valeological culture studies of the future teachers and the criteria of evaluation of the teachers' preparation levels for the valeological education of the school pupils have been presented.

Keywords: health, health safety, valeological culture, valeological education and upbringing, students, pupils.

У современных выпускников вузов не сформировано отношение к своему здоровью и здоровью учеников как к одной из главных ценностей человеческой жизни. Будущие преподаватели не только не берегут свое здоровье, но и разрушают его, употребляют спиртные напитки, курят, а 80,00% будущих специалистов имеют различные патологические отклонения в состоянии здоровья.

Важнейшая задача вуза – сформировать, сохранить и укрепить здоровье каждого студента в период вузовского образования и подготовить будущих преподавателей, к пропаганде среди учеников жизненной позиции, ориентиром которой является сохранение собственного здоровья учеников.

Таким образом, приобретает актуальность проблема подготовки педагогов высокопрофессионального уровня. Преподаватель должен научиться поддерживать, а не нарушать здоровье ученика, реализовать собственную педагогическую деятельность в контексте норм валеологической культуры. На основе оригинальных здоровьесберегающих методик, используя при этом соответствующие формы организации учебно-воспитательного процесса, современному преподавателю необходимо обеспечить валеологическое воспитание учеников на высоком уровне.

Эффективность валеологического воспитания учеников определяется не только профессиональной компетентностью преподавателя, но и их психологическим и физическим благополучием, особенностями отношения к собственному здоровью и здоровью учеников.

Следовательно, валеологическое воспитание учеников объективно требует наличия у преподавателя валеологической культуры. Валеологическая культура является составляющей общей культуры человечества, которая содержит объективные результаты практической

деятельности людей, знания и нормы, относительно сохранения и укрепления собственного здоровья человека и общества, субъективные человеческие силы и способности, которые реализуются в деятельности, направленной на обеспечение здорового образа жизни каждой личности. Валеологическая культура личности – это интегральное образование, определенный способ деятельности и поведения человека, который проявляется в здоровом образе жизни и определяет заботливое отношение к собственному здоровью и к здоровью других [1].

Практическое значение полученных результатов заключается в разработке методик подготовки будущих преподавателей к валеологическому воспитанию в процессе использования оздоровительных программ.

Составляющими валеологической культуры, которая характеризует качество подготовки преподавателей к валеологическому воспитанию учеников, является:

- *ценностно-ориентационный компонент* как система моральных ориентиров, установок и мотивов, которые определяют направленность действий педагога на воссоздание здоровьесберегательной образовательной среды. Его показателями является: отношение к здоровью как ценности; гуманистическая направленность деятельности и поведения; воссоздания здоровьесбережения как жизненной моральной нормы.

- *императивно-когнитивный компонент*, который образуется из системы валеологических знаний и знаний о нормах их применения в пределах взаимодействия участников учебно-воспитательного процесса. Он раскрывается в таких показателях, как: осведомленность о здоровье, факторами и действиями человека, что на него влияют; осведомленность с факторами, которые влияют на состояние здоровья учеников в учебной деятельности; осведомленность с путями и средствами валеологизации образовательной среды и учебного процесса;

- *операционно-деятельностный компонент*, который предусматривает систему действий, направленных на сохранение собственного здоровья и здоровья учеников, валеологическое поведение преподавателя, навыка воссоздания здоровьесберегающего педагогического процесса, и характеризуется такими показателями: ведение здорового образа жизни; умение следить за своим собственным здоровьем; умение проектировать учебно-воспитательный процесс в соответствии с нормами валеологии, используя и контролируя факторы, которые влияют на состояние здоровья учеников [2].

Основным параметром, который контролировался в эксперименте, рассматривалась валеологическая культура как показатель подготовки к валеологическому воспитанию учеников, которая определялась по перечисленным компонентам. Оценивание уровней подготовки преподавателей-практиков и студентов, которые принимали участие в эксперименте, осуществлялось по таким критериям:

а) образованность как измерение степени практической возможности реализации имеющихся знаний в организации учебного процесса;

б) осведомленность как измерение степени владения знаниями о здоровье, здоровьесбережении;

в) направленность как измерение степени потребности и способности к валеологическому воспитанию учеников.

По полученным результатам было выявлено, что наибольшее количество преподавателей, которые работают в общеобразовательных учебных заведениях, имеют высокий уровень подготовки к валеологическому воспитанию учеников только 4,90% преподавателей, средний уровень – 32,22% и низкий уровень подготовки – 62,88% обследованных.

Результаты окончательного этапа засвидетельствовали, что высокого уровня подготовки к валеологическому воспитанию учеников достигли 26,48% будущих преподавателей. Средний уровень – 52,84%, низкий уровень засвидетельствовали 20,68% студентов.

По нашему мнению, логическим продолжением исследования должно быть изучение субъективных факторов, которые влияют на формирование у преподавателя валеологической культуры и подготовки к разработке и внедрению современных педагогических методик валеологического воспитания и валеологического образования.

Список литературы

1 1 Демин М. В. Природа деятельности / М. В. Демин. – М. : Изд-во МГУ, 2005. – 168 с.

2 Безруких М. М. Школьные факторы риска и здоровье детей / М. М. Безруких // Педагогика толерантности. – 2009. – № 31. – С. 87 – 94.

УДК 004:Ч511.153.1

**ИСПОЛЬЗОВАНИЕ КОМПЬЮТЕРНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ
ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СТУДЕНТОВ**
THE USE OF COMPUTER MEANS FOR FORMING THE HEALTHY
WAY OF STUDENTS' LIFE

Смолякова И.Д., Загурский А.М., Старушкевич Т.И.
Одесский национальный политехнический университет,
г. Одесса, Украина

Smoliakova I. D., Zagurskiy A.M., Starushkevich T.I.
Odessa National Polytechnic University, Odessa, Ukraine
s.i.d.od@land.ru

Аннотация. В статье приводятся направления и эффективность использования компьютерных средств, компьютеризованная методика формирования здорового образа жизни в процессе физического воспитания для студентов технического ВУЗа.

Ключевые слова: формирование здорового образа жизни, студенты, физическое воспитание, компьютерные средства.

Abstract. In the article the directions and the efficiency of using computer means, computerized technique of forming a healthy way of life during the physical training classes for the students of a higher technical educational institution have been presented.

Keywords: forming of a healthy way of life, students, physical training, computer means.

В современных условиях отмечается ухудшение состояния здоровья студентов. По обобщенным данным до 80% студентов имеют существенные отклонения в состоянии здоровья.

Установлено, что здоровье студентов больше чем на 60% зависит от образа жизни. Вместе с тем, выявлено, что только треть студентов технических ВУЗов в настоящее время регулярно используют в своей жизнедеятельности компоненты здорового образа жизни (ЗОЖ) способствующие укреплению и сохранению здоровья, а это существенно снижает резервные возможности их организма [1, 4].

Это связано с тем, что и в общеобразовательной школе и в ВУЗе не достаточно уделяются внимания вопросам формирования здорового образа жизни.

Цель нашего исследования разработать современную методику приобщение студентов технического вуза к здоровому образу жизни с использованием компьютерных средств.

Исследование проводилось на базе Одесского национального политехнического университета (ОНПУ) со студентами первого курса в процессе физического воспитания.

Нами были организованы две группы студентов одного из институтов ОНПУ. В первой группе формирование ЗОЖ осуществлялось по общепринятой методике с помощью чтения лекций и проведение бесед на эту тему, на учебных занятиях по физическому воспитанию.

Во второй группе общепринятая методика формирования здорового образа жизни сочеталась с учетом компьютерных средств (КС) на учебных занятиях под руководством преподавателей и самостоятельно дома, в общежитии, лаборатории кафедры.

Компьютерные средства активно применялись в процессе занятий со студентами физическим воспитанием на учебных занятиях под руководством преподавателей и при выполнении студентами самостоятельных заданий.

На учебных занятиях с помощью компьютерных средств происходила:

- передача студентам массивов информации по ЗОЖ;
- овладение студентами отдельными трудно осваиваемыми элементами методики приобщения к здоровому образу жизни (формированием мотивации к ЗОЖ, программированиям рациональной двигательной активности, овладение методикой психогигиены, отказа от вредных привычек и др.);
- контроль приобщенности студентов к ЗОЖ, уровня их знаний и умений в этой области;
- оценка уровня индивидуального состояния здоровья студентов как результат приобщенности к ЗОЖ.

При выполнении самостоятельных заданий с помощью компьютерных средств осуществлялась:

- мотивация студентов к исполнению ЗОЖ;
- углубленное ознакомление студентов с учебным материалом по ЗОЖ и его эталонами;
- разработка индивидуальных программ овладения компонентами здорового образа жизни;
- самоконтроль и коррекция знаний и умений по ЗОЖ;
- диагностика состояния здоровья как результат приобщенности к ЗОЖ.

В лаборатории массовой физической культуры и профессионально-прикладной физической подготовки ОНПУ были разработаны специальные компьютерные программы:

- мотивации ЗОЖ;
- рационализации студенческого труда;
- выбора наиболее эффективных видов рациональной двигательной деятельности;
- реализации методов личной физической культуры;
- отвыкания от табакокурения;
- оздоровительные системы и методики;
- программа подбора физических упражнений в режиме учебного дня;
- профилактика зрительного компьютерного синдрома;
- диагностика уровня индивидуального здоровья и др.

Применение компьютерных средств студентами для овладения учебным материалом по здоровому образу жизни требует, как показывает опыт компьютеризации учебного процесса в техническом и других ВУЗах [2, 3, 5] и др., специального стимулирования и контроля студентов в этом плане.

Мы установили следующие способы контроля использования КС: а) начисление за пользование компьютерными средствами в целях формирования здорового образа жизни дополнительных баллов в общую оценку по физическому воспитанию в конце каждого семестра; б) специальный опрос студентов; в) анализ содержания их ответов по прорабатываемой ими теме с предоставлением студентами доказательств размещения и сохранения на своем личном компьютере или электронном носителе распечаток по прорабатываемым в электронном представлении материалов. В этих же целях в отдельных случаях анализировались записи в лаборатории о пользовании студентами компьютеризованными разработками.

Индивидуальная оценка использования студентами компьютерных средств проводилась в конце каждого семестра. Полученные студентами оценки (в нашем случае в баллах) добавляются к итоговой оценке за семестр по разделам “Теоретическая или методическая подготовленность”.

Критерием эффективности методики формирования здорового образа жизни с использованием КС, служил уровень использования студентами первой и второй групп основных компонентов здорового образа жизни: регулярно ли они рационально работают, питаются, полностью ли выполняют объем двигательной активности, которая рекомендуется им; регулярно ли закаливаются воздухом, водой, соблюдают рациональный

суточный режим, все правила личной гигиены, психогигиены, отказываются ли от вредных привычек (курения, приема наркотиков, употребления алкогольных напитков).

В конце эксперимента в первой группе число приобщенных к ЗОЖ увеличилось на 2,44% и составило 34,68%, во второй группе число регулярно соблюдающих ЗОЖ увеличилось на 16,20% (на 13,76% больше, чем в первой группе) и составило 59,26%.

Результаты эксперимента убеждают, что компьютерные средства являются важным элементом методики формирования здорового образа жизни студенческой молодежи. Формирование здорового образа жизни с использованием компьютерных средств на занятиях по физическому воспитанию и самостоятельно, является эффективным способом привлечения студентов к компонентам ЗОЖ.

На основании проведенного исследования, можно обоснованно рекомендовать преподавателям вузов использование компьютерных средств как реально работающей методики при реализации формирования ЗОЖ. За основу советуем принять те же направления их применения, что и в нашем эксперименте и широко рекомендовать для практики вузовского образования.

В перспективе дальнейших исследований необходимо продолжать научную проработку и исследование новых компьютеризированных методик и программ по формированию здорового образа жизни студентов технического ВУЗа в процессе физического воспитания.

Список литературы

1 Раевский Р. Т. Здоровье, здоровый и оздоровительный образ жизни студентов / Р.Т. Раевский, С. М. Канишевский. – О. : Наука и техника, 2008. – 553 с.

2 Раєвський Р. Т. Застосування комп'ютерних засобів у системі формування здорового способу життя студентів / Р. Т. Раєвський, І. Д. Смолякова // Актуальні проблеми фізичного виховання і спорту : матеріали IV міжнар. наук. конф. – Х. : ХНПУ, 2008. – С. 69 – 73.

3 Раевский Р.Т. Концептуально-практические основы формирования здорового образа жизни студенческой молодежи / Р. Т. Раевский, И. Д. Смолякова // Опыт и современные технологии в развитии оздоровительной физической культуры, спортивных игр и туризма : материалы междунар. научно-практ. конф. – Минск : БГУФК, 2009. – С.187 – 190.

4 Смолякова І. Д. Формування здорового способу життя студентів у системі фізичного виховання вищого технічного навчального закладу: автореф. дис. ... канд. пед. наук 13.00.02 / І. Д. Смолякова; Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. – К., 2010. – 21 с.

5 Смолякова И.Д. Здоровый образ жизни студентов технического вуза и его формирование в процессе физического воспитания / И. Д. Смолякова, А.М. Загурский, Т.А. Сидельникова // Физическая культура, спорт и туризм. Интеграционные процессы науки и практики : материалы VII междунар. науч.-практ. конф.– Орел: Госуниверситет-УНПК, 2015. – С. 203-208.

УДК 378.17+378.016:796

СПОРТИВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ СТУДЕНТОВ
SPORTS METHODS OF HEALTH IMPROVEMENT
OF THE STUDENTS

Соловых Т.К.

**ГУ «Республиканский научно-практический центр спорта»,
Белорусский государственный университет физической культуры,
г. Минск, Республика Беларусь**

SI "Republican Scientific-Practical Center of Sports"

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

tk9358@gmail.com

Аннотация. В работе предпринята попытка применения элементов спортивного туризма и ориентирования в спортивной практике в качестве альтернативных методов восстановления и повышения работоспособности студентов в борьбе с переутомлением, снятием негативных эффектов стресс-реакций и усилением адаптивной готовности студента к специфической деятельности.

Ключевые слова: студенты, физическое развитие, работоспособность, здоровье, туризм, спортивное ориентирование.

Abstract. This article attempts to the use of elements of sports tourism and orientation in the sports practice as an alternative recovery methods and for increasing the students' working capability in the fight against fatigue, removing the negative effects of the stressful reactions and increasing the adaptive readiness of a student to a specific activity.

Keywords: students, physical development, performance, health, tourism, orienteering.

Состояние проблемы. Студенчество составляет значительную часть молодежи всего населения Республики Беларусь, и от состояния их здоровья, физического развития и физической подготовленности зависит будущее нации.

Отношение студентов к физическому воспитанию и спорту является одной из актуальных социально-педагогических проблем учебно-воспитательного процесса. Студенты живут в современной действительности, заполненной стрессовым состоянием. В силу

стрессовой ситуации может наблюдаться мозговая дисфункция, стресс нарушает статус выработки гормонов. С этим связана работа мозга. Показано, что стресс является неспецифической патогенетической основой многих заболеваний (И.А.Аршавский, 1986; А.Т.Быков, 1996; Л.Х.Гаркави, Е.Б.Квакина, Т.С.Кузьменко, 1998).

В процессе интенсивных и продолжительных интеллектуально-информационных и эмоциональных нагрузок, воздействующих в процессе учебы на студента, часто возникает снижение эмоционального тонуса, внимания, поисковой активности и интереса к познавательной деятельности. Сюда же добавляется повышение раздражительности и отвлекаемости, нарушение сосредоточенности, неосознанное стремление делать более частые и продолжительные перерывы в работе, ухудшение и нарушение функций мышления. Все эти признаки обуславливаются функциональным состоянием психологического стресса, который характеризуется снижением работоспособности и развитием нервно-психического и умственного утомления. Утомление является важнейшей проблемой физиологии и психологии [1–3]. Оно характеризуется нормальной физиологической реакцией организма на работу, которая препятствует крайнему истощению организма, являясь сигналом для необходимости отдыха. Однако, в свою очередь, утомление ведет к снижению работоспособности, неэкономичному расходованию энергии и уменьшению функциональных резервов организма. Негативное влияние оказывает также не реальная, а виртуальная жизнь. Сказывается отрицательное действие чрезмерного использования гаджетов.

Снижение работоспособности и развитие утомления отрицательно сказывается на результативности и эффективности работы студентов. Помимо отмеченного, как показали исследования, наблюдается заболеваемость, чаще простудного характера, которая особенно велика на начальных курсах. По данным медицинских осмотров, более 50% студентов, от общего контингента обучающихся относятся к СУО (специальные учебные отделения) и этот процент в вузах Республики Беларусь неуклонно растет. Исследователи констатируют, что у студенческой молодежи отмечается широкий спектр нарушений в состоянии здоровья, большой диапазон заболеваний и слабая физическая подготовленность [4, 5].

В связи с этим остро стоит вопрос профилактики заболеваний и оздоровления. Вместе с чем одновременно появляется необходимость увеличения психоэмоционального положительного воздействия на организм.

Целью работы является обоснование альтернативного метода увеличения психоэмоционального положительного воздействия на организм студента для снятия нервно-психического и умственного утомления и возможного увеличения работоспособности и применение его в республике Беларусь.

Как правило, решение возникших проблем связано с выездом на природу. В таком случае необходимо обеспечить природоориентированную реабилитацию [6].

Поскольку занятия туризмом проводятся в лесной и пригородной зоне, то они имеют огромное положительное влияние, как на соматическое здоровье человека, так и на его психоэмоциональное состояние. А многообразие видов туризма позволяет максимально учитывать индивидуальные особенности и личные предпочтения занимающихся. К тому же спортивный туризм – это вид деятельности, удачно сочетающий в себе физическую работу с умственной, что положительно влияет на всестороннее развитие личности.

Оздоровительная эффективность туристских походов имеет в своей основе следующие важные особенности, отличающие активные формы туристской деятельности от других форм оздоровительной физической культуры:

- все туристские походы (речь, разумеется, идет о безупречно организованных походах) дают определенный тренирующий эффект, уровень которого возрастает с последовательным и постепенным возрастанием уровня сложности походов для их участников;
- любой туристский поход характеризуется достаточно большим объемом физических нагрузок (от 5-6 до 7-8 ежедневных переходов продолжительностью от 40-45 до 50-60 минут непрерывного движения) при весьма умеренных интенсивностях этих нагрузок на сердечно-сосудистую систему («щадящие нагрузки»);
- продолжительные во времени нагрузки на маршрутах туристских походов обеспечиваются, прежде всего, специфически положительным эмоциональным фоном постоянного общения с природой, что позволяет выполнять большую по объему мышечную работу, не прибегая при этом к существенным волевым усилиям;
- продолжительные во времени, но весьма умеренные по интенсивности нагрузки приводят, в свою очередь, к интенсификации процессов метаболизма и потоотделения; это имеет своим результатом эффективное выведение из организма шлаков, а также щелочных и щелочноземельных элементов (нельзя исключать и возможность

выделения с потом цезия-137); возникающий при значительном потоотделении недостаток натрия, калия, кальция и микроэлементов легко восстанавливается при продуманной организации питания;

– поскольку вся жизнедеятельность участников туристских походов протекает в постоянном и непрерывном общении с природой, то такой процесс, как закаливание организма, протекает в походе естественным путем.

Спортивное ориентирование (СО) как и туризм, имеют в своем арсенале как спортивный, так и оздоровительный момент, и может быть применено как в спортивном плане, так и в рекреационном. СО – это вид спорта, где высокие физические нагрузки сочетаются с напряженной умственной деятельностью.

Для проверки влияния адаптивных процессов в отношении некоторых психических функций, таких как устойчивость внимания и способность к его переключению, восприятия пространственных образов в рамках занятий БГУФК (Белорусский госуниверситет физической культуры) был проведен многоэтапный эксперимент.

Для определения устойчивости внимания и способности к переключению восприятия пространственных образов применялись тесты, предложенные В.П. Головиным и в настоящее время хорошо известные ориентировщикам и применяемые на тренировках [7]. Результаты определяются как время, затраченное на выполнение теста. В первом задании, с использованием таблицы (ямы-холмы) ставилась цель определения устойчивости внимания испытуемого путем зачеркивания композиции из первых трех знаков в 30 строках. Второе задание выявило способность к переключению внимания и состояло в зачеркивании в каждой строчке предложенного теста собственной композиции из двух знаков, произвольно выбранных в предложенном тексте из первых трёх. В третьем тесте следовало указать направление стрелки компаса по отношению к фиксированной на окружности точке. Все эти задания на протяжении лет задавались студентам-ориентировщикам на практических занятиях.

