Вестник



Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

ISSN 2309-7183



№1 (приложение), 2015

vestnikbgmu.ru

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Вестник Башкирского государственного медицинского университета

сетевое издание

№1 (приложение), 2015 г.

Редакционная коллегия:

<u>Главный редактор:</u> проф. Павлов В.Н. – ректор Башкирского государственного медицинского университета (Уфа)

Зам. главного редактора: проф. Нартайлаков М.А. (Уфа)

<u>Члены редакционной коллегии:</u> проф. Катаев В.А. (Уфа); проф. Ахмадеева Л.Р. (Уфа); доц. Цыглин А.А. (Уфа); проф. Галимов О.В. (Уфа); проф. Загидуллин Н.Ш. (Уфа); проф. Малиевский В.А. (Уфа); доц. Стрижков А.Е. Уфа); проф. Еникеев Д.А. (Уфа); доц. Гончаров А.В. (Уфа); проф. Мавзютов А.Р. (Уфа); проф. Гильманов А.Ж. (Уфа); проф. Минасов Б.Ш. (Уфа); проф. Викторова Т.В. (Уфа); проф. Валишин Д.А. (Уфа);проф. Сахаутдинова И.В. (Уфа);проф. Садритдинов М.А. (Уфа); проф. Новикова Л.Б. (Уфа); проф. Верзакова И.В. (Уфа); проф. Моругова Т.В. (Уфа); проф. Гильмутдинова Л.Т. (Уфа).

Редакционный совет:

Чл.-корр. РАМН, проф. Тимербулатов В.М. (Уфа), проф. Бакиров А.А. (Уфа), проф. Ганцев Ш.Х. (Уфа), доц. Шебаев Г.А. (Уфа), проф. Мулдашев Э.Р. (Уфа), проф. Викторов В.В. (Уфа), проф. Кубышкин В.А. (Москва), проф. Гальперин Э.И. (Москва), проф. Вишневский В.А. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Аляев Ю.Г. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Чучалин А.Г. (Москва), чл.-корр. РАМН, проф. Котельников Г.П. (Самара), проф. Созинов А.С. (Казань).

Состав редакции сетевого издания «Вестник Башкирского государственного медицинского университета»:

зав. редакцией – к.м.н. Кашаев М.Ш.

ответственный секретарь – к.м.н. Рыбалко Д.Ю.

научный редактор - к.фарм.н. Файзуллина Р.Р.

технический редактор – к.м.н. Насибуллин И.М.

художественный редактор – доц. Захарченко В.Д.

технический секретарь редакции - Зиятдинов Р.Р.

корректор – Брагина Н.А.

корректор-переводчик – к.ф.н. Майорова О.А.

ЗАРЕГИСТРИРОВАН В ФЕДЕРАЛЬНОЙ СЛУЖБЕ ПО НАДЗОРУ В СФЕРЕ СВЯЗИ, ИНФОРМАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ И МАССОВЫХ КОММУНИКАЦИЙ 26.07.2013, НОМЕР СВИДЕТЕЛЬСТВА ЭЛ № ФС 77 - 54905.



БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ

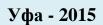




ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Материалы II Республиканской научно-практической конференции





ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «БАШКИРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ МЕДИЦИНСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ» МИНИСТЕРСТВА ЗДРАВООХРАНЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА, СПОРТ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Материалы II Республиканской заочной научно-практической конференции

12 марта 2015 г.

УДК 796/799 ББК 75 Ф 50

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни: материалы Ф 50 II Республиканской научно-практической конференции / под ред. Р.А. Гайнуллина, Л.Р. Шафиковой, Е.М. Халтуриной. — Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2015. — 135 с.

В сборнике представлены материалы по проблемам и вопросам физической культуры, спорта и здорового образа жизни.

В процессе конференции обсуждены вопросы физкультурнооздоровительных технологий и управления физкультурным движением детей и молодежи; профессионально-прикладная физическая подготовка детей и молодежи к будущей профессиональной деятельности; медико-биологическое обеспечение и психолого-педагогические проблемы физической культуры и спорта.

Рассмотрены правовые и социально-экономические аспекты менеджмента в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни, а также статистика спортивных достижений.

Научно-практическая конференция адресована научным сотрудникам, преподавателям, докторантам, аспирантам, соискателям, студентам старших курсов Вузов.

Стиль авторов сохранен.

Рекомендовано в печать по решению оргкомитета II Республиканской научно-практической конференции и утверждено решением Редакционно-издательского совета ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России.

УДК 796/799 ББК 75

ОГЛАВЛЕНИЕ

Приветственное слово ректора БГМУ Павлова В.Н	8
Абзалилов Р.Я., Загидуллина Л.Р., Алимгужин Р.Р. РЕКОРДЫ БГМУ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	9
Базунов А.А., Аслаев С.Т., Хабибуллин И.Р. ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ	13
Базунов А.А., Аслаев С.Т., Хабибуллин И.Р. ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ФУТБОЛИСТОВ	18
Базунов А.А., Загитов В.В. РОЛЬ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ	21
Бордукова Л.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОМИОГРАФИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА	24
Валеев М.А. ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ	29
Валеев М.А. ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОГО КУЛЬТУРА»	33
Гайнуллин Р.А, Киньябулатов А.У. СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В БАШКИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ	39
Гайнуллин Р.А., Шафикова Л.Р. КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БГМУ – ТЕРРИТОРИЯ ЗДОРОВЬЯ	45
Гайсина А.Х., Шафикова Л.Р. ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ	51

T алимов Φ . X . 3 НАЧИМОСТЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ	56
Гизетдинова Л.Р., Усманов Э.Г. СТАСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА 2000-2015 ГОДА	60
Данилов Е.В., Данилова Н.А. ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ	63
Зулкарнеева Э.Р., Мусин З.Х. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ВОДЫ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ	67
Исаков В.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ	73
Кудашев Р.К. РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ	79
Мокеев Г.И., Шестаков К.В., Г.М. Максимов ОСОБЕННОСТИ РЕЦИПРОКНЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ, СОСТОЯНИЕМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОКСЕРОВ	83
Петров А.Н. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ	88
Петров А.Н. ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	92
Стародубцева О.Ю., Красильникова Н.В. ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ	97
Стрижков А.Е., Рафиков Р.М. ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОЛЕВОГО СПОРТИВНО- ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОРНО-ТУРИСТСКОГО ЛАГЕРЯ «ИРЕМЕЛЬ»	100
Сулейманова З.Г., Гумеров И.И. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ СТУДЕНТОВ	104

Тазетдинова Г.Г., Тазетдинов Р.Ф., Усманова Ю.М. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ	107
Файзуллина Э.Р., Хамидуллин А.И. ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕНЕДЖМЕНТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА	112
Хабибуллин И.Р. ТАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП В СТУДЕНЧЕСКИХ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ	117
Шамсегалиев Р.Ш. МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА	122
Шафикова Л.Р., Бартдинова Г.А. ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК 18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ	126
Юсупов И.Р., Хамидуллина Л.Ф. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КИНЕЗИОТЕРАТИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА	131

ПРИВЕТСТВЕННОЕ СЛОВО

ректора ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России доктора медицинских наук, профессора

ПАВЛОВА ВАЛЕНТИНА НИКОЛАЕВИЧА

Дорогие друзья!