Результат определялся как сумма времени, затраченного на выполнение задания и штрафного времени. Последнее определялось как среднее время, затраченное на вычеркивание одной композиции, и этот показатель умножался на количество ошибок – пропущенных или неправильно зачеркнутых композиций.

В проведении эксперимента приняло участие три группы: первую составили неориентировщики – 20 человек, вторую – спортсмены-

ориентировщики I-II разряда – 10 человек, третью – КМС и МС, члены сборной команды по ориентированию БГУФК – 6 человек.

Исследования проводились в экспериментальных условиях: 1-в спокойном состоянии работать точно, 2- при групповом выполнении задания «кто быстрее», 3- после тренировки с нагрузкой.

Сравнения среднегруппового времени, затраченного на выполнение тестов, позволило сделать следующие выводы. В спокойном состоянии существенных различий между группами нет. По мере усложнения заданий повышается результативность у спортсменов более высоких разрядов. В результате исследования было выявлено, что тренирующиеся высококвалифицированные ориентировщики справляются с заданием быстрее, чем новички. Анализируя, можно сказать, что мозг спортсмена-ориентировщика обладает большей работоспособностью и реактивностью, чем спортсмены контрольной группы. Можно говорить о высоком уровне психической работоспособности и адаптации.

Заключение. Итак, используя немедикаментозные методы, мы можем не только оздоровить человека, но и преумножить его трудоспособность.

Список литературы

1 Качанов, В.С. Туризм и система общественного здоровья / В.С. Качанов, Л.В. Панасюк// Научные проблемы туризма и отдыха: Бюллетень науч.-техн. информации/ Всесоюз. научно-исслед. лаборатория по туризму и экскурсиям. – М., 1989. – С.13-19.

2 Даниличева, Е.А. Утомление и способы восстановления организма школьников в туристском походе /Е.А.Даниличева // Научные труды НИИФК и С РБ: сб.науч.трудов – Мн., 2007.Вып. 7. – С.242-246.

3 Давыдовский, А.Г. Анализ и коррекция центрального утомления в спорте высших достижений / А.Г. Давыдовский// Научные труды НИИФК и С РБ: сб.науч.трудов – Мн., 2007.Вып. 7. – С.266-270.

4 Копеда, В.А. Основы мониторинга функционального и физического состояния студентов / В А. Коледа, В.А. Медведев, В.И. Ярмолинский. - Минск: БГУ, 2005. -127 с.

5 Семенов, Л.А. Мониторинг кондиционной физической подготовленности в образовательных учреждениях: монография / Л.А. Семенов. - М.: Советский спорт, 2007. - 168 с.

6 Ганопольский В.И. Анализ структурно-функциональной модели туризма и содержания подсистемы спортивно-туристской деятельности // Мир спорта. – Минск, 2011. – №2(43). – С. 24-27.

7 Огородников Б.И. сборник задач и упражнений по спортивному ориентированию/Б.И. Огородников, А.Л.Моисеенков, Е.С. Приймак// – М., «ФиС», 1980. – 71с.

УДК 796.015-057.87:378

**ПРИНЦИПЫ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ**
PRINCIPLES OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL
PREPARATION OF THE UNIVERSITY STUDENTS

Соломенник Т.В.

**ОУ Гомельский государственный университет имени Ф.Скорины,
г. Гомель, Республика Беларусь**

Solomennik T.V.

EI Gomel State University named after F.Skaryna, Gomel, Republic Belarus
solomennik@gsu.by

Аннотация. В статье рассматриваются основные принципы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза, а также ее влияние на повышение качества профессионального обучения.

Ключевые слова: студенты, принцип, профессионально-прикладная физическая подготовка, профессия, качества.

Abstract. The article deals with the basic principles of professionally-applied physical preparation of the university students, as well as its impact on improving the quality of vocational training.

Keywords: students, the principle of professionally-applied physical preparation, profession, quality.

Современная теория и практика физического воспитания основывается на системе принципов, в основе которых лежат общие положения педагогики. Но, они не в полной мере отражают состояние современной науки в сфере физического воспитания. Чем выше требования к результатам обучения, тем больше поводов обращаться к дидактическим принципам, которым, в свою очередь, уделяется недостаточное количество внимания в литературных источниках. Автором была предпринята попытка определить основные принципы профессионально-прикладной физической подготовки студентов вуза.

Принцип положительной мотивации. Успешность профессионально-прикладной физической подготовки невозможна без надлежащего психологического стимула. Первоначальным толчком к занятиям профессионально-прикладной физической подготовкой является правильный отбор и профориентация студентов.

Принцип подготовленности. Все участники процесса профессионально-прикладной физической подготовки должны быть готовы к обучению. Преподаватель обязан быть подготовлен к работе над конкретным необходимым профессиональным качеством специальности. Студент, в

свою очередь, должен обладать достаточной готовностью по своим, конституционным и психофизическим признакам к требованиям избранной специальности [4]. А также овладеть совокупностью знаний о профессии и иметь исчерпывающие модельные характеристики молодого специалиста. В ходе учебного процесса уровень подготовленности студентов контролируется специальными нормативами, которые отличаются у студентов разных факультетов в различных семестрах и курсах обучения.

Принцип профессиографического подхода. Наблюдения показывают, что знание студентом профессиограммы выбранной специальности активизирует его в овладении будущей профессией, вызывает избирательное отношение к деятельности в учебное и внеучебное время. Кроме того, размышления о профессии, ее особенностях, заставляют задуматься о своих возможностях в ней. Сопоставление студентом того, какими профессиональными и личностными качествами необходимо обладать специалисту, и того, чем располагает он для выполнения требований, предъявляемых к профессиональной осведомленности работника, позволяет ему выявить слабые места и пробелы в своей профессиональной подготовке. На основе этого создаются предпосылки для усиления профессиональной направленности учебного процесса [5].

Принцип оздоровительной направленности. Общий смысл этого принципа заключается в требовании оптимизации процесса физического воспитания с целью достижения наибольшего и безусловного эффекта укрепления здоровья. Иначе говоря, какие бы специальные задачи не решались в процессе физического воспитания, и какие бы ситуации при этом ни складывались, непреклонной остается установка на обязательное достижение оздоровительного эффекта [2].

Принцип динамичности и побудительной трудности. Эффективность процесса профессионально-прикладной физической подготовки должна оцениваться по реальным педагогическим и медико-биологическим тестам, которые бы способствовали активному повышению роста результатов и показателей [1]. Применяемые средства и методы должны быть достаточно разнообразны и меняться на различных этапах подготовки, а предлагаемый на занятиях материал – оптимально труден, а также способствовать стимулированию студентов к полной мобилизации психических, физических и интеллектуальных возможностей.

Принцип комплексного подхода. Решение задач профессионально-прикладной физической подготовки предполагает, что формирование профессионально важных качеств, умений и навыков осуществляется на

основе всестороннего развития всех функциональных возможностей организма занимающихся.

Принцип максимального переноса развиваемых в процессе профессионально-прикладной физической подготовки качеств на профессионально значимые свойства организма. Предполагается, что отобранные для профессионально-прикладной физической подготовки средства должны на 70-80% обеспечивать перенос развиваемых качеств.

Принцип прочности и надежности. Сформулированные двигательные навыки являются автоматизированной частью профессиональной деятельности. Однако навык становится инертным, подвержен сбоям, со временем искажается по временным характеристикам и амплитуде, если им не соответствует уровень развития физических качеств на любом этапе трудовой деятельности.

Содержание названных принципов тесно взаимосвязано. Их реализация происходит параллельно, и не может быть успешно осуществлена в полной мере без других.

Научные исследования показывают, что профессионально-прикладная физическая подготовка существенно влияет на повышение качества профессионального обучения и минимизацию сроков овладения трудовыми навыками, создает предпосылки для устойчивой и высокой работоспособности [3]. Немаловажным фактором является возрастание устойчивости организма к неблагоприятным воздействиям производственной среды и снижению заболеваемости.

Все вышесказанное свидетельствует о том, что в профессионально-прикладной физической подготовке наиболее конкретно воплощается один из важнейших принципов педагогической системы — принцип органической связи физического воспитания с практикой трудовой деятельности.

Список литературы

- 1 Гурманов А.Г. [Метод](#) профессионального анализа направленности и содержание профессионально-прикладной физической подготовки студентов / Гурманов А.Г. // [Проблемы физического воспитания](#) студентов с профессиональной направленностью: мат. I. Науч.-техн. конф., 16-17 мая 1995 / ПГУ. – Новополюцк, 1995 г. / С. 3-4.
- 2 Кабачков В.А. Профессиональная направленность физического воспитания / В.А. Кабачков, С.А. Полиевский. - М.: Высшая школа, 1991. – 222 с.
- 3 Пустовой А.Л., Скачков Н.Г., Царева М.Г. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов высших учебных заведений: учебно-методическое пособие / под ред. Л.Я. Титова. – Спб.: Изд-во Темплан, 2008. – 60 с.

4 Рютина Л.Н. Ценностный потенциал физической культуры в физкультурно-спортивной деятельности студентов: учеб.пособие /Л.Н. Рютина. - Иркутск: ИрГУПС, 2015.-127 с.

5 Тароева Л.Б. Профессиографический подход к формированию качеств личности будущего специалиста [Электронный ресурс] URL: <http://www.edportal.net/referaty/pedagogika/169958/> (дата обращения: 12.01.2017).

УДК: 615.8 (075.8)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКИХ СПЕЦИАЛЬНОСТЕЙ
PEDAGOGICAL MEANS OF PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION OF MEDICAL SPECIALTIES' STUDENTS

Сыздыкова С.Ж., Капанова С.Н.

АО «Медицинский университет Астана» Казахстан

Syzdykova S. Zh. Kapanova S.N

Astana Medical University, Kazakhstan

syzdykova59@mail.ru

Аннотация. В статье рассматриваются общие задачи профессионально-прикладной физической подготовки (ППФП) студентов различных медицинских специальностей и применение диагностики физкультурно-образовательного процесса для эффективного использования педагогических средств ППФП.

Ключевые слова: профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, студенты медицинского университета, диагностика физического состояния.

Abstract. The article deals with the general tasks of the professionally-applied physical training (PAPT) of the students of various medical specialties and the application of diagnostics of sports and educational process for an effective use of the pedagogical means of PAPT.

Keywords: professionally-applied physical training, physical culture, medical university students, diagnostics of physical state.

Современная медицина характеризуется повышением сложности и интенсивности труда, быстротой и точностью решений, двигательных действий человека, а также высокой концентрацией его внимания.

Профессиограмма врача предусматривает, независимо от специализации, следующие профессиональные качества: высокая работоспособность, нормальное функционирование и надежность

сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем, а также системы терморегуляции, зрительного, слухового и вестибулярного аппарата.

К негативным особенностям профессии врача относятся: низкая двигательная активность; длительное статическое поддержание рабочей позы (напряжение мышц шеи, верхнего плечевого пояса, поясничного отдела позвоночника), высокое нервно-эмоциональное напряжение, существенное утомление зрительного анализатора. В профессиональной деятельности врача-хирурга, стоматолога, фармацевта, офтальмолога, отоларинголога, педиатра, мануального терапевта, патологоанатома и многих других специалистов нет тотальных затрат мышечных усилий, место уступается относительно локальным движениям, тонко возрастают требования к экстренной переработке большого объема сенсорной информации и необходимости выполнения скоротечных психомоторных реакций.

Целью исследования является проанализировать педагогические средства ППФП студентов медицинских специальностей, которые необходимы для повышения уровня физической подготовленности к избранной специализации.

Задачи исследования:

1. Определить общие задачи ППФП врачей разных специализаций.
2. Раскрыть содержание педагогических средств ППФП с учетом мониторинга физкультурно-образовательного процесса.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение литературных источников; обобщение педагогического опыта, диагностика физического развития студентов.

ППФП врача-стоматолога. Изучение работы врача-стоматолога в условиях поликлинического приема (В.А. Катаева, 1989, 2002) позволило выявить особенности, отражающие специфику их профессиональной деятельности: высокие зрительные нагрузки, мануальные навыки, стереотипные движения мелких мышц рабочей руки, статические нагрузки, высокое нервно-эмоциональное напряжение, вынужденная рабочая поза. Это значит, что в процессе трудовой деятельности врачей стоматологического профиля более высокому напряжению подвергаются такие системы организма, как зрительная, мышечная и нервная.

ППФП врача-терапевта. Рабочий день врача терапевта длится 6-8 часов, рабочая поза свободная. В труде терапевта преобладает умственная деятельность - лечебно-диагностическая. Ритмичность в работе отсутствует, автоматизированность рабочих действий низкая. Работоспособность терапевта падает через 3,5-4 часа после начала работы в связи с наступлением утомления, особенно нарушается функция внимания.

Статическая выносливость, определяется в профессионально-прикладной физической подготовке как способность к поддержанию вынужденной позы в условиях малой подвижности и, как правило, в ограниченном пространстве.

ППФП врача-хирурга. Трудовая деятельность врача-хирурга предъявляет значительные требования: к его физической подготовленности; к общей, статической выносливости позных мышц, которые способствуют многочасовой работе (отдельные операции длятся 12 часов и более); к высшей нервной деятельности, зрительной чувствительности; дифференцированным, точным по пространственным параметрам движениям; к развитию мнемических способностей; к ручной ловкости при проведении различных лечебных процедур (тонкая моторная координация, точность движений и т.д.); к скорости реакции; к психоэмоциональной стабильности и способности переносить большие физические нагрузки. Рабочая поза врача-хирурга - вынужденная стоя, с несколько согнутым тазобедренным суставом, наклоном тела вперед; характеризуется длительным статическим напряжением мышц спины и ног. Статические позы, как правило, более утомительны, чем динамические, поэтому особое значение имеет выработка рациональной позы. Профессиональная двигательная деятельность врача во время хирургических операций сводится к очень точным, не всегда большим по силе и амплитуде движениям кисти и пальцев рук.

Общие задачи ППФП студентов медицинских специальностей:

- преимущественное развитие прикладных основных физических качеств – общей выносливости, силы, статической выносливости мышц спины и ног, ручной ловкости; координации движений; скорости реакции;
- совершенствование умения расслаблять мышцы;
- устойчивости к гипокинезии и гиподинамии, быстроты зрительного различения и подвижности нервных процессов;
- устойчивости, волевых качеств: самообладания, уверенности в своих силах.

Практические учебные занятия по ППФП могут проводиться в учебных группах всех отделений (специального, подготовительного и спортивного совершенствования). В процессе этих занятий могут в той или иной степени решаться все основные задачи ППФП.

Подбор средств ППФП студентов в каждом отдельном случае решается кафедрами физического воспитания самостоятельно. Эти средства ППФП можно объединить в следующие группы: прикладные знания; прикладные физические качества и отдельные элементы из различных видов спорта;

целостное применение прикладных видов спорта; оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

1. Прикладные знания. Кафедрой профилактической медицины и питания с курсом физического воспитания проводится обширная работа по изучению физического развития и состояния здоровья студентов на базе лаборатории диагностики здоровья, материалы которых обсуждаются на занятиях по физическому воспитанию. На каждого студента составляется Паспорт здоровья на начало и конец учебного года:

- паспортные данные;
- антропометрические показатели;
- соматическое здоровье (по Апанасенко);
- физиологические показатели; (артериальное давление, ЧСС в покое, кистевая динамометрия, ЖЕЛ; функциональная проба Мартине).

Диагностика физкультурно-образовательного процесса и его коррекция по результатам мониторинга позволяет использовать в учебном процессе физического воспитания здоровьесберегающие технологии, которые имеют непосредственную связь с будущей профессиональной деятельностью. Эта методика поможет перейти от обязательного физкультурного курса в вузе к самостоятельной физкультурной деятельности.

В календарно-тематическом плане для формирования теоретических и медико-биологических знаний в области физического воспитания предусмотрены следующие темы: основы физического воспитания в вузах; физическая культура как социальное явление в жизни обществ; естественнонаучные основы физического воспитания; основы самоконтроля; оценка физического состояния «Паспорт здоровья»; правила составления комплексов утренней гигиенической гимнастики.

2. Прикладные физические упражнения. Профессиограмма медицинских работников различных специализаций имеет одинаковые прикладные физические качества: выносливость (общая и статическая); ловкость (координация движений, тонкая моторная координация); сила; быстрота (быстрота реакции); гибкость. Кафедрой составлены контрольные нормативы для оценки прикладных физических качеств.

Для формирования знаний развития физических кондиций проводятся методико-практические занятия: Методы развития и контроля физических качеств. Также студентам даются задания (самостоятельная работа) для составления комплексов упражнений и их выполнение на практических занятиях по статической выносливости мышц спины и рук; упражнения

для развития координации движений и мышечных усилий, тактильной чувствительности, стретчинг упражнения для развития гибкости.

3. Целостное применение прикладных видов спорта имеет прикладной характер для медицинских специальностей. Это такие виды спорта:

- легкая атлетика (бег на средние, длинные и сверхдлинные дистанции), лыжные гонки (от 3км до 10 км), плавание (500 до 1000м) используют для развития общей выносливости;

- элементы атлетической гимнастики (гири, ручные экспандеры, штанга) развивают статическую выносливость;

- подвижные и спортивные игры, гимнастика, акробатика развивают ловкость (координацию движений);

- элементы легкой атлетики и спортивных игр развивают быстроту;

- элементы из гимнастики и акробатики используются для воспитания гибкости;

-оздоровительные силы природы и гигиенические факторы имеют оздоровительный характер при проведении занятий по легкой атлетике и лыжной подготовке на свежем воздухе.

В связи с использованием вышеназванных педагогических средств ППФП были сформулированы следующие педагогические задачи: сохранение и укрепление здоровья студентов; оптимизация уровня физической подготовленности с ориентацией на будущую профессиональную деятельность; развитие у студентов здорового стиля жизни; познание студентами теоретических знаний. Реализация данных педагогических задач физического воспитания студентов медицинских специальностей способствует развитию профессионально-прикладных физических качеств будущих специалистов.

Список литературы

1 Мандриков В.Б. , Ушанов Г.А., Кириленко В.Д. Утв.: ЦМК ВолгГТУ. Методические рекомендации для определения физического состояния студентов на занятиях по физическому воспитанию. В.Б. Мандриков, Г.А. Ушанов, В.Д. Кириленко. Утв.: ЦМК ВолгГТУ. Волгоград, 1994.

2 Суворов Ю.А., Платонова В.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов: Учебно-методическое пособие - СПб.: СПбГУ ИТМО, 2006. - 77 с.

3 В.Б.Хасин «Здоровая молодежь – сильная армия»: методическое пособие - Астана, 2000.- 70с.

4 Сливкина Н.В., Сергеев В.Н., Сейдуманов. Контроль и самоконтроль в процессе физической подготовки подростков и юношей 15-18 лет: методические рекомендации. - Астана, 2000. - 30 с.

5 Кузнецов В.С. Прикладная физическая подготовка: методические рекомендации. - М.: Владос, 2003. – 40 с.

УДК 37.0153:796

**ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА**
PSYCHOLOGICAL AND PEDAGOGICAL PROBLEMS
OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

Тазетдинова Г.Г.¹, Тазетдинов Р.Ф.¹, Вахитов Р.Г.¹, Хашимов Г.Р.²

¹ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Уфа, Российская Федерация,

²Средняя специализированная школа №11Рахмана
г. Чарджоу, Туркменистан,».

Tazetdinov R.F.¹, Tazetdinova G.G.¹, Vahitov R.G.¹, Hashimov G.R.²

¹FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Ufa, Russian
Federation,

²Secondary specialized school №11Rahmana, Chardzou, Turkmenistan.

renattazetdinov1960@mail.ru

Аннотация. Низкое физическое состояние здоровья студентов создает ряд дополнительных трудностей в работе преподавателей физической культуры. В данной статье рассматриваются психолого-педагогические проблемы, с которыми сталкиваются преподаватели физической культуры в процессе обучения студентов.

Ключевые слова: физическая культура, болезни, здоровье, студенты, преподаватель, проблемы, трудности, комплекс ГТО.

Abstract. A low physical state of the students' health creates a series of difficulties in the work of the physical culture teachers. This article deals with psychological and pedagogical problems which the physical culture teachers face in the process of teaching students.

Keywords: physical culture, disease, health, students, teacher, problems, difficulties, GTO complex.

Физическая культура играет важную роль на всех этапах развития человеческого общества. Её роль значительно возросла в современном обществе. Недостаток двигательной активности привел к появлению новых, ранее неизвестных болезней (эндокринные и онкологические), и к более острому проявлению таких болезней, как заболевание ССС, дыхательной, костно-мышечной и пищеварительной систем. Значительное сокращение двигательной активности привело к резкому росту нервно-психологических заболеваний.

В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое снижение состояния здоровья населения и продолжительности

жизни. По данным различных исследований лишь 10% молодежи имеют хорошие показатели здоровья [3, 4].

Для широкого распространения физической культуры среди разных слоев населения, прежде всего детей и молодёжи, исключительно важно формирование у них интересов и мотивов, потребности к занятиям физическими упражнениями. Без развития этих личностных качеств, а также без положительного отношения к физической культуре невозможно решение тех важнейших задач, которые стоят перед обществом [1].

Работа преподавателя физической культуры связана с целым рядом значительных объективных трудностей к которым относятся: большая (по сравнению с классом) учебная площадь (стадион, лыжная трасса), разнообразие и сложность обстановки при проведении занятий лыжным спортом, легкоатлетическими спортивными играми и другим многочисленным инвентарем и оборудованием, неправильное использование которого, связано с риском получения травм; высокая двигательная активность учащихся, студенты разной подготовленности и относящиеся к разным подгруппам. У нас обучаются множество студентов, из стран ближнего и дальнего зарубежья, что также создает трудности при объяснении учебного материала. [2]

Во время проведения занятий возникает необходимость руководить работой нескольких групп. Проведения занятий физической культуры предъявляют к преподавателю значительные затраты не только умственной энергии, но и физических сил и здоровья. За одно занятие преподаватель преодолевает 3-4 км. Не трудно подсчитать какую нагрузку получает преподаватель за рабочий день (12-15 км).

На современном этапе развития нашего общества особенно последние 2-3 года наблюдается резкое снижение показателей физического состояния здоровья студентов. Что накладывает на работу преподавателя большую ответственность за здоровье и жизнь молодежи. Даже незначительные нагрузки невысокой интенсивности вызывают у слабых студентов резкое ухудшение состояния здоровья. Еще большая нагрузка выпадает на преподавателя во время приема контрольных нормативов, когда студент должен показать максимально лучший для себя результат.

Преподаватель обязан следить не только за состоянием студентов, но и индивидуально понимать, на что способен конкретный студент. Все это требует не только хороших знаний по теории и методике физической культуры и спорта, но и знаний по анатомии, физиологии, спортивной медицины, биохимии.

Возрождение комплекса ГТО также вызывает целый ряд проблем. Во-первых, по результатам последних медицинских осмотров последних двух лет более 80% студентов относятся к специальным и оздоровительным медицинским группам и не допускаются к сдаче нормативов. Во-вторых, подготовка к сдаче таких беговых нормативов у мужчин, как 3000 м и 2000 м у женщин требуют систематических занятий бегом в течение довольно продолжительного времени, так как воспитание выносливости довольно длительный процесс. Именно эти нормативы являются наиболее сложными при сдаче ГТО, и студенты нашего ВУЗа имеют довольно посредственные результаты [5, 6]. Преодоление этих объективных трудностей зависит от мастерства педагога и его авторитета среди студентов, который определяется высокой профессиональной компетентностью, знаниями и умениями применять эти знания на практике творческим отношением к урокам, умением вызвать интерес к каждому уроку.

Список используемой литературы

1 Мельникова В.Н. Психология: учебник для институтов физической культуры/Под редакцией В.Н. Мельникова - М.: Физкультура и спорт, 1987-367 с.

2 Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Криулина Р.Н. Психолого-педагогические проблемы физической культуры. Материалы Международной учебно-методической конференции « Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования». 01.02.2012г. стр. 146-148

3 Тазетдинов Р.Ф., Тазетдинова Г.Г., Вахитов Р.Г., Хашимов Г.Р., Здоровье и циклические виды спорта. Материалы международных научно-методических конференций посвященных 70 годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945гг. «Современные концепции и теории практики физической культуры». Том 2, с.162-166.

4 Тазетдинов Р.Ф., Ямалиев В.У. Определение физического состояния здоровья студентов с помощью теста Купера (на примере УГНТУ). Уфа, журнал «Нефтегазовое дело», электронный вариант. 2015, - №6. С.624-642.

5 Тазетдинова Г.Г., Гао Цинчжу, Тазетдинов Р.Ф., Вахитов Р.Г., «Готов к труду и обороне», проблемы и перспективы решения», Материалы международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России», Уфа, 15.03.2016. Том 1, С. 29-34.

6 Туголуков А.М., Махмутова А.С. Здоровый образ жизни через комплекс «Готов к труду и обороне»: Международная научно-методическая конференция, Уфа: УГНТУ-2016. С.76-79

УДК 796. 0

**ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ
ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ В ВУЗАХ**

**PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION
OF THE STUDENTS AT THE UNIVERSITIES**

Уйманова И.П., Голобоков В. А., Исламгулов Р. Р., Левина Т.М.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной

технический университет, г. Салават, Российская Федерация

Uymanova IP, Golobokov VA, Islamgulov RR, Levina TM

**FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian
Federation**

uimanova_ira@mail.ru

Аннотация. Профессионально-прикладная физическая культура в высших учебных заведениях занимаются формированием профессионально-значимых качеств в студентах. Ставит перед собой задачу не только сформировать профессионально-значимые двигательные умения и способности у студента, но и благоприятствовать формированию его личности.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая культура, физическая подготовка, двигательные умения, студент, профессионально-прикладных знаний.

Abstract. A professionally-applied physical training in higher education institutions is involved in the formation of professional-significant qualities in students. It is aimed not only at the creation of professionally-significant motor skills and abilities of a student, but also contributes to the formation of his personality.

Keywords: A professionally-applied physical training, physical fitness, motor skills, student, professionally- application knowledge.

Профессионально-прикладная физическая культура в высших учебных заведениях является немаловажной частью профессиональной подготовки студентов. Она развивает функции организма, навыки, которые помогают в будущем с успехом овладеть профессией и развиваться в ней.

В настоящий момент профессионально-прикладная физическая культура в вузах ставит перед собой задачу не только сформировать профессионально-значимые двигательные умения и способности у студента, но и благоприятствовать формированию его личности.

Подготовка осуществляется по нескольким направлениям, которые предполагают: успешное усвоение прикладных навыков, являющихся отдельными составляющими разных видов спорта; воспитание отдельных

определенных физических качеств, наиболее необходимых для специалистов данной профессии; воспитание умения применения средств физической культуры в режиме в жизни в зависимости от изменения трудовых и жизненных условий и др.; подготовка полезных общественных физкультурных кадров [2, 6].

При разработке профессионально-прикладной физической подготовки для студентов определенных профессий проводятся специальные социологические исследования. Но к социологическим исследованиям в обязательном порядке добавляются психофизические, которые, в свою очередь, проводятся на рабочих местах. Они включают в себя исследования на основе физиологии, психологии, гигиены труда. Как правило, такие исследования носят постоянный характер. Благодаря им вычисляются изменения в отраслях хозяйства под влиянием научного прогресса. В результате профессионально-прикладная физическая подготовка разрабатывается в соответствии с последними изменениями и требованиями к профессионально-значимым двигательным умениям каждой профессии или группы профессий.

Организация профессионально-прикладной физической подготовки обучающихся связана с трудностями. Главными из этого ряда трудностей являются: отсутствие или недостаточность знаний и умений по определенному разделу у студентов; неудовлетворяющая подготовленность преподавателей кафедры физического воспитания; влияние погодных и климатических условий на проведение определенных занятий по профессионально-прикладной физической подготовке, которые ограничивают выполнение некоторой части профессионально-прикладной физической подготовки в определенное время.

На данный момент выделяется некоторое количество форм профессионально-прикладной физической подготовки: учебные и самостоятельные занятия, физические упражнения, мероприятия спортивного профиля для больших масс людей (физкультурные, оздоровительные). Каждая группа имеет свою форму исполнения профессионально-прикладной физической подготовки, которые могут использоваться для студентов больших групп, или их частей [9, 7, 8]

Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов выполняется в двух формах: теоретические и практические занятия.

Теоретические занятия проводятся в виде лекций по теме "Профессионально-прикладная физическая культура в вузах". Цель занятий - наделение необходимыми знаниями обучающихся и

предоставление понимания о правильности использования средств физической культуры для подготовки к профессиональным способностям.

На этих занятиях затрагиваются в основном такие вопросы: необъемная характеристика разных видов труда с относительно подробным раскрытием особенностей труда специалистов данного профиля; обращается внимание на изменение трудовой работоспособности с концентрацией внимания на изменение работоспособности специалистов конкретных направлений с течением времени; отмечаются также особенности влияния человеческих особенностей и внешних факторов производства; рассматривается использование средств физической культуры в целях успешного совершенствования работоспособности; охватываются вниманием методики выбора комплекса упражнений или видов спорта с целью избавления от утомления на производстве, избежания профессиональных заболеваний; указывается, что физическая культура оказывает большое влияние на профессиональное обучение в целом. [3]

Кроме всего вышеперечисленного, используются также методы проведения небольших бесед на определенную тему на практических занятиях. Например, инструктаж по технике безопасности лучше проводить именно во время практических занятий. В некоторых вузах все больше практикуется проведение занятий по профессионально-прикладной физической подготовке во время проведения практик. Также практикуется самостоятельное выполнение студентами заданий. Их выполнение контролируется преподавателями, а иногда они даже оказываются включенными в зачетные требования. [1]

Таким образом, разнообразие вузов, их направленностей и содержание профессионально-прикладной физической подготовки в них предполагает выбор и использование в этих вузах различных форм и методов профессионально-прикладной физической подготовки.

Большое количество исследований показывают, что наиболее высокая эффективность достижима при использовании разнообразных средств физической культуры и спорта. Все упражнения лишь должны комбинироваться в соответствии с поставленными задачами.

Не для кого не секрет, что физическая культура способствует интеллектуальному, эмоциональному развитию человека. Она помогает ускорить адаптацию в новых условиях, развивает самоконтроль, самовоспитание. Именно это и способствует успешному овладению профессией. Ведь от степени сформированности профессионально-прикладной физической культуры в каждом отдельном человеке зависит

его активная и творческая деятельность (и не только производственного характера). [5,8]

На этом основании, можно сделать вывод о том, что профессионально-прикладная физическая культура в высших учебных заведениях занимается не только вопросами формирования профессионально-значимых качеств в студентах, формирует личностей для успешного выполнения трудовых обязанностей, но и адаптирует их к любым изменяющимся жизненным условиям, развивает самоконтроль[6]. Это очень важный фактор, ведь в настоящий момент вопросы двигательной активности трудящихся являются делом самих трудящихся и для каждого все зависит только от своей личной подготовленности в вопросах профессионально-прикладной физической культуры. В связи с тем, что непосредственно сам процесс трудовой деятельности никаким образом не формирует профессионально-прикладную физическую культуру, то на профессионально-прикладную физическую культуру в вузах накладывается серьезнейшая ответственность. Она вместе со всем этим также берет на себя роль прививания ценностного отношения к физической культуре и формирует желание к ведению здорового образа жизни[3].

Список литературы

1 Бережнова З.З., Греб А.В., Красулина Н.А., Константинов А.Г. Аспекты отношения студентов вузов к занятиям физической культурой и спортом. Евразийский юридический журнал. 2014. – № 11 (78). С. 216–219.

2 Бикзянова А.А., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Материалы конференций Института физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет, 2015 – С.54-59

3 Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Материалы Международной учебно-методической конференции, УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 93–94.

4 Назметдинова С.И., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. 2016 – С.180-185.

5 Муллер А. Б. Физическая культура: учебник для вузов /А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 424 с.

6 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-

методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. 2016 – С. 225-229.

7 Уйманова И.П., Назметдинова С.И. Возрождение комплекса «Готов к труду и обороне». 2016. С.26-62.

8 Уйманова И.П. Физическое воспитание студентов. Сборник конференций НИЦ Социосфера.2015 – №21.С.58-60.

9 Уйманова И.П. Профессионально-прикладные навыки в спорте. Сборник: Материалы конференций физической культуры, спорта и туризма ФГБОУ ВПО. 2015 – С.189-191.

УДК 37.01

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ФОРМИРОВАНИИ

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНЫХ НАВЫКОВ

THE ROLE OF PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE FORMATION OF THE VOCATIONALLY- APPLIED SKILLS

**Уйманова И.П., Переверзева А.И., Левина Т.М., Киреева Н.А.
ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический
университет, г. Салават, Российская Федерация**

Uimanova I.P., Pereverzeva AI, Levina TM, Kireeva NA

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University, Salavat, Russian
Federation

uimanova_ira@mail.ru

Аннотация: Одним из результативных способов повышения работоспособности в учёбе и общественной жизни студентов, приобщая их к спорту с учетом выбранной специальности, является профессионально-прикладная физическая подготовка. Цель – профессионально-прикладная подготовка студентов в современных условиях.

Ключевые слова: Профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура, спорт, учебный процесс, трудовая деятельность.

Abstract: One of the most effective ways of improving the working capability in the students' studies and social life, attracting them to sports, taking into account the chosen specialty is a professionally-applied physical preparation. The goal is a professionally-applied training of the students in modern conditions.

Keywords: Professionally-applied physical training, physical culture, sports, educational process, labor activity.

21 век – это век информационных технологий, поэтому при планировании учебного процесса во всех учебных заведениях страны ставится задача – подготовить специалистов на высоком техническом уровне, применяя усовершенствованные методы организации учебного

процесса, которые обеспечивали бы использование ими приобретенных знаний и умений на практике или научных экспериментах [3].

Поэтому, одним из результативных способов повышения работоспособности в учёбе и общественной жизни студентов, приобщая их к спорту с учетом выбранной специальности, является профессионально-прикладная физическая подготовка. [1, 4]

Профессионально-прикладная физическая подготовка – это комплекс различных средств физической культуры и спорта, подготавливающий каждого специалиста к трудовой деятельности. Современный труд, подвергающий к перегрузкам одних функций организма и недогрузкам других, отрицательно сказывается на дееспособности человека, в первую очередь касающихся инженерно-технических профессий. Поэтому, чтобы реализовать себя в выбранной профессии, достаточно обладать рядом физических качеств. К ним причисляются: выносливость мышц туловища, спины, испытывающие наибольшие напряжения, особенно, при малоподвижной работе. Также важную роль играют психические качества. При напряженной работе необходим максимум внимания, а также оперативное мышление, отличная память, нервно-психическая устойчивость, выдержка. Исходя из этого, профессиональная деятельность современных специалистов предъявляет к ним жесткие требования, включая физические и психические качества и способности. [5, 6].

На сегодняшний день здоровье – необходимое условие профессиональной деятельности специалиста. Он должен обладать запасом физических и функциональных потенциалов к быстро изменяющимся факторам производства, объёма и напряжённости работы, а также умением к полному восстановлению за определённое время. Ввиду этого, физическая подготовленность человека, связанная с индивидуальностью его физической культуры, определяют выбор будущей профессии. Вследствие этого, на современных предприятиях и учреждениях, отличная физическая форма – важное условие при приёме на работу, но в первую очередь, конечно, высокие профессиональные качества.

В данное время среди студентов колоссальный процент с неудовлетворительным состоянием здоровья, избыточной массой тела, нарушением осанки и опорно-двигательного аппарата, дефектами зрения и нервно-психическими отклонениями. Следовательно, для сохранения здоровья и высокого уровня физических качеств, студентам необходимо как можно больше нагрузок, связанных с двигательным режимом, требующий затраты энергии как минимум 2,5 тыс. моторных к/кал. Ведь

недостаточная подвижная активность отрицательно сказывается на многих функциях организма. [2].

Результативность многих видов профессий, зависит от физической подготовки, приобретаемой путем регулярных занятий физическими упражнениями, и от требований, предъявляемых к возможностям человеческого организма профессиональной деятельностью и ее условиями.

К тому же, специалист, имеющий слабое здоровье, невыгоден для финансового состояния предприятий и учреждений. Это в первую очередь относится к тем, кто тяжело переносит профессиональные нагрузки. А вот специалист, обладающий хорошей физической подготовкой, имея высокую производительность труда, меньше утомляется к концу рабочей недели и рабочего дня, способный в экстренных ситуациях проявить максимум усилий [6, 7].

Исходя из приведенных данных, будущие выпускники с ослабленным здоровьем или физическими недостатками, во время учёбы в вузе должны задуматься о своей дальнейшей жизни и о своём здоровье [8]. Кроме занятий в учебных заведениях по физической культуре, студенты, в свободное от учёбы время как можно больше должны уделять внимание физическим упражнениям и нагрузкам: посещать спортивные секции, бассейн, фитнес центры. Ведь, человек, ведущий здоровый образ жизни, в полном объёме готов выполнять любые профессиональные обязанности, возложенные на него работодателем в рамках профессии [1, 2]. Вот почему профессионально-прикладная физкультура заняла особое место в процессе образования, воспитании молодого поколения и профессиональных кадров. Программа физического воспитания для вузов, предусматривающая знакомство учащихся с теоретическими основами ППФП и обучающая их некоторым профессионально-прикладным упражнениям, повышает уровень физических качеств, необходимых специалистам данного профиля, подготавливает их к участию в соревнованиях по специально-прикладным видам спорта. Занятия, проводимые согласно этой программе в виде лекций по теме «Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов», помогут будущим выпускникам приобрести знания, обеспечив правильность выбора средств физической культуры и спорта для подготовки к профессиональным видам труда с учетом специфики каждой специальности [6]. Рассчитанный учебный процесс должен быть направлен не только на личную подготовку студента, но и на его подготовку как будущего руководителя производственного коллектива. От знания и

понимания студентом комплекса всех этих вопросов зависит уровень и масштаб применения средств физической культуры и спорта в производственном или другом коллективе. [3,4].

Профессионально-прикладная физкультура направлена на выполнение задач развития и повышения профессионально значимых качеств и навыков, на усовершенствование подготовки людей к определенной деятельности.

Поэтому, постоянная двигательная активность, занятия физической культурой и спортом дают положительный эффект в целом на весь организм человека. Кровеносные сосуды в процессе физических нагрузок становятся эластичными, тем самым, поддерживая давление в норме. Физические упражнения, развивающие двигательную мускулатуру, улучшают обмен газов между вдыхаемым воздухом и кислородом [7, 8].

Отдельные элементы из различных видов спорта и прикладные физические упражнения, совмещенные с другими упражнениями, помогут обеспечить воспитание необходимых прикладных физических и специальных качеств, а также освоение прикладных умений и навыков [6].

Изречение известного древнегреческого целителя, философа Гиппократата можно использовать как девиз: «Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь».

Список литературы

1. Бикзянова А.А., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Матер конф. ФГБОУ ВПО Петрозаводский государственный университет, 2015.С.54-59

2. Назметдинова С.И., Уйманова И.П. Профессионально-прикладная физическая культура в вузах. Т. 2. Организация, проблемы и методические основы учебного процесса на кафедрах физического воспитания в вузах: материалы Междунар. науч.-метод. конф./ редкол.: А.В. Греб и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С. 180-185.

3. Красулина Н.А., Маркешина О.С., Греб А.В., Красулина Т.А. Пропаганда здорового образа жизни в УГНТУ. В сборнике: Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования. Материалы Международной учебно-методической конференции, УГНТУ – Уфа, 2012. – С. 93–94.

4. Муллер А. Б. Физическая культура: учебник для вузов /А. Б. Муллер, Н. С. Дядичкина – М.: Изд-во Юрайт, 2013. – 424 с.

5. Назметдинова С.И., Уйманова И.П. Статистика спортивных достижений. Т. 3. Статистика спортивных достижений: материалы

Междунар. науч.-метод. конф./ редкол.: А.В. Греб и др. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С.75-80.

6. Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

7. Уйманова И.П., Назметдинова С.И. Т-1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "Готов к труду и обороне". Проблемы и перспективы решения: материалы Межд. науч.-метод. конф./ редкол.: Н.А. Красулина. - Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016.- С. 56 -62

8. Уйманова И.П. Физическое воспитание студентов. Сборник конференций НИЦ Социосфера.2015.№21.С.58-60.

УДК 796.058.4.

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ СТУДЕНТОВ

THE PHYSICAL ACTIVITY OF STUDENTS

Усманов Э. Г., Гайнуллин Р. А., Славненко Ю. В.

ГБОУ ВО Башкирский государственный медицинский университет

Министерства здравоохранения Российской Федерации, г. Уфа

Gainullin R.A., Usmanov E.G., Slavnenko J.V.

FSEI HE Bashkir State Medical University of the Russian Federation

Ministry of Health, Ufa

j.sl.s@yandex.ru

Аннотация. Физическая активность – это обеспеченные движения скелетной мышечной системы, которые существенно увеличивают потребление энергии, в сравнении со спокойным положением. Физическая активность и её дефицит можно поделить на интенсивность активности и потребление энергии.