Рад приветствовать участников II Республиканской научно-практической конференции «Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни»!

На сегодняшний день одной из приоритетных задач, стоящих перед профессорско-преподавательским составом Башкирского государственного медицинского университета, является подготовка профессиональной элиты специалистов в области медицины и фармакологии. Это накладывает на педагогический коллектив серьёзную ответственность, так как сама проблема многогранна и решать её необходимо не только на теоретикометодологическом, методическо-практическом уровнях, но и здоровьесберегающем.

Физическая культура и спорт в нашем вузе, являются неотъемлемой частью как учебного процесса, так и качественной предпосылкой будущей самореализации молодежи, их активного долголетия.

Именно поэтому современные вопросы физической культуры, спорта и формирования здорового образа жизни требуют особого внимания со стороны ученых разных научных направлений.

Надеюсь, что решения, принятые в рамках работы данной конференции, внесут свой вклад в решение задач оздоровления, развития физической культуры и спорта нации, а также профессионально-педагогической подготовки специалистов в области медицины и фармакологии в условиях модернизации профессионального образования в Российской Федерации.

Желаю участникам научно-практической конференции крепкого здоровья, большого человеческого счастья, оптимизма и нескончаемой творческой энергии и успешной и плодотворной работы.

Ректор БГМУ, профессор

В.Н. ПАВЛОВ

УДК 796.8

РЕКОРДЫ БГМУ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Абзалилов Р.Я., Загидуллина Л.Р., Алимгужин Р.Р.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В статье представлены статистика наивысшие достижения студентов БГМУ по легкой атлетике с момента образования кафедры физвоспитания ВК и ЛФК и до настоящего времени. Основные результаты фиксировались в протоколах соревнований и в журнале спортивных достижений БГМУ.

Ключевые слова: рекорд, легкая атлетика, физическая культура, здоровье.

Важным средством формирования профессионально важных физических качеств и работоспособности будущих специалистов является физическое воспитание, а комплекс знаний, умений и навыков в избранной профессии формируются во время изучения интегративных предметов подготовки.

Развитие физических способностей формирование здорового образа жизни будущих специалистов происходит во время обучения в вузе. Так одним из обязательных предметов подготовки во всех вузах является занятия физической культурой.

«Физическая сфера культура» ЭТО социальной деятельности, направленная на сохранение и укрепление здоровья, развитие психофизических способностей человека в процессе двигательной активности [1].

На сегодняшний день современное большое внимание уделяет занятием физической культурой и спортом, так как они способствуют профилактике заболеваний, укреплению здоровья и продления жизненного долголетия. Но не смотря на все достижения науки и техники проблема физического воспитания в вузе остается актуальной [3].

По последним данным исследований физической культурой и физическим воспитанием занимаются всего 8-10% граждан России [5].

А что касается, студенческий спорт – явление весьма значимое для молодежи и общества. Как правило, студенческий спорт подразумевает перспективное совершенствование спортивного мастерства [2].

университете Так Башкирском государственном медицинском избранными видами спорта занимаются более пятисот студентов из них 4 мастера спорта, 15 кандидатов в мастера спорта, 95 перворазрядников, а остальные имеют массовые разряды. Благодаря настойчивости и трудолюбию наши студенты занимаются избранными видами спорта и свои рекорды.

В нашей статье мы решили исследовать наилучшие результаты (рекорды) по легкой атлетике студентов БГМУ и представить их в виде таблицы.

Во время изучения данной темы мы столкнулись тем, что о данной теме очень мало информации. Фиксация рекордов БГМУ начиналось с момента возникновения кафедры физвоспитания и врачебного контроля с 1948 года [4]. В журнале спортивных достижений БМИ передана информация, что в этот период времени легкой атлетикой занимались более 30 студентов.

Первый успехом в легкой атлетике среди девушек студентов БМИ был зафиксирован городе Москве 1976 году Епифанцевой Наталией в беге на 100 (11,8 с) и 200 (24,5 с) где она заняла два первое место метров на Фестивале спорта среди медицинских тогда еще институтов.

Среди юношей студентов БМИ перевей рекорд был установлен в беге на 3000 метров Заилевом Шамилем с результатом 8 мин 41 с. Уровень соревнований не был указан.

Но все те наивысшие достижения (рекорды) БГМУ по легкой атлетике которые были установлены 70-80 года XX века до сегодняшнего дня данный остаются не улучшенным.

Так в журнал спортивных достижений (рекордсменов) БГМУ добавилась еще рекорд, который был установлен 23 мая 2014 года на Универсиаде Вузов Республики Башкортостан в прыжках высоту с результатом 165 см студенткой лечебного факультета Хузиной Айгуль. Воспитанница Бирской школы прыгунов с первой же пытки установила рекорд БГМУ и стала абсолютной чемпионкой Универсиады Вузов Республики Башкортостан.

Мы в дальнейшей физкультурно-образовательной деятельности планируем повышать уровень спортивного мастерства наших спортсменов и улучшать рекорды, БГМУ среди юношей и девушек которые представлены в таблицах 1 и 2.

Так в журнал спортивных достижений (рекордсменов) БГМУ добавилась еще рекорд, который был установлен 23 мая 2014 года на Универсиаде Вузов Республики Башкортостан в прыжках высоту с результатом 165 см студенткой лечебного факультета Хузиной Айгуль. Воспитанница Бирской школы прыгунов с первой же пытки установила рекорд БГМУ и стала абсолютной чемпионкой Универсиады Вузов Республики Башкортостан.

Мы в дальнейшей физкультурно-образовательной деятельности планируем повышать уровень спортивного мастерства наших спортсменов и улучшать рекорды, БГМУ среди юношей и девушек которые представлены в таблицах 1 и

2.