Ключевые слова: студенты, физическая активность, движение, медицина.

Abstract. Physical activity is the secured movements of the skeletal muscular systems, which significantly increase the energy consumption, compared to a relaxed position. Physical activity and its deficiency can be divided into the intensity of activity and the energy consumption.

Keywords: students, physical activity, movement, medicine.

Адекватная физическая нагрузка способствует укреплению мышечного и суставного аппарата организма, нормализации деятельности

сердечнососудистой системы, способствует поддержанию оптимальной массы тела, предотвращает ожирение, накопление избыточной массы тела [1, 4].

Также, рациональные занятия физической культурой и спортом способствуют нормализации нервно-психологического состояния студентов, позволяет снизить уровень стресса, депрессии, беспокойства.

Цель нашей работы – определение физической двигательной активности студентов Башкирского государственного медицинского университета по определению суточной шаговой активности.

Материалы и методы. В исследуемой группе было 29 студентов педиатрического факультета БГМУ. Средний возраст составил $22 \pm 0,2$ года. Средний вес 50 кг, средний рост 165см. По индексу массы тела среднее значение 18. По степеням ожирения: студентов с повышенным уровнем массы тела и\или ожирением выявлено не было. Физическую активность определяли по посещаемости студентами занятий по физической культуре и дополнительными занятиями спортом, фитнесом, силовыми упражнениями, занятиями в секциях и кружках и анкетированию. Из 9 студентов посещают постоянно занятия по физической культуре 85,7%, причем дополнительно занимаются силовыми видами спорта 25,5%, аэробикой 23,5%, плаванием – 12,5%, другими видами физической культуры – 11,5%, а ничем не занимающаяся, помимо посещений занятий молодежь составила 13%. Также провели опрос, на сколько сами студенты оценивали свою физическую активность. Получили следующие ответы: регулярный физические нагрузки выполняли 14 чел., выполняют небольшие физические нагрузки в виде пеших прогулок - 8чел, гуляют по 3 часа в день – 7человек. Была использована программа WalkLogger шагомер. В течение 30 дней регистрировалась двигательная активность. Через месяц произвели обработку результатов.

Результаты и обсуждения. Средние значения пройденных шагов составили: 5000 шагов в день и менее – у 4 человек, от 5005 до 7000 шагов – у 4 человек, и свыше 7001 шагов в день – у 1 человека. Одним из приоритетных направлений физического воспитания в высшем учебном заведении является формирование и укрепление мотивов по поводу физического развития и физического совершенства [3]. Побуждение к занятиям физической культурой и спортом, овладение каким-либо видом спорта. Самое главное, чтобы студенты были сами активно вовлечены в процесс и была уверенность и заинтересованность в получении результата занятий спортом, что конечно отразится на уровне физического здоровья, то есть, должна быть мощная мотивация и увлеченность

Заключение. Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части [2]. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Список литературы

- 1 Ильинич, В.И. Физическая культура и жизнь. Учебник для ВУЗов/ В.И. Ильинич- М: Гардарики, 2010-368с.
- 2 Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А., Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств/ Е.Н. Захаров, А.В. Карасев, А.А. Сафонов, - М: Лептос, 1994. – 368с.
- 3 Пачганова С. С., Зуевская Т. В. Современная наука: актуальные проблемы и пути их решения. 2015 № 9, с. 22
- 4 World Health Organization. Неинфекционные заболевания – главная проблема для здоровья в 21 веке//World health statistics 2012. – 2013. – С. 34-37.

УДК 378.174:796.011.1

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТУДЕНТОВ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ИНЖЕНЕРОВ-БУРОВИКОВ.

PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL PREPARATION
OF THE STUDENTS FOR THE FUTURE CAREERS
OF THE DRILLING ENGINEERS.

**Усманова Ю.М., Халилов А.И., Ханнанов Р.Я., Бекет Б.Е.
ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной
технический университет, г.Уфа, Российская Федерация.**

Usmanova Y.M., Khalilov A.I, Khannanov R.Y., Beket B.E.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,

Ufa, Russian Federation

rkhannanov@mail.ru, beket_beksultan@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности. Дается программный материал по подготовке студентов к тяжелым трудовым условиям, к усовершенствованию психологических и физических качеств студентов.

Ключевые слова: студенты, инженеры, подготовка, промышленность.

Abstract. The article deals with professionally-applied physical preparation of the students for their future careers. We give a program material for the

preparation of the students for the hard labor conditions, to the improvement of the psychological and physical qualities of the students.

Keywords: students, engineers, training, industry.

Физическая подготовка студентов всех ступеней системы профессионального образования имеет важное значение в формировании физических и психологических качеств, будущих специалистовв предполагаемой профессиональной деятельности. В рамках реализации программ учебных заведений профессионального образования, созданы достаточные условия, которые позволяют выполнять минимум нормативов, с учетом возрастных особенностей.

Роль физической культуры в процессе профессионального обучения была отмечена еще несколько столетий назад. Так, еще в конце 19 века, когда в России шла промышленная революция, один из основоположников научной системы физического воспитания, педагог и прогрессивный общественный деятель России П.Ф. Лесгафт писал, что «вводя физическое образование в профессиональную школу, мы можем достичь искусства в ремесле» [2].

В последующие годы, в годы СССР, вопросам физической подготовки будущих специалистов уделялось большое внимание. На заре советской власти, в 1923 году, когда в стране шли изменения в экономике, строительство новых заводов, профессор Гориневский, выступая на съезде врачей, отмечал преимущества улучшения профессиональных качеств специалиста путем физических упражнений наряду с таким фактором как хорошая организация труда.[1] По его мнению, активное занятие физической культурой делают человека приспособленным к более трудной деятельности и стойким к неблагоприятным факторам, которые неизбежны при выполнении той или иной трудовой функции.

Особенно важно физическое воспитание в подготовке специалистов инженерного профиля. Ведь будучи тесно связанными с техническими решениями, успешным развитием материального производства, новой техники и технологий, очень важно иметь соответствующую физическую подготовку и здоровье. А активное занятие физкультурой закаляют характер, что так же немаловажно для будущих специалистов [8]. По мнению Р.Т. Раевского, «недостаточный уровень развития физических качеств молодых инженеров промышленных предприятий является причиной 24% всех задержек в работе, аварий, остановкой оборудования, а недостаточный уровень психических качеств и того больше - 37% ошибок».[4] Поэтому, развитие физической подготовки будущих

специалистов нужно рассматривать в тесной взаимосвязи с другими дисциплинами.

Что касается специализации, так же интересно отметить, что видный советский ученый Панов Г.Е. в 1977 году исследовал и подвел итоги, что в нефтяной промышленности от 20 до 53% случаев аварийных отказов техники происходит из-за ошибок человека в двигательной, чувственной, умственной сферах; около 40-50% травм вследствие неудовлетворительного зрения операторов.[3] Поэтому, специалистам технического профиля необходимо обладать хорошими физическими данными. Для этого необходимо укреплять свое духовное и физическое здоровье путем активного занятия физической культурой.

Одним из профессионально-важных качеств инженеров-буровиков и специалистов горного дела являются физические качества, это – выносливость (общая и статическая), сила, ловкость и вестибулярная устойчивость. При этом приоритетным качеством является выносливость. Необходимы умения передвигаться по пересеченной местности, ориентирования на местности и т.д. К специальным способностям относят устойчивость к неблагоприятным условиям.

Поэтому важно для будущих горных инженеров, инженеров-буровиков иметь навыки спортивного ориентирования, которое является одним из профессионально значимых видов спорта. Так же важны лыжный спорт, легкая атлетика, плавание и т. д.

Сегодня, активное развитие техники и новых технологий внедрение в производство машин и механизмов, а так же изменения повседневной жизни людей не всегда благоприятно отражаются на здоровье человека [5]. Это изучают специалисты различного профиля, в том числе специалисты физической культуры. При подготовке студентов к современным видам труда важно использовать уже проверенный опыт направленного применения средств физической культуры и спорта для повышения функциональных возможностей, необходимых в профессиональной деятельности.

С этой целью ученые изучали эффективность профессиональной деятельности представителей различных специальностей и определили, что она во многом зависит от уровня развития человека. Так, по данным И.Д. Карцева и ряда советских ученых отмечена роль психофизиологических качеств человека в успешном освоении будущей профессии.

Здесь важную роль играет профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП), которая представляет собой специализированный вид

физического воспитания, осуществляемый в соответствии с требованиями и особенностями данной профессии. То есть она имеет основной целью развитие и поддержание на оптимальном уровне необходимых психических и физических качеств человека, к которым предъявляют повышенные требования к той или иной профессии. [6]

На основании выявления таких качеств и физиологических функций, необходимых для освоения конкретных профессий, разработаны критерии профессиональной пригодности подростков для большого числа профессий.

Основные задачи профессионально-прикладной физической подготовки прежде всего связаны с:

- развитием ведущих для данной профессии физических качеств;
- формированием и совершенствованием двигательных навыков;
- повышением устойчивости организма к внешним воздействиям условий труда;
- воспитанием специфических для данной профессии необходимых качеств;
- повышением функциональной устойчивости и приспособлением организма человека к неблагоприятным воздействиям условий труда;
- содействием формированию физической культуры личности, укреплению ее психики.

Для каждой конкретной профессии разработаны профессиограммы. В нее включены подробное описание условий труда, его характера и специфики. В частности, у буровиков преобладает физический труд, нежели умственный. Поэтому, профессиографические исследования бурильщиков показывают, что первостепенное значение имеет функции внимания (концентрация, широта, переключение), эмоциональной устойчивости и другим качествам. Эти психические качества можно развивать теми или иными физическими упражнениями и занятиями прикладными видами спорта. Например, для работы в экстремальных условиях, в их число можно отнести морское бурение, операторов химического производства, полевые геологи и т. д., большое значение имеют занятия силовыми видами спорта, мотоспорт, которые способствуют выработке смелости и решительности, а кроссы воспитывают волю занимающихся. Общительность существенно повышается при занятиях игровыми видами спорта. Они помогают развивать способности человека противостоять неблагоприятным воздействиям погоды: холода и повышенной температуры, качивания при передвижении автомобильным, водным, воздушным видами транспорта и

др. Эти качества могут развиваться закаливанием, тренировками на открытом воздухе, а так же специальными упражнениями, такими как кувырки, вращения, акробатике, которые укрепляют вестибулярный аппарат. Так же важное значение имеют специальные укрепления мышц брюшного пресса, упражнения на выносливость и т.д. [9]

Исходя из выше изложенного, можно сделать следующие выводы:

1. Успех профессиональной деятельности требует от молодых специалистов надлежащей профессиональной культуры, которая тесно взаимосвязана с их физической подготовленностью.

2. Наиболее важным фактором повышения эффективности занятий физической культурой и спортом является рациональное соотношение развития физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости и их оптимального распределения в учебном процессе, в применении новых технологий проведения занятий.

3. Умение правильно осуществлять самоконтроль за физической подготовкой – надежный путь к здоровому образу жизни и успеху в профессиональной деятельности[7].

Список литературы

1 Валеева Е.Д., Красулина Н.А., Прохорова Е.В., Маркешина О.С. Методические указания по изучению дисциплины "Физическая культура": учебно-методическое пособие. – Уфа: УГНТУ, 2012. – 48 с.

2 Гориневский, В.В. Избранные произведения / В.В. Гориневский. - М, 1951. - 285 с.

3 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. № 2 (16). С. 140-143.

4 Лесгафт П. Ф. Собрание педагогических сочинений / Ред. коллегия: Г. Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. — М. : Физкультура и спорт, 1951 — 1956 Т. 5: Статьи. Извлечения из «Основ теоретической анатомии». Отчеты, 1891-1909. — 1954. — 388 с.

5 Панов Г. Е., Подосенова П. С. О природе ошибок и сбоев рабочих при бурении скважин. — Нефть и газ. 1977, № 6.

6 Раевский Р. Т. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов технических вузов. - М.: Высшая школа, 1985.

7 Ростов П.П., Бережнова З.З., Красулина Н.А. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов ФТТ к будущей профессиональной деятельности. Материалы Международной научно-методической конференции, посвященной XXXI летним Олимпийским играм. «Особенности организации физкультурно-оздоровительной деятельности в вузах на современном этапе социально-политического развития России». УГНТУ – Уфа, 2016. – С. 225–229.

8 Смольников Е.С., Красулина Н.А. Некоторые аспекты оптимизации процесса добычи нефти с помощью установки электрического

центробежного насоса из скважин со сверхнормативной кривизной/ В сборнике: Актуальные проблемы науки и техники - 2015 Материалы VIII международной научно-практической конференции молодых ученых. 2015. С. 138-140.

9 Усманова Ю.М., Тазетдинова Г.Г., Тазетдинов Р.Ф. Лёгкая атлетика в профессионально-прикладной подготовке студентов., Материалы II Республиканской заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни» - Уфа: Вестник БГМУ. – 12.03.2015, с.107

УДК 378.174:796.011.1

РАЗВИТИЕ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ В РОССИИ
THE OLYMPIC MOVEMENT DEVELOPMENT IN RUSSIA

Усманова Ю.М., Халилов А.И., Ханнанов Р.Я., Бекет Б.Е.

ФГБОУ ВО Уфимский государственный нефтяной технический университет, г.Уфа, Российская Федерация.

Usmanova Y.M., Khalilov A.I., Khannanov R.Y., Beket B.E.

FSBEI HE Ufa State Petroleum Technological University,
 Ufa, Russian Federation

rkhannanov@mail.ru, beket_beksultan@mail.ru

Аннотация. В статье рассматривается история развития олимпийского движения, виды спорта, программа олимпийских игр и организации признанные международным олимпийским комитетом.

Ключевые слова: студенты, олимпиада, спорт, здоровье.

Abstract. The article deals with the history of the Olympic movement development, sports, the program of the Olympic Games and the organizations recognized by the International Olympic Committee.

Keywords: students, Olympics, sports, health.

Возникнув в Античной греческой цивилизации, Олимпийское движение на протяжении веков стала главным спортивным событием всех времен. В дни соревнований по всей земле воцарялось примирение. Войны прекращались, все сильные и достойные люди из числа граждан принимали участие в Олимпийских играх за звание лучшего. Постепенно расширялось движение единомышленников, выступающих за здоровый образ жизни и честную конкуренцию в спорте.

За это время, олимпийское движение преодолело много препятствий, взлеты и падения. Но, несмотря ни на что, олимпийские игры продолжают радовать всех любителей спорта с его великолепием и непобедимого духом соперничества. Конечно, это уже не те соревнования, которые были

в античности. Сегодня, олимпийские игры стали мощным движением, который объединил вокруг себя всех, кто выступает за спорт, мир и пропаганду здорового образа жизни. В настоящее время под олимпийское движение понимается совместная деятельность людей, осуществляемая во имя укрепления мира и дружбы между народами, призванная активно содействовать гуманистическому воспитанию народов, укреплять силу духа, пропагандировать идеалы добра и здорового соперничества. Он укрепляет связь миллионов спортсменов, болельщиков, вне зависимости их политических взглядов, религиозных убеждений и расовой принадлежности. Это мощное социальное явление, которое направлено на укрепление международного сотрудничества, реализацию прогрессивных олимпийских принципов.

Основоположителем современного олимпийского движения является француз Пьер де Кубертен. Он поставил перед собой идею возрождения Олимпийских игр и благодаря упорству достиг своей цели. Он продолжил дело великих древнегреческих олимпийцев, приложил все усилия для возрождения олимпийских игр, которые длились почти двенадцать веков и были несправедливо забыты более чем тысячи лет.

Свои идеи современного олимпийского движения он изложил в своем знаменитом труде "Кодекс чести", который стал своеобразной клятвой спортсменов, придумал привычную для всех наших современников олимпийский логотип цветных переплетенных колец, символизирующих пять континентов. Кроме этого, Пьер де Кубертен является основателем популярного изречения «спорт вне политики», и идеи неофициального командного зачета. Так же он является автором знаменитого белого полотнища с олимпийской символикой, которое было поднято впервые в Париже в 1914 году на мероприятии, посвященного 20-летию возрождения Олимпийских игр. В 1920 году в Антверпене впервые спортсмены дали клятву, там же провозглашен знаменитый девиз «Быстрее, выше, сильнее!». Но, пожалуй, самое значительное произведение Кубертена - говорится в стихотворной форме философии спорта – в том виде, как он сам понимал ее. В 1912 году П. Кубертен представил знаменитую «Оду спорту», причем, будучи очень порядочным и честным человеком, он участвовал в конкурсе под вымышленным именем, несмотря на это эксперты дали высокую оценку его произведению и его работа была удостоена золотой медали!

"Основная цель олимпийского движения, писал Кубертен, через выступления выдающихся спортсменов, чтобы привлечь внимание

общества, к народам и правительствам о необходимости максимального охвата людей занятием спортом.

Он считал, что для спорта нет границ, и вне зависимости от политического устройства люди во всей планете спорт должен подчиняться единым правилам. Это в свою очередь, позволит сохранить культ чести и бескорыстия, что позволит спорту сохранять мир и солидарность. Важно, чтобы каждые четыре года Олимпийские игры давали молодежи всего мира возможность братской встречи, благодаря чему постепенно исчезнет недоверие друг к другу, в котором живут народы [1].

Сегодня развитие по олимпийскому образованию берёт огромное распространение, как в других странах, так и в нашей стране. Олимпийское движение в России начало развиваться в конце 19-го века. В 1911 году создается Российский комитет олимпийцев, который активно подготовил российских спортсменов для участия в Олимпийских играх в Стокгольме. В то время председателем РОК был Вячеслав Срезневский, видный спортсмен, основавший в Санкт-Петербурге клуб любителей конькобежства. Благодаря его усилиям на Олимпийских играх в 1912 году приняли участие 170 российских спортсменов и делегация в составе 50 официальных лиц императорского двора.

После Октябрьской революции и последовавшая за ней гражданская война и Великая Отечественная войны не позволяли принять участие отечественным спортсменам в играх до 1951 г. Выступая в Хельсинки на пятнадцатых Олимпийских играх, наша сборная двадцать два раза заняла первое место, тридцать раз поднималась на вторую ступеньку и получила девятнадцать бронзовых медалей.

Важный вклад в развитие Олимпийских игр сделал выдающийся ученый, основатель российской системы физического образования П. Ф. Лесгафт, который отмечал, что важное условие для гармоничного и нравственного воспитания спортсменов является именно олимпийское движение, которое помогло бы справиться с послевоенной разрухой и экономическим хаосом в новой экономической политике [3].

Можно сделать вывод по огромному вкладу в развитие олимпийских игр в России – это Олимпиада 1980 года в Москве, ставшее громким событием олимпийского движения советского союза, которое проходило в непростых условиях. Невзирая на всестороннее давление Соединенных Штатов и других стран, двадцать вторые игры огромным вкладом в развитие всемирного спорта. Олимпиаду вспоминают с гордостью с ее высокой организацией соревнований, в которых советские спортсмены

заняли первое место в неофициальном зачете, в том числе 80 золотых медалей, 69 серебряных и 195 бронзы.

Разработанные в 80-х годах основы олимпийского движения активно продолжают работать на сегодняшний день. Сегодня олимпиада является одним из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники – за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации, нет ни одного человека в цивилизованном мире, который не знает, что проводятся олимпийские игры [2]. В последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы игр, в которых они проводятся, становятся столицами мира. Пожалуй, самая святая и чистая игра современности, которую изобрел современный человек – это Олимпийское движение. Она вобрало в себя все самое лучшее, что спорт может дать человеку. Олимпийское движение это не только состязание сильных и выносливых людей, но и современная мировоззренческая концепция, название которой – олимпизм.

Список литературы

1 Усманова Ю.М., Лёгкая атлетика в профессионально-прикладной подготовке студентов. / Тазетдинова Г.Г., Тазетдинов Р.Ф. // Вестник БГМУ, Материалы Республиканской заочной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни» Уфа, 12.03.2015, с.107

2 Красулина Н.А., Валеева Г.В., Греб А.В. Совершенствование управления процессом физического воспитания студентов-нефтяников. Вестник УГУЭС. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика. 2016. № 2 (16). С. 140-143.

3 Лесгафт П.Ф. Собрание педагогических сочинений/Ред. Коллегия: Г.Г. Шахвердов (отв. ред.) и др. – М.: Физкультура и спорт, 1951 – 1956.