Таблица 1 Рекорды БГМУ по легкой атлетике (юноши)

Время	ФИ	Вид	Год
10,9	Зиганшин М.	100м	1978
23,4	Нургалеев А	200м	1986
50,0	Лотухов С.	400м	
1,56.0	Еникеев А	800м	
8,41,0	Заилев Ш.	3000м	1976
14,50,6	Заилев Ш.	9000м	1976
30,40,0	Заилев Ш.	10000м	1976

Таблица 2 Рекорды БГМУ по легкой атлетике (девушки)

Время	ФИ	Вид	Год
10,9	Старочкина В.	100	1958
11,8	Епифанцева Н	100	1976
24,5	Епифанцева Н.	200	1976
57,0	Епифанцева Н.	400	1978
2,18,0	Алексеева Л.	800	1978
4,52,4	Алексеева Л	1500	1978
10,24,0	Алексеева Л	3000	1978
165	Хузина А.	Прыжки в	2014
		высоту	

Список литературы

- 1. Абзалилов Р.Я. Физическая культура и спорт как основа здорового образа жизни в башкирском государственном медицинском университете / Р.Я. Абзалилов // Физическая культура и спорт в системе высшего профессионального образования, том І: материалы Международной учебно-методической конференции / редкол.: А.О. Егорычев, А.В. Греб, Н.А. Красулина – М.: Издательский центр РГУ нефти и газа имени И.М. Губкина. 2014. – 8 с. ISBN 978-5-91961-106-6
- 2. Волкова К.Р. Спорт в студенческой среде как социальный феномен / К.Р. Волкова, О.А. Разживин // Перспективы развития современного студенческого спорта. Итоги выступлений российских спортсменов на Универсиаде-2013 в Казани: материалы Всероссийской научно-практической конференции (12-13 декабря). – Казань: Отечество, 2013. - 24 c.
- 3. Гайнуллин Р.А. Интегральная оценка физической подготовленности т состояния студентов различных групп здоровья Башкирского государственного медицинского университета. // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы международной научно-практической конференции (11-13 декабря 2014 года) / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. – Челябинск: Издательский центр

ЮУрГУ, 2014.-157с.

- 4. Комкова И.А. Педагогические технологии в инновационной деятельности преподавателей кафедры физического воспитания и здоровья Южно-Уральского государственного университета / И.А. Комкова, С.В. Корнеева // Перспективные исследования в физической культуре, спорте и туризме: материалы международной научно-практической конференции (11-13 декабря 2014 года) / под общ. ред. В.В. Эрлиха, А.П. Исаева, А.И. Федорова. Челябинск: Издательский центр ЮУрГУ, 2014. 293 с.
- 5. Сафин Р.С. Организация занятий по физическому воспитанию студентов пединститутов с учетом специфики будущей трудовой деятельности / Р.С. Сафин // Проблемы физического воспитания студентов / редкол.: Б.И. Мартынян, Ф.В.Викторов, Г.И. Мокеев, Е.А. Молодцов, В.С. Ильин Уфа.: Издательский отдел Башкирского университета. 1988. 6 с.

УДК 7967012.68

ВОСПИТАНИЕ БЫСТРОТЫ У ПОДРОСТКОВ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Базунов А.А., Аслаев С.Т., Хабибуллин И.Р.

Башкирский государственный университет, Уфа Уфимский государственный университет экономики и сервиса, Уфа

Обоснована эффективность использования разработанных комплексов упражнений в секционных занятиях по легкой атлетике для развития быстроты у подростков.

Ключевые слова: быстрота, тренировочное занятие, подростки, легкая атлетика.

Быстрота является ведущим качеством во всех видах легкой атлетики, особенно в беге на короткие дистанции. Это качество во многом зависит от природных данных (наследственных и биологических особенностей нервной системы). Быстрота успешно развивается при систематических занятиях, особенно в раннем школьном возрасте [1-3]

Цель работы: Обосновать эффективность использования разработанных нами комплексов упражнений в секционных занятиях по легкой атлетике, для развития быстроты у детей 11-12 лет.

В качестве основного метода исследования использовано контрольное тестирование, с помощью которого можно оценить уровень развития быстроты у детей 11 – 12 лет в контрольной и экспериментальной группах. Обе группы были уравнены по росту, весовым показателям, а также и по уровню физической подготовленности одна из них была выбрана контрольной, другая экспериментальной.

В качестве контрольных испытаний были выбраны следующие тесты, выполняющиеся в унифицированных условиях в начале и в конце эксперимента [4,5]:

- Бег с высокого старта 30м. испытуемый становиться и линии старта в положении высокого старта. По команде испытуемый начинает быстрый бег в максимальном темпе. Выбиралось лучшее время из двух попыток.
- Бег на месте за 10 сек. [для определения частоты движений ногами. Испытуемому давалось задание по сигналу как можно чаще касаться коленями

резинового шнура. Шнур подвешивался горизонтально на высоте поднятого под прямым углом бедра испытуемого. Учитывалось. Количество касаний коленями шнура в лучшей попытки из двух;

- «Тест на определение скорости реакции» — для определения реакции. Занимающемуся держащему открытую кисть около нижнего конца пронумерованной в см. Гимнастической палки, предлагалось поймать её после неожиданного отпускания тренером за возможно более короткое время. Учитывалось среднее расстояние (в см.) Из трёх попыток от нижнего края палки до места хвата учащимся со стороны мизинца;

В экспериментальной группе проводился специально подобранный комплекс упражнений на развитие быстроты.

Тестирование проводилось в два этапа: в начале эксперимента и в конце исследования. Внедрялся предложенный комплекс упражнений в учебнотренировочный процесс легкоатлетов. Занятия проводились 4 раза в неделю по 2 часа. На тренировках использовали этот комплекс следующим образом: не отходя от тренировочного процесса, два раза в неделю проводили тренировку с применением данного комплекса.

В экспериментальной группе для развития скоростных качеств использовался специально разработанный комплекс упражнений на развитие быстроты, а контрольная группа для развития скоростных качеств занималась по общепринятой методике развития быстроты.

Во время занятий в экспериментальной, группе использовались специальные упражнения для развития скоростных качеств в комплексе: с преодолением веса собственного тела, быстрый бег, прыжки на одной и двух ногах с места и разбега (различные по длине и скорости).

Результаты, представленные в табл. 2, свидетельствуют о том, что в обеих исследуемых группах происходит улучшение показателей развития скоростных качеств. Однако, в экспериментальной группе улучшения более высокие.

Как видно из таблицы 3, в начале исследования различия в результатах бега на месте за 10 с. статистически не значимы, что говорит о том, что в начале эксперимента испытуемые обеих групп по исследуемому показателю статистически не различаются. В конце исследования, после применения, разработанного комплекса упражнений на развитие быстроты в экспериментальной группе результат бега на месте за 10 с статистически значим и сократился до $29,5\pm0,01$. В контрольной группе по окончанию исследования, результаты бега на месте за 10 с статистически значим, сократились до $30,0\pm0,02$.

Различия статистически значимы.