4 Поляков, А.Ю. Методика контроля физической и умственной работоспособности при обучении студентов технических вузов [Текст] / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы инженерного образования – 2016: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – С. 116-121.;

5 Поляков, А.Ю. Педагогические основы профессионально-прикладной физической подготовки [Текст] / А.Ю. Поляков, В.Б. Иванаевский // Современные проблемы преподавания в высшем техническом учебном заведении: сборник тезисов докладов межвузовской научно-методической конференции / ред. кол. В.Ш. Мухаметшин [и др.]. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2004. – С. 70-72.

6 Поляков, А.Ю. Профессионализмы как неотъемлемая составляющая профессионального общения нефтяников [Текст] / А.Ю. Поляков, А.Р. Миннуллина, Г.Р. Миннуллина // Сборник научных трудов 43-й

международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском: в 2-х т. / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 2. – С. 344-348.

7 Поляков, А.Ю. Физическое воспитание как ключевой компонент формирования общей профессиональной культуры современного специалиста [Текст] / А.Ю. Поляков, А.М. Яшина // Сборник научных трудов 43-й международной научно-технической конференции молодых ученых, аспирантов и студентов, посвященной 60-летию филиала УГНТУ в г. Октябрьском: в 2-х т. / отв. ред. В.Ш. Мухаметшин. – Уфа: Изд-во УГНТУ, 2016. – Т. 2. – С. 378-381.

8 Поляков, А.Ю. Эстетическое воспитание в дисциплине «Прикладная физическая культура» как средство обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности [Текст] / А.Ю. Поляков // Актуальные вопросы инженерного образования – 2015: сборник научных трудов Международной научно-методической конференции / отв. ред. К.Т. Тынчеров. – Уфа: Альфа Принт, 2016. – С. 50-54.

УДК 378.147

**МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ХОРЕОГРАФИИ СО СТУДЕНТАМИ ОБЩЕГО КУРСА
METHODICAL FEATURES OF THE CLASSES ON CHOREOGRAPHY
WITH THE GENERAL COURSE STUDENTS**

Фёдорова С.В.

**Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент, республика Узбекистан**

Fyodorova S. V.

**Uzbek state institute of physical culture, Tashkent, Republic of Uzbekistan
svetulya_dimulya@mail.ru**

Аннотация. В представленной статье рассматривается проблема организации и проведения хореографической подготовки студентов общего курса. Определена сформированность у студенток профессиональных двигательных навыков и умений по хореографической подготовке в процессе учебных занятий.

Ключевые слова: хореографическая подготовка, комплексы упражнений, физическая подготовка, двигательная подготовка, техническая подготовка, учебные занятия.

Abstract. This article deals with the problem of organizing and conducting the choreographic training of the general course students. The maturity of professional motor skills on dancing training during the female students' training sessions has been defined.

Keywords: dancing training, exercises' complex, physical training, movement training, technical training, training sessions.

Актуальность. По мнению ряда специалистов по художественной гимнастике, а именно, Т.С. Лисицкой [2], И.А Шипиловой [5] и материалы проведенных педагогических наблюдений за структурой и содержанием учебных занятий со студентами общего курса показали, что средства хореографической подготовки постепенно исчезают из арсенала используемых упражнений преподавателями в подготовительной и заключительных частях урока [3, 4, 6].

Поэтому проблема поиска и распределение упражнений хореографии в частях учебного занятия, как эффективного средства формирования осанки, выразительности движения, а самое важное формирование навыков и умений по организации и проведению учебных занятий на высоком профессиональном уровне с различным контингентом занимающихся является актуальной и своевременной [1, 3, 4, 6]. С учетом вышеизложенного считаем, что вопросы разработки и внедрения в практику подготовки у студенток общего курса, по предмету художественная гимнастика методически обоснованных средств хореографии актуально и практически целесообразно.

Цель исследования: сформировать у студенток профессиональные двигательные навыки и умения по хореографической подготовке в процессе учебных занятий.

Организация исследования - исследование проводилось с сентября 2014 г. по май 2015 г. на базе кафедры гимнастики Узбекского государственного института физической культуры (УзГИФК). В эксперименте принимало участие 220 студенток в возрасте от 17 до 20 лет, условно поделенных на две группы. Одна из них, условно названа экспериментальной (ЭГ-110 студенток), а вторая контрольной (КГ-110 студенток). Исследования проводились в три этапа. Показатели специально-двигательной подготовленности (СДП) в начале эксперимента у студенток исследуемых групп не имели достоверных различий ($P > 0,05$).

В целях более точного и объективного определения уровня хореографической подготовленности студенток и для своевременного выявления недостатков в их подготовке регулярно, 2 раза в год (сентябрь - октябрь и май-июнь каждого учебного года) проводилось комплексное обследование.

Программа комплексного обследования включала оценку знаний и умений средств хореографии. Ввиду объемности исследований проводились в течение нескольких дней.

1 день.

1. Оценка физической подготовленности.

2. Оценка хореографической подготовленности в вольных упражнениях.

2-й день.

1. Оценка хореографической подготовленности на бревне.

2. Оценка техники исполнения упражнений и соединений.

3-й день.

1. Оценка композиционно-исполнительской подготовленности.

2. Оценка функциональной подготовленности (специальная выносливость).

Разработанные и апробированные в процессе эксперимента 6 комплексов упражнений для совершенствования двигательных способностей студенток были использованы в учебном процессе, и были направлены на повышение физической и специально-двигательной подготовленности студенток ЭГ. Продолжительность выполнения каждого комплекса две недели (10-12 занятий).

Результаты эксперимента. Анализируя результаты выполнения в процессе учебных занятий комплексов хореографических упражнений можно отметить, что студентки ЭГ успешно справились с предложенной программой и существенно повысили уровень двигательной подготовленности (рис.1.)

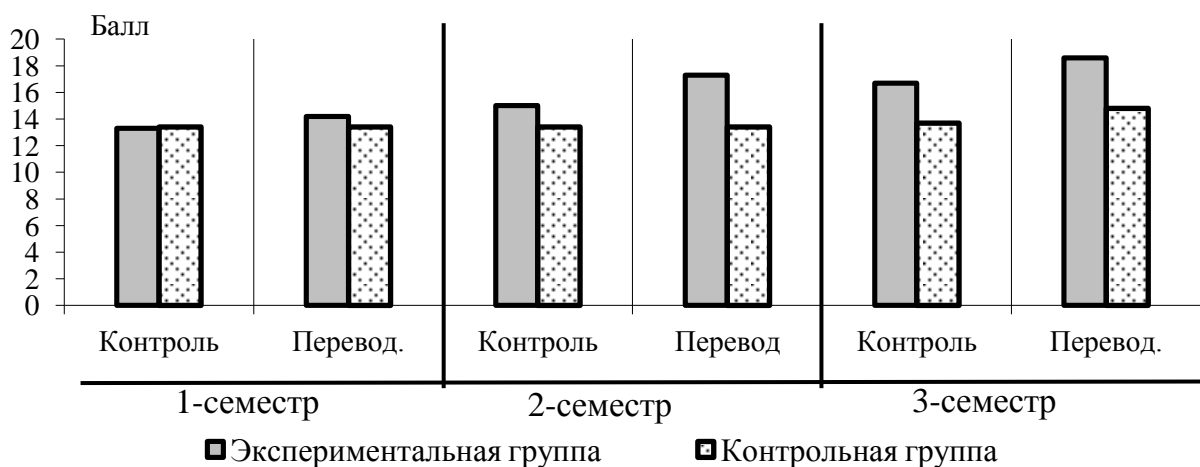


Рис.1. Динамика результатов по специально-технической подготовленности (сумма баллов) контрольных и переводных соревнований ЭГ и КГ

Так, у студенток ЭГ результаты анализируемых нами видов многоборья достоверно возрастают к завершающему, 3-му семестру (на 5,3 баллов, при $P > 0,01$), тогда как в КГ сумма баллов за результаты испытаний в течение двух семестров колеблется в пределах $13,4 \pm 0,35$ баллов, и не достоверно возрастает на 1.4 балла, к третьему ($P < 0,05$).

Все без исключения хореографические упражнения у станка и в программе многоборья были освоены на уровне оценки «удовлетворительно» и «хорошо». А главное, у студенток

сформировались, начальные профессионально-педагогические знания и умения по обучению отдельных групп хореографических упражнений, что на наш взгляд наиболее значимо и практически перспективно. Показатель общего объема (за три семестра) хореографических освоенных студентами ЭГ в процессе учебных занятий существенно превысил данные КГ (табл.1).

Необходимо заметить, что дополнительный объем хореографических упражнений и вызванный ими рост интенсивности учебной нагрузки отрицательно не сказался на функционировании систем организма студенток. Об этом красноречиво свидетельствуют данные ЧСС полученные по завершению основных исследований. Так, средние показатели ЧСС студенток ЭГ, при выполнении 22 хореографических упражнений колеблются в пределах рекомендуемой (112-187 уд/мин.), тогда как в КГ он несколько выше (117-198 уд/мин.).

Таблица 1

Общее количество освоенных упражнений по специально-двигательной (хореографической) и физической подготовке гимнасток исследуемых групп

Виды многоборья	Экспериментальная группы				Контрольная группа				t ₀₅
	18 лет	19 лет	20 лет	Всего	18 лет	19 лет	20 лет	Всего	
2. Специально-двигательная подготовка									
Хореография	32	17	15	64	22	10	7	39	P<0,01
Физическая подготовка									
Упр. на ловкость	13	9	9	31	7	5	5	17	P<0,01
Упр. на координацию	21	17	15	53	13	9	7	29	P<0,05
На быстроту и прыгучесть	15	13	11	39	9	8	6	23	P<0,05
На гибкость	12	8	7	27	7	5	3	15	P<0,05
Всего	61	47	42	150	36	27	21	84	P<0,05
Сумма	93	64	57	214	58	37	28	123	P<0,01

В конце третьего семестра все участвующие в эксперименте студентки повысили уровень подвижности в суставах, достигшего максимальной величины (в пределах 8,4-9,7 балла). Замечено, более высокие исходные результаты в испытаниях на гибкость, показанные отдельными студентками ЭГ на этапе начальной подготовки, в дальнейшем сохраняли эту динамику. Средний показатель подвижности в суставах у данной группы студенток колеблется в пределах $9,65 \pm 0,27$ балла.

Таким образом, анализируя результаты динамических наблюдений за двигательной подготовленностью (табл.1), в частности за

координационными способностями, скоростно-силовой и подвижностью в суставах, мы пришли к выводу, что на начальном этапе подготовки для студенток характерна тенденция к интенсивному развитию анализируемых качеств. Специально подобранные подводяще-развивающие и подготовительные упражнения, выполняемые студентками ЭГ у станка и на середине позволили повысить уровень двигательной подготовленности на бревне и вольных упражнениях. Об этом свидетельствуют и данные сравнения с результатами КГ, в которых объем и специально сформированные серии упражнений и соединений, а также специальные, плановые задания физической подготовке не использовались.

Дополнительным подтверждением эффективности предложенной программы хореографической подготовки явились результаты контрольных испытаний по физической подготовке. Так, согласно данным таблицы 2 по завершении эксперимента достоверно возросли все без исключения физические качества у студенток ЭГ. Тогда как прирост аналогичных данных в КГ незначительный. Наиболее существенные различия отмечены в показателях характеризующие координационные способности. На эффективность разработанной методики развития двигательных качеств указывает тот факт, что по завершению первого семестра исследуемые показатели у студенток ЭГ возросли на 8,2%, к концу второго уже на 26,1%, а третьего на 28%. В то же время в КГ прирост составил 5,9%, 13,8% и 12% соответственно.

Таблица 2

Двигательная подготовленность студенток 17-20 лет
до и по завершению эксперимента

№	Физические качества	Возраст	до эксперимента		после эксперимента	
			ЭГ	КГ	ЭГ	КГ
1	Сила (скоростно-силовые качества, быстрота и прыгучесть)	17	6,8 ± 1,2	6,6 ± 1,1	9,1 ± 0,5	8,0 ± 1,9
		18	6,2 ± 1,0	6,4 ± 0,9	8,9 ± 0,6	8,0 ± 1,8
		19	7,3 ± 1,0	7,2 ± 0,9	9,1 ± 0,5	8,2 ± 0,8
2	Координация и ловкость	17	6,7 ± 1,4	6,7 ± 1,1	8,9 ± 0,5	8,1 ± 1,9
		18	5,8 ± 1,3	5,8 ± 1,3	8,5 ± 0,6	7,5 ± 1,8
		19	7,3 ± 1,2	7,1 ± 1,0	9,1 ± 0,6	8,3 ± 1,8
3	Специальная выносливость	17	6,85 ± 1,5	6,5 ± 1,3	9,0 ± 0,4	8,1 ± 1,65
		18	7,05 ± 1,6	6,75 ± 0,9	9,2 ± 0,6	8,2 ± 1,45
		19	8,35 ± 1,1	8,0 ± 1,0	9,6 ± 0,4	8,8 ± 1,5
4	Гибкость, подвижность суставов	17	7,9 ± 1,1	7,6 ± 0,7	9,4 ± 0,5	8,2 ± 1,65
		18	8,2 ± 1,0	8,2 ± 0,9	9,7 ± 0,5	8,4 ± 1,5
		19	8,5 ± 0,8	8,5 ± 0,5	9,6 ± 0,5	8,5 ± 1,75

Экспериментально проверенные и предложенные в практику комплексов хореографические упражнения позволят преподавателю целенаправленно, и грамотно проводить учебные занятия, используя средства хореографической подготовки, вне зависимости от раздела программы. Общеизвестно, что только специалисты, обладающие достаточно объемным арсеналом двигательных действий, высокой культурой движения, способны последовательно обучать занимающихся упражнениям хореографии, а также профильным упражнениям на высоком техническом уровне, где можно оценить амплитуду движений, красоту линий, артистичность и выразительность исполнения.

Результаты математической обработки результатов исследования показали высокую эффективность предложенной программы хореографической подготовки студенток. Так, уровень теоретически осознанных и практически освоенных хореографических упражнений занимающимися ЭГ достоверно выше показателей студентов КГ: по упражнениям у станка на 32%; по специально-физическим на 37% и специально-двигательным на 38%. При достоверно высоком уровне различий (при $P < 0,01$). Одновременно студенты ЭГ освоили классификационные требования юношеских разрядов в пределах 6,5-8,5 баллов (оценка в пределах 3-4), тогда как уровень хореографической подготовки занимающимся в КГ был существенно ниже.

Опираясь на вышесказанное, и с учетом приведенных в таблицах 1,2 и рисунке сопоставительных данных полученных в процессе эксперимента, можно сделать заключение:

- выдвинутая в начале исследования гипотеза о возможности построения учебно-тренировочного процесса с целью обучения студенток 17-20 лет, ранее не изучавших хореографические упражнения нашло свое практическое подтверждение;

- предложенные комплексы подводяще-развивающих упражнений позволяют целенаправленно развивать специально-двигательные качества в процессе учебных занятий;

- рациональное распределение средств хореографической подготовки, а также использование эффективных методов обучения программным упражнениям по семестрам и курсам позволяет не только успешно освоить большой объем хореографических упражнений, но и самое важное, сформировать профессиональные знания и умения у студенток общего курса.

Список литературы

1 Каримов М.К. Упражнения хореографии, художественной гимнастики и народные игры. Учеб. пособие - Ташкент, 2005. – 137 с.

2 Лисицкая Т.С. Хореография в гимнастике -М. ;Физкультура и спорт, 1984.- 31с.

3 Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (методические рекомендации). Т.: Издат.-полиграфический отдел УзГИФК, Т.: 2009. – 76 с.

4 Умаров М.Н., Федорова С.В. Характеристика и содержание учебных занятий по художественной гимнастике (Методические рекомендации). Издат.-полиграфический отдел УзГИФК. - Т., 2009. - 158 с.

5 Шипилина И.А. Хореография в спорте. Серия «Образовательные технологии в массовом и олимпийском спорте» - Ростов н/Д: «Феникс», 2004. – 224 с.

6 Ярашев К.Д., Латфулина И.В. Методические особенности проведения учебных занятий по хореографии со студентами курса «Теория и методика гимнастики», «Фан спортга» №2 2014. С 31-37.

УДК 796:338.28; 796.078

**АЭРОБИКА - КАК ЭФФЕКТИВНОЕ СРЕДСТВО
ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ СТУДЕНТОК
AEROBICS AS AN EFFECTIVE MEANS
OF THE FEMALE STUDENTS' PHYSICAL PREPAREDNESS**

Фетхуллова Н.Х.

**Узбекский Государственный институт физической культуры,
г. Ташкент, Узбекистан**

Fetkhullova N. H., candidate of pedagogical sciences, associate professor
Uzbek State institute of physical culture, Tashkent, Uzbekistan

nrat2016@gmail.com

Аннотация. В статье рассмотрено влияние оздоровительной аэробики на двигательную подготовленность студенток. Представлены результаты сравнительного анализа уровня физической подготовленности занимающихся различными видами оздоровительной аэробики (степ-аэробика, танцевальные виды, шейпинг). Материалы анализа показателей двигательной подготовленности выявили наличие особенностей проявления тренировочного эффекта в зависимости от вида оздоровительной тренировки.

Ключевые слова: аэробика, физическая подготовленность, степ-аэробика, шейпинг.

Abstract. The article deals with the influence of health aerobics on the motor preparedness of the female students. The results of the comparative analysis of the physical fitness level going in for various kinds of health improving aerobics (step aerobics, dance types, shaping) have been presented. The indicators' analysis materials of the motor preparedness revealed the

presence of the features' signs of the training effect depending on the fitness training type.

Keywords: aerobics, physical preparedness, step-aerobics, shaping

Актуальность. Одним из популярных средств, используемых с целью оздоровления, является ритмическая гимнастика – «аэробика» (как более широкое, принятое в настоящее время название), завоевавшая весь мир и пользующаяся большой популярностью среди учащейся и студенческой молодежи [3]. Ее возможности не ограничиваются учебной программой и имеют широкий арсенал средств и методов, доступных каждому занимающемуся.

По мнению Т.С. Лисицкой [1] при проведении занятий по аэробике одной из значимых проблем является правильный подбор и распределение средств тренировки, оказывающих наибольшее воздействие на организм занимающихся.

Цель исследования: определить эффективность и изучить влияние оздоровительной аэробики на двигательную подготовленность студенток.

Организация исследования. Педагогические наблюдения в учебных заведениях показали, что наиболее востребованными среди студентов являются следующие направления оздоровительной аэробики:

- танцевальная аэробика - синтез общеразвивающих и гимнастических упражнений, выполняемых поточным методом под музыкальное сопровождение, при частоте ритма 120-160 уд/мин;

- степ-аэробика - занятия с использованием специальных платформ или скамеек высотой 15-20 см [5];

- шейпинг (сочетание аэробики и атлетической гимнастики) – система физических упражнений, направленных на коррекцию фигуры и улучшение функционального состояния организма [2].

В исследовании приняли участие студентки II курса. Были сформированы две группы: в первой - девушки занимались танцевальной и степ-аэробикой (10 человек), во второй - шейпингом (10 человек).

Результаты исследования. На основе данных специальной литературы и результатов собственных исследований определены средства и методы развития двигательных качеств на занятиях аэробикой у студенток вуза (таблица 1).

Оздоровительные занятия проходили три раза в неделю по одному часу на протяжении восьми месяцев.

В целях определения уровня физической подготовленности занимающихся, в частности, силы мышц брюшного пресса, силы мышц

рук, подвижности в суставах в начале каждого месяца проводился поэтапный контроль и включал группу специально подобранных упражнений [4].

Оздоровительно-развивающие занятия в обеих группах состояло из трех частей: подготовительной - 5-10% общего времени урока, основной - 80-85% и заключительной -5-10%. Основная (аэробная) часть отличалась подбором средств, методикой проведения и интенсивностью занятий.

Так, в I-й группе более высокая интенсивность нагрузки поддерживалась в зоне 60-80% от max. ЧСС. Тогда как во II-й группе при выполнении упражнений уровень ЧСС не превышал 120-130 уд/мин. (таблица 2).