Таблица 1 Комплекс упражнений, способствующий развитию скоростных качеств, применяемый в экспериментальной группе:

1	1	1.5	
Содержание	дозировка	ОМУ	
Частые движения руками согнутыми В	10 c	Постепенно повышать темп	
локтях, как при беге		движений до максимального	
•	10 c	Постепенное повышение темпа	
Лежа поперек скамейки, круговые	10 C		
движения ногами	•	Движения до максимального	
Лежа на животе, встречные	20 p.	Следить за амплитудой и темпом	
движения прямыми ногами		движений	
Бег в упоре с высоким подниманием	10 c.	Следить за правильной осанкой,	
бедра, с изменением расстояния до		правильного выноса бедра	
опоры			
Быстрая смена положения ног в	15 p.	Следить за темпом движения и	
прыжке (высоком)	15 p.	амплитудой	
	10	·	
Ходьба широкими выпадами и	10 м	Постепенно ускорять темп с	
выпрямление ноги вперед- вверх		последующим переходом в легкий бег	
Бег с высоким подниманием бедра	20 м	Туловище держать прямо, постепенно	
		увеличивать темп	
Бег со сгибанием голени назад,	20 м	Сохраняя вертикальное положение тела,	
		постепенно увеличивать темп движений	
С резиновым амортизатором (средней	15p.	Следить за амплитудой движения.	
упругости) стоя лицом к опоре, упруго	15р.	Следить за ампынтудой движения.	
покачивая (сгибая) ногу в крайнем			
заднем положении.			
То же упражнение, но стоя спиной к	15p.	Следить за амплитудой движения	
опоре, упруго покачивая (разгибая) в			
крайнем переднем положении.			
Амортизатор, средней жесткости.			
Лежа на животе с упором на	15p.		
предплечья, поочередное сгибание ног	1		
в коленях с сопротивлением партнера			
Переменный бег: 8-10 беговых шагов	40 м	Covposign Town II HOSTOTH TRUNCHING	
	40 M	Сохранять темп и частоту движений	
активного бега, 8-12 беговых шагов по			
инерции.			
Бег по наклонной дорожке под уклон	20 м	обращая внимание на высокое	
до 1-3°,		поднимание бедра, упругость при	
		постановке на переднюю часть стопы,	
		постепенно увеличивая темп и скорость	
		бега до максимальной, но не теряя	
		контроля над движениями.	
C	15 0	i	
С упором в плечи партнера,	15 c	Следить за темпом движений	
встречный бег, сохраняя наклон			
туловища поочередно уступая			
продвижение партнера вперед.			
Быстрая смена положения ног в	15 p	темп движения нарастающий сохраняя	
выпаде с опорой руками о пол.	•	амплитуду	
Свободные махи ногой с	15 p	Следить за амплитудой движения.	
	15 P	слодить за амплитудой движения.	
возрастающей амплитудой движения,			
опорная нога поднимается на носок.			

Таблица 2

Динамика изменения результатов в беге на 30 м под команду в ходе исследования

Группы	Начало эксперимента (M±m)	Конец эксперимента (M±m)
Контрольная группа(n=10)	54,2±0,02	53,2±0,02
Экспериментальная группа(n=10)	54,4±0,01	52,2±0,02

Таблица 3 Динамика изменения результатов в беге на месте за 10 сек; в ходе исследования

Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента
	(M±m)	(M±m)
Контрольная группа(n=10)	30,7±0,02	30,0±0,02
Экспериментальная группа(n=10)	30,7±0,01	29,5±0,02

Таблица 4 Сравнение контрольных результатов тестирования групп на определение скорости реакции, с, в начале и в конце исследования

Группы	Начало эксперимента	Конец эксперимента
	(M±m)	(M±m)
Контрольная группа (n=10)	27,2±0,02	26,0±0,02
Экспериментальная группа (n=10)	26,2±0,01	24,7±0,4

Как видно из таблицы 3, в начале исследования результаты теста на определение скорости реакции статистически не различаются.

В конце исследования, после применения нами разработанного комплекса упражнений на развитие быстроты в экспериментальной группе результат теста на определение скорости реакции статистически значим, сократился до 24,7±0,0 4с.

В контрольной группе по окончанию исследования, результаты теста на определение скорости реакции статистически значим, сократились до $26,0\pm0,1$ сек.

Сопоставление результатов тестирования экспериментальной и контрольной групп по контрольным тестированиям, представленных в таблицах 3,4,5 показывает, что для воспитания быстроты более эффективен метод проведения тренировок по разработанному нами комплексу.

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что разработанный нами комплекс упражнений применяемый для воспитания

быстроты у детей-легкоатлетов 11-12 лет в секционных занятиях является достаточно эффективным.

Результаты тестирования (бег 30 м с высокого старта под команду, тест на определение скорости реакции, бег на месте за 10 с) показали, что динамика развития скоростных качеств у занимающихся в экспериментальной группе, спустя полугодовой работы по разработанному комплексу, оказались выше, чем у занимающихся в контрольной группе, где применялся общий метод. Хотя, как было установлено в процессе статистической обработки материалов, на исходном этапе эти показатели были одинаковыми в обеих группах.

При этом нельзя утверждать, что программа, применяемая в работе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в учебном процессе. У детей этой группы тоже выросли результаты. Однако в экспериментальной группе выявленные улучшения более выражены.

Список литературы

- 1. Волков Л.В. Возрастная периодизация тренировочных нагрузок в спортивной подготовке детей и подростков: Учеб.-методич. пособие. Переяславль-Хмельницкий, 2004 -25 c.
- 2. Волков Л.В. Физические способности детей и подростков. Киев.: Здоровье, 2005. -116c.
- 3. Гулидин П.К. Возрастные изменения показателей скоростно-силовых качеств отдельных групп мышц у школьников в период 7 -17 лет // Вестник ВГУ. 2001. - №1 (19). - С. 95-103.
- 4. Власов В.К. Экспериментальное исследование средств и методов воспитания быстроты движений и скорости бега у детей и подростков 8-15 лет. - В кн.: Возрастные особенности бегунов на короткие дистанции: Сб. науч. труд. /ВНИИФК. М., 2006, с. 31-34.
- 5. Зеличенок В.Б., Никитушкин В.Г., Губа В.П. Легкая атлетика: критерии отбора. М.: Терра-спорт, 2000.

УДК 7967012.68

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ СПЕЦИАЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК ФУТБОЛИСТОВ

Базунов А.А., Аслаев С.Т., Хабибуллин И.Р.

Башкирский государственный университет, Уфа Уфимский государственный университет экономики и сервиса, Уфа

Работа посвящена описанию приёмов, позволяющих улучшить проведение метода индивидуально-групповой тренировки в студенческих футбольных командах. Дан пример раздельного тренировочного занятия с отработкой специфичных для футбола элементов.

Ключевые слова: футбол, тренировочное занятие, физические упражнения.

Совершенствование двигательных навыков в студенческих футбольных командах отходит на второй план, поэтому приобретает особую актуальность работа, направленная на шлифовку специфичных для футбола элементов, как в индивидуальной, так и в групповой форме.

Распространенным является метод проведения индивидуально-групповой тренировки, который предусматривает разбивку игроков на группы, имеющие различные тренировочные задания. Недостатки этого метода – организационные сложности тренировочного процесса и ограниченные возможности тренера при контроле над ходом занятия.

Следовательно, целесообразным является описание приёмов, позволяющих улучшить проведение метода индивидуально-групповой тренировки в студенческих футбольных командах.

направленный Предлагаемый подход, на устранение недостатков индивидуально-групповой тренировки, следующий: группы выполняют поочередно тренировочную программу; игроки, которые не заняты специальной подготовкой, выполняют задания, несложные в организационном плане и легко поддающиеся самоконтролю. Следовательно, все внимание тренер может сконцентрировать на группах, занятых специальной подготовкой. Состав групп формируется по уровню подготовки или по специализации игроков.