Таблица 1

Методы и средства развития двигательных качеств на занятиях аэробикой

Физические качества	Вид аэробики	Часть занятия	Средства	Методы	Контрольные упражнения
Сила	Степ	Аэробная	Упражнения с отягощением С собственным весом	Повторный Максимальных усилий	Поднимание туловища Сгибание и разгибание рук
		Партер			
Выносливость	Круговая Танцевальная	Аэробная	Танцевальные упражнения Бег, прыжки	Повторный Интервальный Переменно-непрерывный	Степ-тест
Гибкость	Йога	Разминка	Упражнения с собственным весом Упражнения в парах	Статического растягивания Множественного растягивания	Наклон вперед
	Стрейч	Заминка			
Быстрота	Танцевальная Кардио-кикбоксинг	Аэробная	Бег, прыжки Удары, руками, ногами	Повторный Переменный Повторно-прогрессирующий	Прыжки через скакалку
Координация	Танцевальная	Аэробная	Танцевальные упражнения Упражнения в равновесии	Переменный	Равновесие Упражнения на координацию

План занятий и распределение видов аэробики в недельном цикле

№ Занятия	Виды аэробики	Части занятия		
		Основная		Заключительная
		Аэробная	Партерная	
1	I группа Степ-аэробика	Танцевальный комплекс + силовые упражнения	Упражнения с отягощением (пресс, бедро, ягодицы)	Стретчинг
2	Танцевальная аэробика	Танцевальный комплекс + бег, упражнения с отягощением	Упражнения на развитие силы и выносливости + калланетика	Стретчинг в парах
3	Круговая аэробика	Работа на станциях с использованием стела, гантелей, опоры		Элементы йоги и пилатеса
1	II группа Шейпинг-классик	Работа на все группы мышц, динамическая нагрузка	Упражнения на мышцы живота, ягодицы, бедро сбоку	Упражнения на расслабление
2	Шейпинг-антицеллюлит	Статическая нагрузка: работа на все группы мышц, использование утяжелителей и гимнастических палок.		Упражнения на расслабление массаж
3	Шейпинг-хореография	Упражнения у опоры, на середине танцевальные движения, повороты и походка		Упражнения на расслабление

Обсуждение результатов. По всем показателям в обеих группах произошли существенные изменения (таблица 3).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности студенток ($M \pm \delta$)

Группы	ПОКАЗАТЕЛИ				
	Поднимание туловища (кол-во раз)	Сгибание и разгиб. рук (кол-во раз)	Наклон вперед (см)	Степ-тест уд\мин	Координация (из 10 баллов)
В начале					
I-я	11,6±6,8	7,4±3,5	6,2±1,5	126,0±3,4	6,5±2,2
II-я	10,0±6,4	7,0±2,2	6,0±1,8	128,2±4,0	6,7±2,8
В конце					
I-я	28,5±4,5	18,7±2,7	9,0±2,4	102,1±3,0	9,0±1,2
II-я	20,2±5,2	10,1±3,6	10,1±3,6	120,5±4,1	8,8±1,1

Наибольший, достоверный прирост ($P < 0,05$) отмечен в показателях I-ой группы: силы мышц рук с 7,4 до 18,7 раз и силы мышц брюшного пресса с 11,6 до 28,5 раз. Существенный прирост исследуемых показателей обусловлен выполнением упражнений силовых видов аэробики (степ-аэробика, круговая) с применением вспомогательных приспособлений (отягощения, амортизаторы, гимнастические палки).

Снижение показателей ЧСС (степ-тест) в обеих группах с $126,0 \pm 3,4$ до $102,1 \pm 3,0$ уд./мин и с $128,2 \pm 4,0$ до $120,5 \pm 4,1$ уд./мин. подтверждает наличие оздоровительного воздействия предлагаемых двигательных режимов занятий оздоровительной аэробикой.

Результаты экспериментальных исследований показали, что в процессе занятий наметились существенные сдвиги физического развития и двигательной подготовленности, а также повышение эмоционального состояния занимающихся.

Выводы

1. Повышение уровня физического развития занимающихся обеих групп достигалось различным подходом к методике проведения занятий:

- в I-й группе - за счет использования в процессе занятий высокой по интенсивности нагрузки и темпа выполнения;

- во II-й - при средней интенсивности и соблюдении режима питания.

2. Последовательное распределение средств оздоровительной аэробики в недельном цикле (упражнения танцевальной, круговой, степ-, стрейч-аэробики) разнопланового характера оказывает наиболее полное и разностороннее воздействие на организм занимающихся.

Таким образом, занятия различными видами аэробики оказывают положительное воздействие на организм, повышая уровень двигательной активности, и являются одним из доступных и эффективных средств оздоровления студенческой молодежи.

Список литературы

1 Лисицкая Т.С. Принципы оздоровительной тренировки // Теория и практика физической культуры. № 8, 2002, С. 6-14.

2 Умаров Д.Х., Умаров М.Н., Эштаев А.К. Оздоровительно-развивающие виды основной гимнастики». Учебное пособие. Ташкент. 2006. - 204 с.

3 Медведева Е.Н., Стрелецкая Ю.В., Муштукова О.В. Фитнес-аэробика в системе физического воспитания студентов. – Великие Луки: Редакционно-издательский отдел ФГОУ ВПО «Великолукская ГСХА», 2008, 50с.

4 Чебураев В.С. Изучение изменений двигательных показателей девушек под влиянием занятий аэробикой //Теория и практика физической культуры, 2002, № 6, С. 15-17.

5 Якубова Н.Х. Учебное пособие, «Аэробика – основа теории и методика тренировки» Ташкент 2004. - 98 с.

УДК 378

**ПРОБЛЕМА РАЗВИТИЯ
САМООБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ СТУДЕНТОВ,
КАК ОСНОВЫ ФОРМИРОВАНИЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-
ПРИКЛАДНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
PROBLEM OF SELF-EDUCATIONAL ACTIVITY DEVELOPMENT
OF THE STUDENTS AS THE BASES OF THE FORMATION OF A
PROFESSIONALLY-APPLIED PHYSICAL TRAINING
TO THE FUTURE PROFESSIONAL ACTIVITY**

Хабибулин Д.А., Батраев В.Ю.

**ФГБОУ ВО Магнитогорский государственный технический
университет, г. Магнитогорск, Российская Федерация**

Khabibulin D. A., Batrayev V. Y.

Nosov Magnitogorsk State Technical University, Magnitogorsk, Russian
Federation

habibulin-denis@mail.ru, zzz-xxx@rambler.ru

Аннотация. В статье рассматриваются проблема развития самообразовательной деятельности студентов, как основы формирования профессионально-прикладной физической подготовки к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: самообразовательная деятельность, самообразование, студенты, физическая культура, вуз.

Abstract. In the article the problem of the development of the students' self-educational as the bases of forming a professionally- applied physical training to the future professional activity have been considered.

Keywords: self-educational activity, self-education, students, physical culture, higher education institution.

В последнее время, в мире и в нашей стране, в частности, заметно возрос интерес к поиску более совершенных образовательных систем, технологий, программ, позволяющих осуществлять качественную подготовку высококвалифицированных специалистов любой профессии

[3]. В этом плане не является исключением и профессии в сфере физической культуры и спорта. Новая парадигма образования, в том числе и в сфере физической культуры и спорта, состоит в том, чтобы не просто транслировать обучающимся определенные знания, т.е. служить «информационной накачкой», а сформировать у них компетенцию адаптироваться к постоянно меняющимся условиям жизнедеятельности.

Что касается организации учебного процесса на кафедрах физвоспитания вузов, то профессионально-прикладная физическая подготовка студентов к будущей профессиональной деятельности осложнена рядом объективных проблем. Одной из таких проблем является то, что студенты, обучающиеся по направлениям и специальностям, связанным с физической культурой и спортом, а это, как правило, действующие спортсмены высокого класса, вынуждены совмещать учебный процесс на кафедрах физвоспитания и интенсивные тренировки, постоянные выездные сборы и соревнования.

Одним из решений обозначенной проблемы и повышения эффективности профессионально-прикладной физической подготовки студентов к будущей профессиональной деятельности, на наш взгляд, является применение наряду с традиционной формой обучения технологий дистанционного обучения [4, 6].

Существенный вклад в изучение теоретико-методологических основ дистанционной формы обучения внесли: А.А. Андреев, М.Ю. Буханкина, Е.В. Веренич, Е.Г. Гаевская, В.И. Гриценко, С.П. Кудрявцева, В.В. Колос, М.В. Моисеева, Е.С. Полат, В.И. Солдаткин, Р. Табберер, М. Мур, М. Кларк, Л.И. Дэйв, Дж. Рамбл, К. Харри, Д. Мошер и др. [4, 6].

Результативность применения дистанционного обучения на всех стадиях педагогического процесса заключается в следующем: представление учебной информации студентам кафедр физического воспитания по средствам информационных технологий; освоение учебной информации в процессе интерактивного взаимодействия с компьютером; повторение и закрепление изученного материала; осуществление промежуточного и итогового контроля и самоконтроля приобретенных знаний, а также воспитание личности, которая будет обладать высокой степенью независимости, способной самостоятельно адаптироваться к изменяющимся социальным, экономическим, технологическим условиям, самостоятельно разрешать сложные ситуации в условиях быстро меняющейся социальной действительности [4].

Следовательно, одной из ключевых задач образовательного процесса на кафедрах физвоспитания вузов является не столько обеспечение студентов

необходимым объемом знаний, сколько формирование компетенции ориентироваться в быстротечном потоке информации, осуществлять самостоятельно ее поиск, отбор, анализ и создание на ее основе новой информации для решения различных проблем, возникающих перед современным специалистом.

В свете вышесказанного, крайне актуальной является проблема развития самообразовательной деятельности студентов, как основы формирования их профессионально-прикладной физической подготовки к будущей профессиональной деятельности. Именно в процессе постоянного самосовершенствования будущего специалиста происходит его профессиональное становление.

Проведенный анализ научно-практической литературы позволяет утверждать, что в настоящее время на кафедрах физвоспитания вузов недостаточное внимание уделяется обучению студентов самостоятельно, рационально организовывать свою самообразовательную деятельность. Неуправляемость и бесконтрольность данного аспекта педагогической действительности часто приводит к формированию у студентов нерациональных способов организации самообразовательной деятельности.

Анализ научно-практической литературы по проблеме развития самообразовательной деятельности учащихся показал, что к настоящему времени изучены важнейшие вопросы теории и практики самообразования, в частности, рассмотрены его культурно-исторические и социальные аспекты (Г.Е. Збаровский, А.К. Громцева, Б.Ф. Райский, Ю.Е. Калугин, С.Н. Юревич и др.); установлены сущность, специфика и функции самообразования, его роль и место в профессиональной деятельности (А.К. Громцева, Е.В. Карманова, Ю.Н. Калюткин, И.Л. Наумченко, Г.С. Сухобская и др.); проанализированы пути и средства формирования потребности и стремления к самообразованию (Г.М. Бурденюк, Т.Е. Климова, И.А. Редковец, П.И. Пидкасистый и др.); подвергнута анализу организация самообразования и руководство этим видом деятельности (Н.Ф. Бисванова, Е.В. Брылева, Т.Е. Климова, Г.Н. Сериков и др.) [5].

Проблематикой развития самообразовательной деятельности учащихся активно занимаются и зарубежные исследователи, такие как Р. Тэддиер, К. Роджерс, Д. Фрейберг, Б. Блум, Дж. Хокридж, К. Чедуик, Д. Эспендек, Х. Волкер и др. [1].

Технология развития самообразовательной деятельности студентов кафедр физвоспитания должна учитывать нормативно-правовые основания

процесса обучения в системе высшего профессионального образования и представлять собой систему педагогических действий и операций, включающих концептуализацию, моделирование, конструирование, программирование, реализацию и рефлексию самообразовательной подготовки, отражать целостность структурных компонентов самообразовательной компетентности, опору на следующие принципы: системности, гуманизма и антропоцентризма, субъектности и креативности, соответствия содержания самообразовательной подготовки требованиям общества, отдельной личности, индивидуализации, развития субъектного опыта студентов [2, 5, 7].

Актуализация самообразовательной деятельности студентов кафедр физвоспитания должна быть связана с организацией и развитием структуры иерархически взаимосвязанных профессионально-образовательных программ, гарантирующих законченность каждой образовательной ступени и позволяющих на этой либо другой стадии продолжать обучение в высшем учебном заведении.

Структурными компонентами актуализации ресурса самообразовательной деятельности студента являются: социальный компонент, подсоединяющий положения о признании социокультурных условий жизнедеятельности в качестве ключевых направлений его самоопределения в жизнедеятельности; целевой компонент, детерминирующий устремления студента к самовыражению, осмысленному планированию профессиональной стези с четкой направленностью на сформированные представления о профессии; содержательно-процессуальный компонент, признающий деятельностно-компетентностный подход как необходимый методологический регулятив реализации процесса самообразования обучающихся в высшем учебном заведении, который состоит в определении функциональной зависимости структурно-содержательных звеньев процесса (принцип, позиция, метод) и реализуется в поступательной актуализации отношений: а) к обучающемуся в вузе как субъекту культуры и деятельности; б) к преподавателю как посреднику между студентом и самообразованием; в) к самообразованию обучающихся как к культурному процессу; технологический, проявляющийся в важности актуализации ресурса самообразования обучающихся в вузе при отборе гуманитарных технологий и уточнении функций деятельностно-компетентностного подхода - коммуникативной, информационной, ориентирующей, развивающей; аналитико-результативный, заключающийся в обосновании предпочтения обучающимся в вузе проекта самореализации при рефлексии

самообразовательной компетентности и составлении персональной программы профессионального образования.

Список литературы

1 Баранников, А.В. Зарубежный опыт организации самообразования в рамках школы / А.В. Баранников // Мир образования образование в мире. - 2002. - №2. - С.44-60.

2 Вахитов Р.Р., Емельянов А.В., Абрамкин Е.В. Педагогические условия повышения эффективности развития личностного потенциала студентов университета в процессе физкультурно-спортивной подготовки // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: материалы 21 Международной научно-практической конференции, Екатеринбург, 25 – 26 мая 2016 г. / Науч. ред. д-р пед. наук, проф. Е. М. Дорожкин, д-р пед. наук, проф. В. А. Федоров. Екатеринбург: ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун.-т», 2016. – С 378-381.

3 Зеер, Э.Ф. Компетентностный подход к модернизации профессионального образования / Э.Ф. Зеер, Э. Сыманюк // Высшее образование в России. 2005. – №4. – С. 12-18.

4 Карманова Е.В., Климова Т.Е., Хабибулин Д.А., Романова М.В., Юревич С.Н. Организация самообразовательной деятельности студентов вуза в системе дистанционного обучения: учебно-методическое пособие. – Магнитогорск : МаГУ, 2013. – 217 с.

5 Климова Т.Е., Хабибулин Д.А. Отражение проблем мотивации самообразовательной деятельности студентов в отечественной литературе второй половины XX века // Вестник ВЭГУ. – 2011. – № 5. – С. 16-22.

6 Полат Е.С., Буханкина М.Ю., Моисеева М.В. Теория и практика дистанционного обучения. – М.: Академия, 2004. – 416 с.

7 Токарь О.В., Шпаковская Е.Ю., Степанова О.П., Баженова Н.Г., Чурилов В.В. Влияние мотивационных тенденций студентов вуза на познавательный интерес // Современные проблемы науки и образования. – 2015. – № 5.; URL: <https://www.science-education.ru/ru/article/view?id=22426> (дата обращения: 17.01.2017).

УДК 378.172

**ОСОБЕННОСТИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛИЗИРУЮЩИХСЯ ПО СПОРТИВНОЙ ГИМНАСТИКЕ
В УСЛОВИЯХ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННОГО ВУЗА
THE FEATURES OF THE MOTOR TRAINING OF THE STUDENTS
SPECIALIZING IN THE ARTISTIC GYMNASTICS UNDER CONDITIONS
OF A SPECIALIZED HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Хасанова Г.М.

**Узбекский государственный институт физической культуры,
г.Ташкент Узбекистан**

Hasanova G.M.

**Uzbek state institute of physical culture, Tashkent, Republic
of Uzbekistan**

svetulya_dimulya@mail.ru

Аннотация. В представленной статье рассматриваются основные вопросы развития двигательной подготовки студентов в процессе учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства». Научно обоснована программа поэтапного освоения и совершенствования квалификационных требований по годам обучения.

Ключевые слова: комплексы упражнений, специально-физическая, техническая подготовленность, комплексная программа, корреляционные показатели, контрольные испытания.

Abstract. The presented article deals with the main problems of the motor training development of the students in the process of training sessions of the course "Improving the sports and pedagogical skills." The program of a step-by-step development and improvement of the qualification requirements in conformity with the years of training has been scientifically substantiated.

Keywords: complexes of exercises, specialphysical, technical fitness, complex program, correlation indices, control tests.

Актуальность. Материалы аналитического обзора специальной литературы [1, 3, 4, 5] и данные предварительных исследований[2, 3], учебно-тренировочного процесса гимнастов различного уровня подготовленности показали, что обеспечение специально-двигательной деятельности гимнаста при выполнении упражнений на снарядах во многом определяется сбалансированным взаимодействием базовых физических качеств и, в первую очередь, подвижностью в суставах, проявлением силовых и координационных способностей, решительностью и смелостью.

М.Н. Умаров в соавт. [2, 3, 4] , А.К.Эштаев [5] руководствуясь научно обоснованными результатами многолетних наблюдений, аргументировано заключают, что в процессе овладения гимнастическими упражнениями специально-двигательная, физическая и техническая подготовленность гимнаста проявляются в единстве, во взаимосвязи. Авторами показано, что между величиной интегрального показателя перечисленных выше способностей и успешностью овладения программой очередного спортивного разряда отмечается в целом тесная зависимость ($r=0,8790$).

Цель исследования: выявить наиболее значимые факторы, влияющие на уровень двигательной компетенции студентов в процессе учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства».

Контингент исследуемых: В целях осуществления теоретических и практических программных требований к выпускнику Узбекского государственного института физической культуры (УзГИФК) был организован и проведен педагогический эксперимент со студентами в количестве 40 человек, специализирующимися по спортивной гимнастике. Условно, испытуемые были разделены на две равнозначные (по 20 человек) группы: экспериментальную (ЭГ) и контрольную (КГ). Обучение проводилось в форме групповых занятий, так как они являются наиболее рациональными и позволяют соблюдать все условия и требования педагогического процесса.

Результаты исследования: При формировании комплексной программы по специально-физической и технической подготовке студентов экспериментальной группы (1-4 курс, специализация «Гимнастика») в первую очередь особое внимание уделялось проблеме последовательного повышения физических кондиций, за счет рационального распределения времени, средств и методов тренировки в подготовительной и заключительных частях академических и учебно-тренировочных занятий курса «спортивно-педагогическое мастерство».

В течение трех семестров (1-2 курсы) использовались упражнения и сформированные на их основе комплексы общей (ОФП) и специально-физической подготовки (СФП), упражнения прикладной гимнастики (ПГ). В последующих семестрах вся работа по развитию двигательных качеств уже строилась на основании рекомендаций и нормативных требований квалификационной программы по физической подготовке (ФП) для выполняемого разряда.

Как видно по данным полученным в ходе контрольных испытаний уровень физической (ФП) и технической (ТП) подготовленности на начало

эксперимента у студентов исследуемых групп, не имели достоверных различий. Полученные результаты по видам подготовки занимающихся ниже требований квалификационной программы и колеблются в пределах 5.72 ± 0.62 и 5.58 ± 0.72 по ФП, 6.32 ± 0.40 и 5.40 ± 0.52 баллов по ТП соответственно (оцениваемой по 10 балльной шкале, принятой в спортивных видах гимнастики).

Таблица

Результаты контрольных испытаний по физической одготовленности студентов исследуемых группы по завершению эксперимента (балл, 8 семестр)

Показатели физической подготовленности	По завершению эксперимента				t	P
	ЭГ ($\bar{X} \pm \delta$)	V%	КГ ($\bar{X} \pm \delta$)	V%		
1. Координационные способности	8.5 ± 0.4	6.5	6.1 ± 0.9	15.4	3.3	<0.01
2. Хореографическая подготовка	8.4 ± 0.3	5.5	7.1 ± 0.9	13.7	3.1	<0.01
3. Скоростно-силовая подготовка	8.0 ± 0.2	4.4	7.1 ± 1.2	16.2	2.0	<0.05
4. Подвижности в суставах (Гибкость)	9.1 ± 0.2	2.6	8.1 ± 1.6	20.4	2.0	<0.05
5. Специальная выносливость	8.2 ± 0.4	6.5	7.2 ± 0.8	11.7	2.3	<0.05
6. Средняя за СФП	8.5 ± 0.3	5.05	7.1 ± 1.08	15.5	2.5	<0.05

Материалы проведенных испытаний за уровнем физической подготовленности показал, что к заключительному семестру результаты у всех студентов участвующих в эксперименте не одинаково, но возросли (табл.). Однако прирост показателей СФП у студентов КГ не значительно ($P \geq 0.05$) превысили данные зафиксированные нами в предыдущем году (7.52 ± 1.43 и 7.1 ± 1.08 соответственно). Тогда как результаты ЭГ возросли (при $P < 0.01$) и наиболее существенно по таким показателям как, подвижность в суставах (12.7%), хореографическая подготовка (16.5%) и координационные способности (28.1%).