Остальные этапы тренировочного занятия (разминка, игра) футболисты проводят совместно, причем основное внимание уделяется совершенствованию действий в группах на игровых позициях.

В целях совершенствования конкретных индивидуальных навыков по

рекомендации тренера после тренировки остаются спортсмены или группы, самостоятельно тренирующиеся по определенной программе, которым в ходе тренировочных или матчевых встреч дается специальное задание.

Пример раздельного тренировочного занятия:

Команда делится на 2 группы по 8 человек. Футболисты, которые не принимают участия в специальной тренировке, выполняют программу, составленную соответственно описанным выше критериям.

- 1. Разминка 20 мин.
- совершенствование коротких и средних передач в движении;
- совершенствование определенного вида передачи (внутренней, внешней стороной стопы, подъемом ноги);
 - длинные передачи по воздуху, после выполнения рывок;
 - игра 4x4 на ограниченной площадке персонально «каждый с каждым»;
 - 2. Основная часть Специальная тренировка игроков линии атаки 45 мин.

Упражнение 1 - ведение мяча с различных направлений с завершающим ударом по воротам с расстояния 10 м. Ведение мяча с различных направлений, на пути к воротам игроки обводят несколько стоек.

Упражнение 2 - удары по воротам после ведения при пассивном сопротивлении защитников, находящихся на расстоянии 10 м от ворот. Каждый нападающий пытается обыграть своего защитника при помощи обманного движения и нанести удар по воротам.

Упражнение 3 - по очереди защитник выполняет передачу нападающему и устремляется ему навстречу. Нападающий, обработав мяч, используя обводку, пытается выйти на ударную позицию и пробить по воротам.

Упражнение 4 - в одном игровом эпизоде участвуют 3 нападающих (с 2 мячами), 3 защитника, играющие в своих зонах, и 2 вратаря. Нападающие в своей зоне во время скоростного ведения, выполняют три разнообразных финта, стараются обыграть защитников и забить гол. Защитники играют в обороне и в атаке только в своих зонах. Осуществив отбор мяча, забивают в ворота нападающих. Для всех участников игровой эпизод заканчивается, когда оба мяча отобраны (выбиты) или забиты в ворота (если мяч остался один, то нападающие могут играть в пас, а защитники – помочь партнерам). Защитники не имеют право входить в зону нападающих. После каждого тайма – смена игрового амплуа. Время одного игрового эпизода до 20 сек (Рис.1).

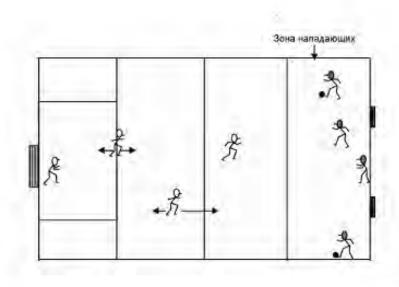


Рис.1

<u>3. Заключительная часть</u> - игра (25 мин) с участием второй группы игроков.

Таким образом, предложен доступный подход, направленный на преодоление организационных сложностей тренировочного процесса, позволяющий расширить возможности тренера при контроле над ходом занятия при проведении индивидуально-групповой тренировки футболистов.

Список литературы

- 1. Бондарчук, А.П. Управление тренировочным процессом спортсменов высокого класса / А.П. Бондарчук М. : Олимпия Пресс, 2007. 272 с.
- 2. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский. М.: Физкультура и спорт, 2002. 331 с.
- 3. Коротков, И.М. Подвижные игры: Учебное пособие для студентов вузов и ссузов физической культуры. /И.М. Коротков, Л.В. Былеева и др. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 229 с.
- 4. Лихачева В.С. Игра в процессе физического воспитания /В.С. Лихачева Воронеж: ВГПУ, $2005-100\ c$.
- 5. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. К.: Олимпийская литература, 2001. 318 с.

УДК 7967012.68

РОЛЬ БАДМИНТОНА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ

Базунов А.А., Загитов В.В.

Башкирский государственный университет, Уфа

Описаны современные тенденции тренировочного процесса спортсменовбадминтонистов, сформированные в связи с изменениями в правилах ведения счёта.

Ключевые слова: бадминтон, физическое воспитание, студенты.

В последнее время во всех без исключения видах спорта наметился курс на повышение скоростных характеристик тренировочных и соревновательных действий. Улучшение мастерства связывается быстрым переработкой информации и принятием решения, повышением скорости передвижения, выполнения технических элементов. К видам спорта, несомненно, предъявляющим высокие требования к скоростным качествам спортсмена, относится и бадминтон. В настоящее время по скорости полета волана бадминтон является одной из самых быстрых спортивных игр, уступая лишь гольфу. Начальная скорость полета волана при смеше достигла скорости реактивного самолета - 456 км /час. Для сравнения: рекордная скорость подач теннисного мяча - 247 км/час, хоккейной шайбы - 190 км/час, футбольного мяча - 127 км/час, а самая большая скорость у мяча для гольфа - до 500 км/час. Чтобы придать волану наивыешую скорость, нужно иметь соответственно развитые физические (сила), функциональные (сократительная способность мышц, их способность к значительным взрывным усилиям) возможности. Организация игровых действий при игре на таких скоростях требует высокой точности и быстроты ответных действий, теснейшим образом связанных с функционированием сенсорных сфер; высокого уровня системной обработки зрительной, слуховой, двигательной информации.

В современном бадминтоне уже сформировалось понятие "быстрая игра" это игра с перехватом волана у сетки, с добиванием после смеша, игра на опережение. Технические приемы, выполняемые при этом, отличаются высокой координационной сложностью и требуют точного расчета расстояния до предполагаемой встречи ракетки с воланом, совершения точного удара по волану, лишь на мгновение находящемуся выше уровня сетки, т.е. эта игра, требующая совершенной ориентации в пространстве и времени, а также высокой точности в условиях лимита времени.

По современным научным исследованиям игра проходит при частоте сердечных сокращений, достигающей в отдельные моменты 200 ударов в минуту. По энергетической стоимости игры бадминтон превосходит волейбол, теннис, плавание, гимнастику, находясь наравне с хоккеем, гандболом, баскетболом.

Краткий обзор игровых характеристик бадминтона и требований к спортсменам, занимающимся им, дает некоторое представление о бадминтоне как об игре, связанной с многогранной подготовкой. С каждым годом объем и интенсивность тренировочного процесса возрастают. Поэтому, в подготовке бадминтониста (как и представителей всех других видов спорта) должны широко использоваться результаты методических и научных исследований многих областей знаний.

Особенности быстрого полета волана дают возможности бадминтонисту, правильно и быстро передвигающемуся по площадке и обладающему хорошей реакцией, отразить практически любой удар. И действительно, в каждой игре, в каждой партии, в каждом отдельном розыгрыше идет борьба за то, чтобы не дать противнику атаковать из легкого положения или результативно сыграть в зоне сетки и сделать успешной собственную атаку или выход к сетке.

Современный мужской бадминтон развивается в направлении все большего и большего ускорения темпа игры. Выдающиеся мастера отличаются феноменальной быстротой выполнения ударов, поистине акробатическими прыжками, отличной ориентировкой на площадке, высочайшей физической подготовкой.

Под стать мужскому прогрессирует женский бадминтон. Китайские бадминтонистки, доминирующие в последние годы в мировом бадминтоне, сильны своими высокими скоростными качествами, незаурядной выносливостью, волей к победе. Противостоять им - значит не уступать не только в технике и тактике, но и, прежде всего, в специальной физической подготовке.

Высокими по накалу и удивительно зрелищными стали парные игры бадминтонистов. В современном дуэте значительно расширены функции игрока, действующего впереди. Разнообразнейшие подачи, перехват волана в передней и средней зонах площадки, смеш в прыжке с двух ног, хитроумные обводящие удары в сочетании с молниеносным добиванием волана на сетке - таковы тенденции современного парного бадминтона.

Играть так, как это делают сильнейшие бадминтонисты, - к этому,

несомненно, стремится каждый, кто посвятил себя спортивному бадминтону. Но для этого следует упорно и настойчиво, буквально по крупицам овладевать техникой, не забывая при этом, что она, в конечном счете, подчинена тактике игры.

Массовое развитие бадминтона, как вида спорта, помогает решить основную задачу, стоящую перед физкультурным движением: добиться физического совершенства студентов, укрепить их здоровье, отвлечь от пагубных привычек, привить навыки здорового образа жизни.

Занятия бадминтоном в свете модернизации учебно-тренировочного процесса, связанные с изменениями правил ведения счета, позволяют более разносторонне воздействовать на организм студента-бадминтониста, развивают быстроту, выносливость, улучшают силу, подвижность суставах, способствуют приобретению широкого круга двигательных навыков, качества. Это обеспечивает воспитывают волевые стабильность поступательность класса предотвращает возможные игры, (связанные с высокой эмоциональностью и азартом борьбы), способствует профилактике типичного «бадминтонного» травматизма.

Деятельность бадминтониста благоприятно влияет на его анатомофизиологическую структуру. Простота, доступность дают возможность заниматься бадминтоном студентам любого пола, разной физиологической подготовки, используя для этого простейшие площадки или местность.

Зрелищность, эффективное воздействие на организм предопределили включение этого вида спорта в систему физического воспитания в школах, в средних и высших учебных заведениях. Широкая возможность вариативности нагрузки позволяют использовать бадминтон в различных группах общей физической подготовки.

Список литературы

- 1. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебное пособие. М.: Изд-во Университета дружбы народов, 1988. -93 с.
- 2. Смирнов Ю.Н. Бадминтон. Учебник для институтов физической культуры. -М.: Ф и C, 1990.-159c.
- 3. Diabet und Sport kein Widerspruch! // Badminton Reporter. Ausgabe № 6-7. Iuni 1985. Niedersachsen, S.13.

УДК 612.75

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ НЕЙРОМИОГРАФИИ ПРИ ПОДГОТОВКЕ ИНДИВИДУАЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ВОССТАНОВЛЕНИЯ ПЛОВЦОВ С ПОРАЖЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Бордукова Л.А.

Башкирский институт физической культуры (филиал) Уральский государственный университет физической культуры, Уфа

Статья посвящена использованию нейромиографии при подготовке индивидуальной программы восстановления пловцов с поражением опорнодвигательного аппарата. Разработанная программа восстановления с учетом функционального состояния нервно-мышечного аппарата является эффективной и способствует ускорению процесса восстановления спортсменов высокой квалификации.

Ключевые слова: нейромиография, плавание, высококвалифицированные спортсмены с поражением опорно-двигательного аппарата.

На современном этапе развития спорта высших достижений в мире, Россия входит в число ведущих стран, развивающих паралимпийские виды спорта. Плавание является ОДНИМ ИЗ самых престижных И медалеемких видов спорта [3]. паралимпийских Спортивная подготовка пловцов поражением опорно-двигательного аппарата (ПОДА), контингент которых весьма обширен по нозологическому составу и имеет свои функциональные имеющейся патологией. особенности, обусловленные Кроме учебно-тренировочного организации многолетнего процесса высококвалифицированных пловцов с ПОДА необходимо решать частные вспомогательные связанные c основным задачи, И сопутствующими заболеваниями, а также способствующие более эффективному восстановлению организма на фоне интенсивных мышечных нагрузок [6].

В частности, у спортсменов с ампутациями конечностей функциональные особенности определяются: причиной и уровнем ампутации, локомоторными и биомеханическими нарушениями, дистрофическими процессами, развивающимися в костно-мышечном аппарате культи, существенными морфофункциональными и патофизиологическими изменениями со стороны кардио-респираторной системы, обменных процессов и т.д. [1].

У спортсменов с патологией центральной нервной системы (ЦНС) эффективность восстановительных мероприятий определяется степенью нарушения мышечного тонуса, зависящего от тонических рефлексов и уровней

поражения центральной нервной системы. Все это указывает на необходимость в процессе спортивной подготовки формирования, в первую очередь, моделей предполагаемых двигательных действий [4].

изученной нами литературе, имеется много рекомендаций реабилитации лиц с ПОДА, и по мнению многих авторов [2] одним из эффективных средств восстановления может являться массаж в определенных сочетаниях, в зависимости от имеющейся патологии. Однако отсутствуют четкие сведения об особенностях программ восстановительных мероприятий квалифицированных спортсменов с данной патологией.

Цель: на основе методов нейромиографии разработать критерии оценки подготовки индивидуальной программы ДЛЯ восстановления высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата.

Фоновые замеры проводились в начале тренировочных сборов. Сбор данных для разработки методики восстановления проводился на фоне интенсивных нагрузок, в процессе тренировочных сборов. В эксперименте принимали участие 19 спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата высокой квалификации, члены сборной страны и ближайшего резерва. Обследуемые были разделены на две группы: с поражением центральной нервной системы (ЦНС), преимущественно речь идет о детском церебрально параличе и с отсутствием или недоразвитием верхних конечностей.

Оценка состояния нервно-мышечного аппарата проводилась при помощи двухканального электронейромиографа с использованием поверхностных (накожных) электродов. Определялись показатели поверхностной электромиограммы (ЭМГ), по электроактивности двигательных единиц скелетных мышц. Замеры проводились на трапециевидной мышце с обеих сторон в состоянии покоя, напряжения и произвольного расслабления. В норме

в состоянии покоя, в связи с осуществлением позно-тонических рефлексов, амплитуда биопотенциалов мышцы составляет примерно до 50-100 мкВ; при произвольном мышечном сокращении - частые высокоамплитудные колебания (до 1000 – 3000 мкВ); при произвольном расслаблении мышц наблюдаются слабые, низкоамплитудные (до 10 – 15 мкВ) высокочастотные колебания [5].