Эффективность предложенной нами программы развития двигательных качеств подтверждается поступательной динамикой прироста показателей «школы» движений и физических качеств (на 16.7%), а также коэффициентом вариации (V%). Так, величина колебаний V% у студентов экспериментальной группы значительно однороднее, относительно данных варьирования признаков контрольной группы (5.05 и 15.5% соответственно). Значит, используемые средства подготовки и своевременный контроль за процессом применения упражнений основной

гимнастики в исследуемых двигательных качествах эффективны и могут быть рекомендованы для включения в рабочие программы курса «Повышения спортивно-педагогического мастерства» (ПСПМ).

Двигательный навык у студентов экспериментальной группы формировался путем множественного образцового повторения движений или изучаемого упражнения в целом в процессе учебных и тренировочных занятий курса ПСПМ [1, 2, 3, 4, 5]. Структура изучаемых упражнений не изменялась, они выполнялись, как правило, в одних и тех же условиях. Техника исполнения гимнастических упражнений последовательно, от семестра к семестру, приближалась к планируемому эталону, к технике упражнений квалификационной программы, при помощи:

- на первом этапе (1 семестр) - основные висы и упоры, размахивание в них, стойки на руках, на полу и на стоялках, шпагаты в различных направлениях, перевороты вперед, назад и боком, медленные перевороты, темповые перевороты. Работа над развитием ОФП и СФП, элементарные прыжки на батуте, хореографическая подготовка.

- на втором (2-3 семестры): - ОРУ, ПГ, рондат, фляк, сальто вперед и назад, в лонже, поролоновую яму, на батуте, круги двумя на грибке и одной на коне, подъемы разгибом и двумя, прыжки в глубину с мягким приземлением, опорный прыжок ноги врозь и согнув ноги через коня (или прыжковый стол), прыжки на батуте, хореографическая подготовка.

- на третьем (4-8 семестры)- элементы, связки, соединения и комбинации квалификационной программы II-го, а наиболее двигательные подготовленные студенты - I-го разряда. Работа над развитием СФП, акробатическая подготовка, прыжки на батуте и хореографическая подготовка

Результаты контрольных и официальных соревнований по гимнастическому многоборью полученные в результате проведенного испытания позволили оценить эффективность разработанной нами программы подготовки студентов специализации «Гимнастика» и выявить объективные причины, повлиявшие на них (рис. 2). Увеличившиеся показатели двигательной (координационная, на 28,1% и хореографическая, на 16,5%) и физической подготовленности, на 16,7% позволили студентам ЭГ освоить более сложную программу «А» III-го разряда (2-й семестр). Своевременно приступить к изучению элементов второго разряда (программа «Б») и показывать, начиная с пятого семестра ($8.07 \pm 0,24$ баллов) стабильный, возрастающий результат, превышающий квалификационный барьер на всех снарядах и средний бал ($7.15 \pm 0,54$ баллов) за многоборье контрольной группы.

Особо отмечен тот факт, что подавляющее число студентов КГ так и не смогли полностью овладеть упражнениями на коне-махи, кольцах и брусьях, которые зафиксированы нами в результате предварительных исследований. Средний балл на данных снарядах колеблется в пределах $7,65 \pm 0,60$ баллов (рис.). Тогда как этот показатель, согласно квалификационным требованиям, должен быть не ниже 8,0 баллов. В первую очередь это связано с недостаточной физической подготовленностью студентов, такими как, силовыми возможностями и координационными способностями.

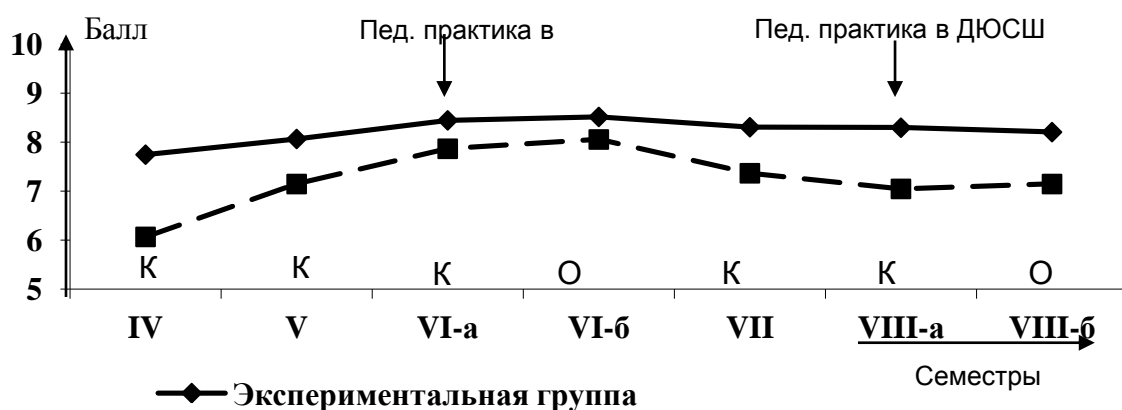


Рис. Динамика результатов контрольных (К) и официальных (О) соревнований по 2-му разряду (квалификационная программа «Б») студентов экспериментальной и контрольной группы

Результаты корреляционного анализа наглядное тому подтверждение. Достаточно высокая величина взаимосвязи и взаимовлияния большинства рассматриваемых компонентов обусловлены существенным приростом двигательной компетенции студентов экспериментальной группы, посредством рационального использования эффективных средств подготовки и методов обучения в процессе академических занятий и курса ПСПМ. Возросшие координационные способности напрямую повлияли на успешность обучения элементов классификационной программы ($r=0,8217$) и поступательного развития базовых физических качеств ($r=0,9523$).

Таким образом, полученные результаты в ходе проведенных исследований позволили заключить, что: - предложенный нами вариант рационального распределения средств подготовки в процессе учебно-тренировочных занятий курса «Повышение спортивно-педагогического мастерства» представляется наиболее эффективным в вопросах

последовательного развития специально-физических качеств и обучения упражнений на видах гимнастического многоборья, и подтверждает эффективность разработанной и экспериментально обоснованной программы подготовки студентов экспериментальной группы.

Выявлено что, одни и те же гимнастические упражнения представляют различную трудность. Наиболее двигательно подготовленные студенты значительно быстрее и лучше, чем начинающие, овладевали упражнениями на силу и гибкость, были более решительны и смелы. В то же время, упражнения, требующие сложной координации движений, больших мышечных напряжений и силовой выносливости давались всем, без исключения студентам значительно труднее и нуждались в более длительном процессе обучения и совершенствования; успешное обучение гимнастических упражнений возможно в том случае, если тренер-педагог будет хорошо знать требования, которые предъявляет спортивная гимнастика к занимающимся, а следовательно, и структуру двигательных способностей, необходимых для успешного овладения различного рода упражнениями и спортивным мастерством, динамику этой структуры на различных этапах становления спортивного мастерства; особенности взаимосвязи между отдельными способностями и психофизиологические механизмы, которые обуславливают эту взаимосвязь; умение оценивать и развивать способности. При этом многое зависит от педагогического мастерства тренера-педагога, качества обучения и воспитания.

Список литературы

- 1 Гимнастика: учебник для вузов /Под. ред. М.Л.Журавина. - М.: Академия, 2008. – 448 с.
- 2 Умаров М.Н., Федорова С.В. Хореографическая подготовка студентов специализирующихся по спортивной гимнастике (Методические рекомендации). - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, Т.: 2009. - С. 76.
- 3 Умаров М.Н., Эштаев А.К. Программные требования гимнастики и технология их распределения по годам обучения //Методическое пособие. - Т.: Издательско-полиграфический отдел УзГИФК, 2009. -124с.
- 4 Умаров М.Н. Гимнастика. Учебное пособие. Т.: 2015. – 400 с.
- 5 Эштаев А.К. Урок гимнастики. Учебное пособие. Т.: 2004. 120 с.

УДК 378: 796.015.1

**ПОКАЗАТЕЛИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
СТУДЕНТОВ НА ОСНОВЕ ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ
СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ**

**PHYSICAL TRAINING INDICES OF THE STUDENTS
ON THE BASIS OF THE APPLICATION
OF THE SPORTS TRAINING MEANS**

Черенко В.А, Барановский В.Н, Федорович В.К.

**УО Мозырский государственный педагогический университет
имени И.П. Шамякина,**

г. Мозырь, Республика Беларусь

Charenka V.A., Baranouski V. N., Fedarovich V. K.

**Mozyr State Pedagogical University named after I. P. Shamyakin
slava.gorovoi1980@mail.ru**

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физической подготовки студентов педагогического вуза. Оптимизация физического воспитания студентов на основе средств спортивной тренировки.

Ключевые слова: студенты, физическая культура, физическая подготовленность, спортивная тренировка.

Abstract. The article deals with the physical preparation of the students of the pedagogical university. The optimization of the physical training of the students on the basis of sports training means has been described.

Keywords: student, physical training, physical fitness, sports training

Современный уровень развития общества представляет все более возрастающие требования к личности будущего педагога, поэтому задача подготовки учителя с высоким творческим потенциалом является одной из главных в теории и практике образования .

Физическая культура и спорт являются неотъемлемой частью культуры белорусского народа. В общей системе социальных факторов они используются обществом для разностороннего физического и духовного развития, укрепления здоровья, профилактики заболеваний, формирования здорового образа жизни, достижения творческого долголетия, разумной и интересной организации отдыха студенчества. Однако на протяжении последних лет наблюдается снижение показателей физического развития и физической подготовленности студентов, повышение показателей заболеваемости, инвалидности. Это свидетельствует о необходимости решения комплекса социальных проблем, в ряду которых находятся проблемы оптимизации физической культуры, спорта и туризма [2].

Содержание и методика занятий по физическому воспитанию в высших учебных заведениях дифференцирована как по физкультурно-спортивным интересам, так и по состоянию их здоровья.

В последнее время рядом исследований проблема оптимизации физического воспитания студентов обосновывается точка зрения, согласно которой одним из рациональных путей формирования физического потенциала является применения повышенных режимов двигательной активности, основанных на реализации спортивных технологий.

По мнению В. К. Бальсевича, переход от концепции обучения к концепции тренировки в сочетании всех форм физического воспитания на основе применения единой программно-практической концепции позволит достигать социально важных целей физического воспитания [1].

Повышенный двигательный режим, который основан на принципах тренировки, позволит сбалансировать оптимум физических и духовных проявлений человеческой индивидуальности, развивать способности действовать с высокой степенью мобилизации ресурсов организма.

В течение учебного года нами было проведено тестирование студентов первых курсов физико-инженерного и технолого-биологического факультетов, с целью определения физической подготовленности занимающихся. В исследовании приняли участие студенты, которые согласно результатам медицинского осмотра были отнесены в основную группу.

Занятия проходили по общепринятой структуре. Основные части занятия были разделены на два блока.

> Первый блок - обучающий. Основной задачей: в этом блоке являлось изучение и совершенствование техники легкоатлетических и гимнастических упражнений, а также элементов спортивных игр.

> Второй блок - оздоровительно-развивающий и носил комплексный характер развития двигательных качеств. Основной задачей в этом блоке являлась оптимизация функциональных возможностей организма. Во втором блоке преимущественно использовался метод спортивной тренировки с акцентом на более низкие показатели физической подготовленности по результатам приема контрольных нормативов.

При выполнении нагрузок, направленных на комплексное развитие двигательных способностей повторным методом, минимальная продолжительность тренировочной работы составляет 3-4 мин., а максимальная - 10 мин. Количество повторений варьирует в пределах от 2 до 6. Время отдыха между повторениями от 2 до 5 минут. Общее время

колеблется от 8 до 55 минут. С увеличением количественных значений компонентов нагрузки повышается величина тренировочного воздействия.

При комплексном совершенствовании двигательных способностей интервальным методом продолжительность однократного выполнения нагрузок смешенного характера составляет 0,5-1,5 мин., количество повторений от 2 до 4 в каждом занятии данной направленности, время отдыха между повторениями варьирует в пределах от 0,5-1,5 мин., паузы отдыха между сериями - 6 минут. Общее время такой работы колеблется от 10 до 50 минут. В тренировочном процессе спортсменов для повышения уровня специальной выносливости основными являются повторный и интервально - серийный методы тренировки.

При развитии специальной выносливости, применяя повторный метод, самая малая продолжительность однократного выполнения упражнений составляет 40, а самая большая - 120 секунд. Данные величины исходят из того, что в пределах от 40 до 120 секунд гликолитический механизм энергопродукции мышечной деятельности достигает наибольшей величины. Количество повторений - от 2 до 6. Продолжительность выполнения однократного упражнения предполагает паузу отдыха между повторениями в пределах от 3 до 4 минут. Общее время тренировочных воздействий колеблется от 4 до 52 минут.

При выполнении нагрузок интервальным методом с постоянными интервалами отдыха между повторениями продолжительность однократного выполнения тренировочного задания, которая составляет 0,5 мин., может возрасти до 1,5 минут. Пауза отдыха между повторениями - от 2 до 4 минут, в зависимости от времени выполнения упражнения. Экспериментально установлено, что время отдыха между сериями при такой организации тренировочной работы для ликвидации значительной части лактатного кислородного долга составляет 15-20 минут. Общее время тренировочной работы увеличивается по мере увеличения нагрузки от 20 до 90 минут.

Необходимо отметить, что интенсивность выполнения упражнений, направленных на совершенствование специальной выносливости, должно составить 90-95% от максимального значения. После нескольких повторений скорость передвижения может существенно снизиться, вследствие наступившего утомления, тем не менее, она все равно остается близкой и предельной для текущего состояния организма. Наряду с вышеперечисленными методами воспитания двигательных способностей достаточно широкое распространение в практике физической культуры и спорта получили соревновательный, игровой и круговой методы.

Необходимо отметить, что круговой и игровой методы можно отнести к методам воспитания двигательных качеств весьма условно, поскольку с помощью этих методов решаются и задачи организации занятий.

Обычно в практике отдается предпочтение одному из отмеченных методов или их сочетаниям. Они чередуются в определенной последовательности на протяжении одного или нескольких занятий. В каждом отдельном случае выбор метода определяется решаемой задачей, характером физического упражнения, условиями его выполнения, индивидуальными особенностями занимающихся, а также возможностями самого педагога.

При принятии контрольных нормативов применялся соревновательный метод, где все нормативы принимались в виде соревнований, что стимулировало к достижению наилучших результатов и повышало интерес к сдаче контрольных нормативов.

Анализ изменений средних показателей по контрольным нормативам (Таблицы 1, 2) студентов в течение учебного года показал, что у обследуемых студентов произошла положительная динамика роста всех показателей физической подготовленности.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности студенток I курса
в течение учебного года

Контрольные нормативы	Первый семестр X±mx n=68	Второй семестр X±mx n=68
1. Бег 100 м, с	17,6±0,7	17,2±0,8
2. Бег 500 м, мин	2,06±0,1	2,01±0,1
3. Прыжок в длину с места, см	168±2,3	170±2,1
4. Поднимание туловища из положения лежа, кол-во раз	42±1,5	45±1,1
5. 4 x 9 м, челночный бег	11,1±0,5	10,9±0,5

Таблица 2

Показатели физической подготовленности студентов I курса в течение
учебного года

Контрольные нормативы	Первый семестр X±mx n=68	Второй семестр X±mx n=68
1. Бег 100 м, с	14,4±0,5	13,9±0,6
2. Бег 1000 м, мин	3,47±0,4	3,42±0,4
3. Прыжок в длину с места, см	228±2,3	
4. Подтягивание, кол-во раз	9±0,8	11 ±0,8
5. 4 x 9 м, челночный бег	9,9±0,5	9,8±0,5

На основании предоставленных данных можно сделать вывод о том, что оптимизация физической подготовки студентов на основе рационального распределения средств из различных видов спорта способствует более эффективному решению задач по развитию физических способностей студентов [4].

Список литературы

1 Бальсевич, В.К. Конверсия высших технологий спортивной педагогики как актуальное направление совершенствования физического воспитания и спорта для всех. /В.К. Бальсевич // Теория и практика физической культуры. – 1993. –№ 4. –С.21-22.

2 Здоровье студенческой молодежи: достижения теории и практики физической культуры, спорта и туризма на современном этапе: сб. науч. ст. / редкол.: А.Р. Борисевич [и др.]. – Минск: БГПУ им. М. Танка, 2013. – 332с.

3 Кобяков, Ю.П. Двигательная активность студента: структура, нормы, содержание / Ю. П. Кобяков // Теория и практика физической культуры. – 2004. – № 5. – С. 43-47.

4 Черенко, В.А. Физическое воспитание студентов вузов Республики Беларусь на основе рационального распределения средств подготовки из разных видов спорта в течение учебного года: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04./В.А. Черенко; ВНИФК.– М., 2011. – 26с.

5 Якимович, В.С. Проектирование системы физического воспитания детей и молодежи в различных учебных заведениях: Монография. – Волгоград, 2002. –С. 41-46.

УДК 796.01:378

**ТЕОРЕТИКО - МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ УЧЕБНОГО
ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В СФ БАШГУ**
THE THEORETICAL AND METHODOLOGICAL ASPECTS
OF THE EDUCATIONAL PROCESS ON PHYSICAL CULTURE
OF THE FEDERATION COUNCIL OF BASHGU

Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П., Кутейников В.А.

ФГБОУ ВО "Башкирский государственный университет"

Стерлитамакский филиал. Стерлитамак. Российская Федерация,

Shamsutdinov of Sh.A., Yermolaev A.P., Kuteynikov V. A.

FGBOU IN "The Bashkir state university" the Sterlitamak branch.

Sterlitamak. Russian Federation

aleks479@mail.ru

Аннотация. В данной статье рассматриваются вопросы теоретической и методической подготовки студентов СФ БашГУ. Представлен теоретический анализ изучения программного материала на примере легкой атлетики. Раскрыты межпредметные связи при изучении техники низкого старта в беге на короткие дистанции.

Ключевые слова: студенты, учебная программа, теоретическая подготовка, межпредметные связи, двигательные действия.

Abstract. In this article the problems of theoretical and methodical training of the students of the Federation Council of BASHGU are being considered. The theoretical analysis of studying the program material on the example of track and field athletics has been submitted. The cross-curricular communications when studying the technology of low start in sprint have been disclosed.

Keywords: students, training program, theoretical preparation, cross-curricular communications, physical actions.

Систематизация теоретического материала, представляющего отдельные подгруппы специальных знаний по видам спорта включенным в программу физвоспитания СФ БашГУ, требует учета своеобразия каждой из них.

Наиболее сложным является определение и упорядочение содержания теоретических сведений, раскрывающих двигательную структуру и биомеханические закономерности движений, так как относительным ориентиром для их отбора может служить лишь конкретный состав предлагаемых студентам двигательных действий [3].

Поскольку построение учебной программы предполагает изучение одних и тех же или близких по двигательной структуре двигательных действий (бег на короткие дистанции, ведение мяча и т. д.), при отборе содержания теоретических сведений целесообразно действовать в такой последовательности: во-первых, определить весь объем теоретического материала, который должен быть усвоен студентами в процессе изучения двигательного действия в нескольких группах; во-вторых, отобранный состав сведений распределить по курсам с учетом конкретных дидактических задач, подготовленности студентов и возможности использования межпредметных связей [2]. Как это должно выглядеть, раскроем на примере конкретной темы — «Бег на короткие дистанции»(I – IV курсы).

Согласно учебной программе студенты должны освоить технику бега по прямой и технику высокого старта. Это предполагает сообщение следующих теоретических сведений.

Бег по прямой с различной скоростью:

а) техника специально - беговых упражнений (бег с высоким подниманием бедра, бег с захлестыванием голени, многоскоки и т.д.)

б) понятие о беге как естественном способе передвижения человека, осуществляемом без применения каких-либо специальных приспособ-

лений, а лишь за счет использования собственной мышечной силы и координационных способностей;

в) характеристика элементов техники бега как целостного двигательного действия — целесообразность их условного выделения, обеспечивающего возможность тщательного контроля за правильностью беговых движений:

«беговой шаг» — наиболее важный элемент техники бега; элементы техники бегового шага и требования к их выполнению; вынос бедра маховой ноги на высоту, обеспечивающую оптимальную длину шага и условия для правильной постановки стопы на опору (с передней части стопы, пружинисто), отталкивание — до полного выпрямления ноги; понятие об определенном положении туловища, головы и плеч во время бега, способствующем естественности и непринужденности беговых движений; значение сохранения рационального положения тела в беге для поддержания нужной скорости; зависимость величины наклона тела бегуна от скорости бега; значение положения и движений рук для поддержания равновесия тела, обеспечения ритмичности и согласованности беговых движений; требования к положению и движениям рук: положение пальцев и кисти, угол сгибания, направление и амплитуда движений. Правильное положение тела, постановка стоп, работа рук при беге по повороту.