В работах Прянишниковой О.А., Городничева Р.М. и др. (2005) выявлено, что у здоровых спортсменов биоэлектрическая активность мышц для обеспечения поддержания поз (лежание, сидение, стояние) характеризуется амплитудой 20 - 110 мкВ. При статических усилиях значения амплитуды зависят от величины усилия и могут достигать 1500 мкВ. При полном расслаблении мышц - 4 - 8 мкВ [5].

Перед началом тренировочных сборов в состоянии покоя максимальная амплитуда сокращения трапециевидной мышцы пловцов, отнесенных к группе с поражением ЦНС в среднем составила - 824, 35±16,8 мкВ, при максимальном напряжении - 849,85±31,19 и при расслаблении -875,15±21,3 мкВ. То есть, в состоянии покоя биопотенциал мышцы выше нормальных значений более чем 8 раз, а при произвольном расслаблении – в 80 раз, а при попытке напряжения мышцы - наблюдается незначительное увеличение потенциала. То есть спортсмены с поражением ЦНС затрачивают значительно больше усилий для произвольного управления работой мышц. По-видимому, это связано с повышенным тонусом симпатической нервной системы, вследствие патологии ЦНС.

У спортсменов, группы с отсутствием или недоразвитием верхних конечностей, максимальная амплитуда биоэлектрической активности трапециевидной мышцы в покое составила 713, 9 мкВ. При произвольном мышечном сокращении - 1 100,6 мкВ, и при произвольном расслаблении заданной мышцы — 364 мкВ. Полученные данные в состоянии покоя и при произвольном расслаблении мышц также значительно выше нормы и здоровых спортсменов. По-видимому, отсутствие конечности приводит к смещению центра тяжести тела в сторону сохранившейся конечности или большей культи, что вызывает изменения в напряжении нервно-мышечного аппарата, вследствие нарушения мышечного кровотока. Однако при произвольном напряжении мышцы наблюдается адекватное увеличение ее биопотенциала.

На фоне интенсивной тренировочной нагрузки в состоянии покоя максимальная амплитуда трапециевидной мышцы пловцов, отнесенных к группе с поражением ЦНС в среднем составила

Снижение показателей амплитуды биопотенциалов трапециевидной мышцы в обеих исследуемых группах, по-видимому, связано с утомлением спортсменов на фоне интенсивных нагрузок, поскольку при поражениях ЦНС и ампутациях конечностей количество мышц, осуществляющих двигательную деятельность ограничено и, соответственно, увеличиваются их энергозатраты, что приводит к их более быстрому утомлению.

В соответствии с полученными данными, мы разработали индивидуальные программы восстановления, включающие спортивную и рефлекторно-сегментарную методику массажа, направленность которых определялась состоянием нервно-мышечного аппарата. При этом учитывались результаты углубленного медицинского обследования спортсменов. Всего было проведено

по 10 сеансов массажа.

После первого сеанса массажа, у спортсменов, отнесенных к группе с поражением ЦНС в состоянии покоя средний показатель максимальной амплитуды сокращения трапециевидной мышцы 570,3 мкВ, при произвольном напряжении - 1036,42 мкВ, в состоянии расслабления - 628,29 мкВ. Приближение показателей к фоновым, в состоянии покоя, указывает на восстановительный эффект массажа, при этом направленное воздействие расслабление массажных приемов на тонических МЫШЦ повышает биопотенциал при напряжении. Попытка расслабить исследуемую мышцу попрежнему приводит к повышению биопотенциала по отношению к покою, что связано с патологическими рефлексами.

После 10сеансов массажа в состоянии покоя амплитуда сокращения трапециевидной мышцы - 1272,145 мкВ, при максимальном напряжении -1536,06 мкВ, при расслаблении - 1097,2 мкВ. После окончания сеансов массажа, показатели биоэлектрического потенциала в состоянии покоя достоверно не отличаются от фоновых замеров, при напряжении – потенциал растет и соответствует показателям здоровых спортсменов, однако при попытке расслабления мы по-прежнему наблюдаем тенденцию к увеличению, но достоверных отличий нет.

Таким образом, разработанная методика массажа способствует восстановлению работоспособности мышцы на фоне интенсивных мышечных нагрузок и оказывает расслабляющий эффект на мышцы, находящиеся в состоянии тонического напряжения.

После первого сеанса массажа в группе с ампутациями, врожденным отсутствием или недоразвитием верхних конечностей максимальная амплитуда биоэлектрической активности трапециевидной мышцы в покое составила 824,21 мкВ, при максимальном напряжении - 1325,13 мкВ и при расслаблении -975,66 мкВ. биопотенциалов Повышение показателей амплитуды трапециевидной мышцы в состоянии покоя и расслабления, относительно предыдущих замеров, позволяет судить о снижении степени утомления мышц.

сеансов В состоянии покоя амплитуда сокращения трапециевидной мышцы - 759,83 мкВ, при максимальном напряжении - 1685,7 мкВ, при расслаблении - 543,2 мкВ. Эти значения позволяют нам утверждать, что после проведения десяти сеансов массажа по индивидуальной программе для каждого спортсмена, они имеют возможность более эффективно управлять мышцами, что необходимо для полноценного процесса восстановления. На что указывает приближение данных к фоновым показателям и адекватный ответ на произвольное расслабление.

Таким образом, применение нейромиографии в подготовке спортсменов с ПОДА дает возможность максимально объективно оценивать состояние их работоспособности утомления. Разработанная И степени программа восстановления с учетом функционального состояния нервно-мышечного эффективной способствует является И ускорению процесса восстановления спортсменов высокой квалификации.

Список литературы

- 1. Бордукова Л.А., Особенности обмена веществ в костной ткани высококвалифицированных пловцов с ПОДА // Актуальные проблемы подготовки и сохранения здоровья спортсменов : сб. науч. тр. (с международным участием) Челябинск, 2013. С. 49-56.
- 2. Евсеев С. П., Шелков О. М., Мосунов Д. Ф., Клешнев И. В. Экспериментальные схемы организации программ научно-методического обеспечения в паралимпийском спорте // Адаптивная физическая культура. № 2(34), 2008. С. 35-37.
- 3. Евсеев С.П. Новые горизонты адаптивной физической культуры Современные проблемы физической культуры и спорта: Сб. материалов международной научно-практической конференции / Под ред. Е.В. Антипова, С.П. Евсеева, А.Г. Комкова, А.К. Короткова; СПбНИИ физической культуры, СПб,2008. В 2 т. Т.1. С. 17-19.
- 4. Махмутова Р.Р., Румянцева Э.Р. Особенности нервной деятельности высококвалифицированных пловцов с поражением опорно-двигательного аппарата по результатам теппинг-теста / Махмутова Р.Р., Румянцева Э.Р. // современные физкультурно-оздоровительные и спортивные технологии: сб. науч. тр. Чебоксары, 2013. С. 86-90.Румянцева Э.Р. Проблемы и перспективы подготовки высококвалифицированных пловцов с ПОДА / Э.Р. Румянцева, А.А. Строкин, Л.А. Бордукова, Р.Р. Махмутова // Теория и практика физической культуры. 2013. № 7. С. 38-43.
- 5. Прянишниковой О.А. Спортивная электромиография [Текст]. / Прянишникова О.А., Городничев Р.М., Городничева Л.Р., Ткаченко А.В. //Теория и практика физической культуры. 2005. №9.- С.42-44.
- 6. Румянцева, Э.Р. Физическая подготовка спортсменов с ПОДА: монография / Э.Р. Румянцева, А.Р. Даянова, Г.М. Юламанова. Уфа: БашИФК, 2010. 78 с.