Высокий старт:

а) понятие о старте как наиболее удобном и выгодном положении для быстрого начала бега с места;

б) стартовые положения, соответствующие командам «На старт!» и «Внимание!», требования к их выполнению: постановка толчковой и маховой ноги, расположение ступней по отношению друг к другу и к стартовой линии, распределение веса тела, положение туловища, головы и рук;

в) выбегание по сигналу «Марш!» — выполнение первого шага и движения руками.

Студенты, согласно программе, должны овладеть техникой финиширования. Учитывая сложность финиша, двигательный опыт и возможности студентов, целесообразно ограничиться обучением действиям, выполняемым бегуном на последних метрах дистанции с целью поддержания предварительно набранной скорости. Соответственно разъясняется значение своевременного набегания на финишную линию и пробегания ее с полной скоростью для достижения максимально возможного результата. Одновременно подчеркивается важность проявления в этих действиях максимума физических и волевых усилий при

сохранении правильной техники беговых движений [5].

Вместе с тем необходимо закрепить и углубить знания студентов, усвоенные в школе. Это достигается путем уточнения понятий, разъяснения доступных пониманию обучаемых причинно-следственных зависимостей, существующих между отдельными компонентами техники двигательных действий [4]. Например: при уточнении понятия «положение тела бегуна» подчеркивается зависимость длины шага от величины наклона туловища вперед, значение положения плеч и степени расслабления мышц для обеспечения свободы и непринужденности движений руками; при разъяснении значения движений рук обращается внимание на зависимость частоты шагов от частоты движений руками и т. п.

При формировании знаний появляется возможность использовать так называемые межпредметные связи физической культуры и физики. Это можно осуществлять двумя путями: первый — опора при сообщении теоретических сведений по технике двигательных действий на знания учащихся по физике, уже усвоенные ими; второй — разъяснение еще неизвестных учащимся понятий, входящих в содержание курса физики, знание которых необходимо для более глубокого понимания закономерностей выполнения усваиваемых двигательных действий.

При обучении низкому старту и стартовому разбегу, совершенствовании в выполнении бегового шага могут быть использованы следующие понятия из курса физики: движение тела (равномерное, неравномерное; прямолинейное, криволинейное), время и скорость движения; инерция; сила как причина изменения скорости, сила давления, сила упругости (реакции опоры), сила тяжести и вес тела; площадь опоры и равновесие тела; мощность; взаимодействие тел как причина изменения скорости движения. Соппротивление, придаваемое партнером и работа с резиновым амортизатором.

Подобный подход позволяет преподавателю аргументировано обосновывать рациональность рекомендуемых студентам способов выполнения двигательных действий и отдельных компонентов их техники — почему следует выполнять именно так, а не иначе [1].

Также в теоретическую подготовку студентов включены: история возникновения изучаемых видов (легкая атлетика, волейбол, баскетбол, лыжный спорт, плавание, гимнастика); теоретические сведения о правилах соревнований.

Список литературы

1 Ананьев Б.Г. Психфизиология студенческого возраста и усвоение знаний // Вестник высшей школы. 1972. № 7.

2 Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия «Учебники, учебные пособия». Ростов-н/Д: Феникс, 2003. — 384 с.

3 Завьялов В.К. Система знаний по физической культуре//Физическая культура в школе. - М.: «Педагогика». - 1981. - № 12 - с. 15.

4 Кузьменко Г. А. Теоретическая подготовка юных спортсменов в системе реализации задач интеллектуального развития личности / Кузьменко Г. А. // Культура физическая и здоровье. - 2011. - № 4. - С. 39- 43.

5 Шамсутдинов Ш.А., Ермолаев А.П. Легкая атлетика в учебном процессе студентов гуманитарного ВУЗа. Учебное пособие для студ., обуч. по гуманитарным направлениям/авт.-сост.Ш.А. Шамсутдинов, А.П. Ермолаев. - Стерлитамак: Стерлитамакский филиал БашГУ, 2016. - 126с.

УДК 615.825.1:611.1

**ЗНАЧЕНИЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКИ
В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ
СТУДЕНТОК МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА**

**THE VALUE OF THE HEALTH AEROBICS IN THE SYSTEM
OF PHYSICAL EDUCATION OF FEMALE MEDICAL STUDENTS**

Шафикова Л.Р., Бартдинова Г.А.

**ФГБОУ ВО Башкирский государственный
медицинский университет, г. Уфа, Российская Федерация**

Shafikova R.L., Bartdinova G.A.

FSEI HPE Bashkir state medical University, Ufa, Russian Federation

lil.02@yandex.ru

Аннотация. Статья посвящена определению эффективности разработанной методики использования оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студенток Башкирского государственного медицинского университета.

Ключевые слова: оздоровительная аэробика, физическое воспитание, студентки, ценностные ориентации личности, психическое и физическое здоровье.

Abstract. The article is devoted to the determination of the effectiveness of the developed technique of the health aerobics use in the system of physical education of female students of Bashkir state medical University.

Keywords: health aerobics, physical education, students, value orientations of a personality, mental and physical health.

Физкультурное образование, несмотря на диалектическое единство с образованием вообще, является по сути своей качественно специфическим феноменом [1]. В процессе обучения студента в спортивном вузе

обеспечивается решение ряда сложных, взаимосвязанных и взаимозависимых друг от друга задач. Ни для кого не секрет, что большая часть студентов вуза к третьему-четвертому, а иногда уже и ко второму году обучения заканчивает активные занятия спортом. В этой связи образование в вузе физической культуры должно подразумевать не только профессиональную подготовку будущего специалиста, но и обеспечение такого вида профессиональной подготовленности, который будет ориентирован на создание и функционирование качественного психолого-педагогического сопровождения спортсмена [3].

Одним из важных ресурсов в данном направлении является, по нашему мнению, оздоровительная аэробика. Аэробика из-за ее выраженного воздействия на организм человека, доступности, вариативности элементов представляет собой один из эффективных способов формирования здорового образа жизни студента [3]. Помимо этого, она является одной из самых распространенных форм физического воспитания в мире, отличаясь разнообразием направлений, призванных удовлетворить запросы самых разных возрастных групп и слоев населения. Современная оздоровительная аэробика - динамичная структура, которая постоянно обновляет арсенал используемых средств [2, 4].

Опытно-экспериментальная работа была проведена в течение трех лет, с первого по третий курсы, на базе Башкирского государственного медицинского университета, в которой приняли участие экспериментальная и контрольная группы в количестве 90 человек (по 45 студенток в каждой). Обе группы характеризуются типичным соотношением наполняемости, половым (женщины) и социальным составом, а также уровнем успеваемости.

Занятия по физическому воспитанию контрольной группы проводились в соответствии с федеральной государственной программой дисциплины «Физическая культура». На занятиях экспериментальной группы применялась оздоровительная аэробика с использованием методических приемов круговой тренировки.

Методами комплексного внедрения в учебный процесс оздоровительной аэробики являются:

- на когнитивном этапе - лекционные занятия, самостоятельное изучение литературы, анализ и обобщение теоретических и методологических основ оздоровительной аэробики, итоговый контроль знаний;

- на деятельностном этапе - круговая, непрерывная, силовая тренировка, относящаяся к специальным методам физической культуры и спорта;

- на практико-ориентированном этапе - самосовершенствование и саморазвитие; субъект-субъектное взаимодействие участников практики; проектирование и планирование физкультурно-оздоровительной направленности занятий; педагогический анализ занятий; рефлексия, самооценка [5].

Эффективность разработанной системы использования оздоровительной аэробики была оценена на основе полученных данных по методике М. Рокича «Ценностные ориентации личности». Система ценностных ориентации определяет содержательную сторону направленности личности и составляет основу ее отношений к окружающему миру, к другим людям, к себе самой, основу мировоззрения и ядро мотивации жизненной активности, основу жизненной концепции и «философии жизни».

Респондентам были предъявлены два списка ценностей (по 18 в каждом). В списках испытуемый присваивает каждой ценности ранговый номер. Анализируя иерархию ценностей студентов экспериментальной и контрольной групп на начало эксперимента, была обнаружена следующая их группировка. В экспериментальной группе были выделены:

- ценности личной жизни (1 -6 ранговые позиции);
- профессиональные ценности (7 ранг);
- ценности самоутверждения (8-11 ранговые позиции);
- ценности самореализации (12-13 ранг);
- ценности саморазвития (14-15 ранг);
- ценности самовыражения (16-18 ранговые позиции).

В контрольной группе нами также была произведена группировка ценностей. В результате получено:

- ценности личной жизни (1-8 ранговые позиции);
- ценности самоутверждения (9-14 ранговые позиции);
- ценности самореализации (15-16 ранг);
- эстетические ценности (17-18 ранговые позиции).

После окончания опытно-экспериментальной работы участникам обеих групп было предложено повторно проранжировать ценности. Необходимо отметить, что по окончании работы в контрольной группе не произошло изменений в списке ценностей в экспериментальной же группе можно выделить следующие группы ценностей (в соответствии с их ранговой позицией); ценности саморазвития (1-5 ранговые позиции); ценности самовыражения (6-9 ранговые позиции); ценности личной жизни (10-18 ранговые позиции) (таблица).

По нашему мнению, подобная динамика является подтверждением эффективности разработанной методики использования оздоровительной аэробики в системе физического воспитания студента медицинского вуза.

Список терминальных ценностей студентов экспериментальной группы

Ранг	Начало эксперимента	Окончание эксперимента
1	Материально обеспеченная жизнь	Развитие
2	Свобода	Познание
3	Развлечения	Уверенность в себе
4	Общественное признание	Здоровье
5	Наличие хороших и верных друзей	Активная деятельная жизнь
6	Уверенность в себе	Свобода
7	Интересная работа	Творчество
8	Жизненная мудрость	Общественное признание
9	Активная деятельная жизнь	Интересная работа
10	Здоровье	Жизненная мудрость
11	Любовь	Любовь
12	Творчество	Материально-обеспеченная жизнь
13	Счастье других	Продуктивная жизнь
14	Развитие	Наличие хороших и верных друзей
15	Познание	Счастье других
16	Счастливая семейная жизнь	Счастливая семейная жизнь
17	Творчество	Развлечения
18	Красота природы и искусства	Красота природы и искусства

Таким образом, в ходе проведения опытно-экспериментальной работы на первую ранговую позицию у будущих тренеров по виду спорта в процессе внедрения оздоровительной аэробики в учебный процесс на первое место вышли ценности саморазвития, затем - самовыражения. На третьей позиции — ценности личной жизни. Данный факт является подтверждением того, что оздоровительная аэробика может служить действенным средством формирования физического и психического здоровья студентов.

Список литературы

1 Гайнуллин Р.А., Шафикова Л.Р. Кафедра физической культуры БГМУ – территория здоровья // Физическая культура, спорт и здоровый

образ жизни: материалы II Республиканской научно-практической конференции: Вестник Башкирского государственного медицинского университета. Сетевое издание. Уфа, 2015. № 1 (приложение). - Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. - С. 45-51.

2 Гайсина А.Х. Оздоровительная гимнастика аэробной направленности: учеб. пособие. А.Х. Гайсина. - Уфа: БашИФК, 2009. – 92 с.

3 Гайсина А.Х. Оздоровительная гимнастика для профилактики шейно-грудной дорсопатии у женщин среднего возраста : /А.Х. Гайсина. автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб, 2011. - 24 с.

4 Шафикова Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. /Л.Р. Шафикова. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.

5 Шафикова Л.Р., Гайнуллин Р.А. Исследование функционального состояния студенток - будущих врачей, занимающихся фитнес-аэробикой // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: материалы V Международной научно-практической конференции. - Челябинск: Изд-во ЧГПУ, 2014. - С. 394-397.

УДК 378.172

**ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ЗАБОЛЕВАНИЯМИ
ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА.
THE FEATURES OF THE ORGANIZATION OF PHYSICAL TRAINING
FOR THE STUDENTS WITH THE DISEASES OF THE
MUSCULOSKELETAL SYSTEM.**

Шевченко Е.И., Крылов В.М.

**ФГБОУ ВО Стерлитамакский филиал Башкирского
государственного университета, г. Стерлитамак,**

Российская Федерация

Shevchenko E.I., Krylov V.M.

ESBEI HE Sterlitamak branch of Bashkir State University, Sterlitamak,
Russian Federation

katrik96@mail.ru

Аннотация: в статье излагается оценка заболеваемости студентов подготовительной и специальной медицинских групп в Сф БашГУ, рассмотрены методики организации занятий для студентов подготовительной и специальной медицинских групп, имеющих нарушения в функционировании опорно-двигательного аппарата, в частности, предлагается использование двух разновидностей

оздоровительной аэробики: аквааэробики и фитбол-аэробики, предложен примерный перечень упражнений к занятиям.

Ключевые слова: опорно-двигательный аппарат, оздоровительная аэробика, фитбол – аэробика, аквааэробика, специальная медицинская группа.

Abstract: The article presents the evaluation of the students' incidence of the preparatory and special medical groups in Sf Bashkir State University, it deals with the methods of organization of the classes for the students of the preparatory and special medical groups having disorders in the locomotor system (musculoskeletal system) functioning, in particular, the use of two kinds of improving aerobics has been proposed: aqua and fitball - aerobics has been offered, a pattern list of the exercises for the classes has been given.

Keywords: locomotor system (musculoskeletal), improving aerobics, fitball - aerobics, water aerobics, special medical group.

На сегодняшний день заболевания, связанные с нарушениями опорно – двигательного аппарата (ОДА) являются крайне распространёнными среди молодых людей. Наиболее часто встречаются такие заболевания как сколиоз, нарушение осанки, плоскостопие [7].

Совместно с врачами нами был проведён анализ заболеваний студентов Сф БашГУ, занимающихся в специальной и подготовительной медицинских группах (табл.1).

Таблица 1.

Результаты анализа заболеваемости студентов, занимающихся в специальной и подготовительной медицинских группах в 2016/2017 учебном году.

заболевание	Число студентов (%)
Заболевания ОДА	25%
Сердечно-сосудистые заболевания	25%
Заболевания дыхательной системы	20%
ВСД (вегетососудистая дистония)	14%
Миопия	7%
Прочие заболевания	8%

Из таблицы 1 следует, что одним из наиболее распространённых видов заболеваний среди студентов Сф БашГУ, наряду с сердечно-сосудистыми, являются заболевания, связанные с нарушениями ОДА. Это говорит о том, что вопрос о внедрении особых форм организации занятий физической культурой для студентов, имеющих нарушения в ОДА, сегодня как никогда актуален.

В настоящее время разработано множество различных оздоровительных программ, позволяющих улучшить состояние студентов, страдающих заболеваниями ОДА. Проанализировав ряд опубликованных исследований в этой области [4, 5, 6] мы сделали вывод, что наиболее эффективной формой организации занятий для лиц, имеющих такие заболевания, является оздоровительная аэробика, а конкретно её разновидности: фитбол-аэробика и аквааэробика.

Фитбол-аэробика – это занятия на мяче большого размера, служащего опорой для тела, при этом нагрузка на позвоночник сведена к минимуму. Этот вид аэробики появился не так давно, однако ещё в 1909 году в Швейцарии врачи использовали мяч для лечения людей с заболеваниями позвоночника [1]. Преимуществом этой методики является то, что при занятиях на фитболе позвоночник и суставы максимально расслаблены, но в то же время, при выполнении определённого набора упражнений, можно существенно укрепить мышцы спины, брюшного пресса и других групп мышц, участвующих в формировании «мышечного корсета», играющего ведущую роль в формировании правильной осанки. Помимо этого, вибрация, создаваемая мячом, стимулирует кровоснабжение межпозвоночных дисков и, следовательно, укрепляет работу всего позвоночника.

Упражнения, выполняемые на мяче, могут быть направлены на различные группы мышц. Приведём некоторые примеры упражнений, которые могут быть включены в занятия физической культурой для студентов, имеющих нарушения в ОДА [2]:

1. Упражнения, направленные на укрепление мышц спины и косых мышц живота: Исходное положение (И. п.) – расположиться на фитболе, лёжа на животе, руки согнуты в локтях, кисти сжаты в кулаки: 1 – поднять туловище, прогнуться; 2 – 3 – удержать положение; 4 – вернуться в и. п.

2. Упражнения, предназначенные для укрепления мышц спины, задней поверхности бедра и ягодиц: и. п. – лёжа на животе на фитболе, опора на руки, согнутые в локтях, ноги прямые, с опорой на носки: 1 – прогнуться, руки и ноги развести в стороны; 2 – вернуться в и. п.

3. упражнения, предназначенные для укрепления мышц спины, плеч, разгибателей позвоночника: И.П. – лёжа бёдрами на мяче, руки согнуты в локтях, разведены в стороны, ладонями вниз, ноги на ширине плеч, носки упираются в пол: 1 – поднять прямые руки вверх, прогнуться, вдох; 2 – и.п., выдох.

Занятия проводятся по классическому плану для занятий оздоровительной аэробикой, включающего в себя разминку, основную

часть и заключительный этап. Немаловажным моментом является правильно выбранный тип и диаметр мяча [2].

Другим весьма эффективным направлением оздоровительной аэробики является аквааэробика – разновидность аэробики, когда гимнастические упражнения выполняются в воде [3].

Благотворное действие воды на организм обусловлено тем, что за счёт выталкивающей силы воды нагрузка на суставы и позвоночник значительно снижена, в то же время сопротивление, создаваемое водой, определяет применение существенной физической нагрузки на мышцы [3]. Помимо этого, вода создаёт массажный эффект, за счёт которого улучшается кровообращение, снимается напряжение и физический стресс [4]. Преимуществом аквааэробики является то, что для занятий в бассейне практически нет противопоказаний.

Наиболее эффективны в воде те упражнения, которые требуют перемещение центра тяжести тела, например, выпрыгивание из воды или ходьба в воде. Также большой эффективностью обладают упражнения, подразумевающие движение конечностей в воде, при этом работают мышцы спины, груди, рук [4].

Рассмотренные выше две формы организации занятий, на наш взгляд, позволят улучшить и разнообразить занятия физической культурой, укрепить состояние здоровья у студентов, страдающих заболеваниями ОДА.

Список литературы

- 1 Голякова, Н.Н. Оздоровительная аэробика: учебно-методическое пособие / Н.Н. Голякова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 145 с
- 2 Иванова, Л.М. 50 упражнений с использованием футбола: для самостоятельных занятий: практикум / Л.М. Иванова, Г.С. Ковтун, И.В. Майоркина. - Омск: Омский государственный университет, 2012. - 48 с
- 3 Черкасова, И.В. Аэробика: учебно-методическое пособие / И.В. Черкасова. - М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. - 98 с
- 4 Новикова Надежда Николаевна, Синёва Наталия Вадимовна Эффективность комплекса учебных занятий по аквааэробике как средства оздоровления студентов // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2014. №2 С.60-67.
- 5 Мельникова Ольга Владимировна, Корнеева Светлана Владимировна, Комкова Ирина Александровна. Футбол-аэробика как средство повышения уровня физической подготовленности студенток // Человек. Спорт. Медицина. 2014. №2 С.26-29.
- 6 Морозова Лада Владимировна, Кирьянова Людмила Александровна. Инновационный подход в организации занятий для студентов специальной

медицинской группы с заболеваниями опорно-двигательного аппарата // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №5 (123) С.128-135.

7 Аристакесян Виктория Олеговна, Мандриков Виктор Борисович, Мицулина Мария Петровна. Динамика физической подготовленности студентов с сочетанными нарушениями функций опорно-двигательного аппарата // Ученые записки университета Лесгафта. 2015. №1 (119) С.21-25.

Научное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ
В СИСТЕМЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**PHYSICAL CULTURE AND SPORTS
IN THE SYSTEM OF HIGHER EDUCATION**

Материалы V Международной научно-методической конференции

Том 1

**ОРГАНИЗАЦИЯ, ПРОБЛЕМЫ И МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ
УЧЕБНОГО ПРОЦЕССА
НА КАФЕДРАХ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ВУЗАХ**

15 марта 2017 года

Подписано в печать 03.04.2017. Формат 60x84 1/16

Усл. печ. л. 18,6. Тираж 150 экз. Заказ 58

Отпечатано с готового электронного файла

Издательство

Уфимского государственного нефтяного
технического университета

Адрес издательства:

450062, Республика Башкортостан, г. Уфа, ул. Космонавтов, 1