УДК 378.17-055.2

ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ СТУДЕНТА КАК СРЕДСТВО ВОСПИТАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА В ВУЗЕ Валеев М.А.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В статье открываются некоторые пути к мотивации студентов к приобщению ценностям здорового образа жизни и физической культуры.

Ключевые слова: студент, физкультурно-спортивная деятельность, здоровый образ жизни, физическая культура.

Организация физкультурно-спортивной деятельности является неотъемлемой частью воспитательного процесса в вузе. Проведение этой работы целенаправленно и с высоким качеством позволяет повысить сознательность студентов, отвлечь их от негативных форм поведения, повысить уровень дисциплины, уважительного отношения к окружающим, сформировать в студенческой среде бережное отношение к своему здоровью - ведущему фактору профессионального роста.

«Поведение человека, взятое именно как «человеческое поведение» насквозь пронизано «целями» (мотивами, потребностями смыслами и пр.) и отягощено «ценностями» (нормами идеалами, образами и пр.). [7, с. 24].

Наш опрос среди студентов лечебного факультета 1-4 курсов показал, что в систему ценностей студентов входят: широкая познавательная деятельность, развитие своих интересов, способностей и запросов не только в своей профессиональной сферы, но и в сферах культуры и науки. Физкультурноспортивная деятельность студента - один из эффективных механизмов слияния общественного и личного интересов. Известно, что если у людей сформирован интерес к физкультурно-спортивной деятельности, то она для них становится источником получения психосоматического комфорта, того, что П.Ф. Лесгафт назвал «возвышающим чувством удовлетворения». Только в случае, если участие в физкультурно-спортивной деятельности вызвано внутренними побуждениями, опирающимися на положительные эмоции и интерес, можно говорить о позитивном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие личности. Эта сфера деятельности является важнейшей формой адаптации для студентов младших курсов, в то время как для студентов старших курсов основными формами деятельности являются те, которые близки к будущим профессиональным интересам. Поэтому на младших курсах особое значение имеет нравственное начало всех форм деятельности. Это имеет отношение к проблеме адаптации студентов к академическим группам и различного рода студенческим коллективам [6, с. 325]. Опыт показывает, что первый, а для ряда студентов и второй курсы, оказываются теми критическими годами, в течение которых они проходят через сложные и многообразные процессы адаптации к условиям обучения и вузовской жизни, взросления и роста самосознания.

Физкультурно-спортивная деятельность влияет на формирование адаптивного способа мышления, которое способствует активизации учебной деятельности, развитию внутренней мотивации, что в конечном итоге приводит к оптимизации процесса адаптации [1, с. 58].

На данный момент изучены разновидности и состояние различных форм физкультурно-спортивной деятельности в вузе с целью повышения их эффективности в реализации основных задач физического воспитания студенческой молодежи. Показано, что содержание технологий учебной и внеучебной форм физкультурно-спортивной деятельности в вузе должно обеспечивать студентам широкий и свободный выбор ее средств, методов и видов, возможность проявления в них творческой индивидуальности и полноценной самореализации.

Современная социально-экономическая ситуация и состояние здоровья населения России требуют анализа теоретических положений и практического опыта в вопросах физического воспитания молодого поколения и формирования ценностей здорового образа жизни.

Структура физкультурно-спортивной деятельности в вузах располагает комплексом направлений двигательной активности (физическое целым физкультурновоспитание, спортивного совершенствования, курс спортивно-массовая работа во вне-учебное оздоровительная И общественно-самодеятельные формы физкультурных занятий и т.д.), которые в методологическом и организационном планах способны успешно решать задачи оздоровления и физического совершенствования студентов [4, с. 77].

Однако в практическом плане эффективная реализация всего комплекса средств физкультурно-спортивной деятельности в настоящее время трудно выполнима из-за целого ряда объективных и субъективных причин научно-методического, информационнообразовательного, организационного, пропагандистского, кадрового, ресурсного, правового характера. Одним из путей решения проблемы оптимизации двигательной активности студентов является совершенствование системы физического воспитания в вузе на основе

комплексного использования всех форм физкультурно-спортивной [3, 4]. Для реализации этой задачи необходимы новые деятельности технологические подходы, предполагающие построение адекватной модели физкультурно-спортивной деятельности, оптимально соответствующей требованиям студенческой молодежи удовлетворении В двигательных интересов и потребностей.

У студентов, вовлеченных в различные формы физкультурно-спортивной отмечается положительная динамика формировании деятельности, мотивационной сферы (к 3-му курсу количество мотивов возрастает в 2 и более раз), в показателях учебной деятельности [5, с.198]. Повышение посещаемости занятий по физической культуре (с 65,6% в начале до 93,5% к окончанию) свидетельствует об успешном формировании ценностей здорового образа жизни и позитивных мотиваций к физкультурно-спортивной деятельности [2, c.214].

Формирование мотивации к регулярному участию в физкультурноспортивной деятельности и здоровому образу жизни достигается за счет применения технологий следующих учебных и внеучебных форм занятий: академические занятия по обязательной дисциплине «Физическая культура», индивидуальные и групповые формы двигательной активности, спортивное совершенствование, массовые физкультурно-спортивные мероприятия, общественно-самодеятельные формы реализации двигательной активности.

данным, до 40% студентов, принимавших По нашим повседневной эксперименте, продолжали использовать В деятельности здоровый образ жизни, различные формы занятий физическими упражнениями и принимали активное участие в физкультурно-спортивных мероприятиях факультетского, общеуниверситетского, районного и других масштабов на 4-5м курсах обучения.

Физкультурно-спортивная деятельность, как средство формирования ценностей здорового образа студента жизни позволяет повысить сознательность, ответственность, поведения, уважительного отношения к окружающим, сформировать бережное отношение к своему здоровью ведущему фактору профессионального роста.

Список литературы

1. Бережнова Е.В. Ценностный аспект позиции педагога-ученого: к постановке проблемы / Е.В. Бережнова // Педагогика научн.-теоретич. Журнал Росийской академии образования, 2014 №3. - С. 22-27.

Егорычева Е.В. Формирование профессионально значимых качеств личности с помощью

избранного вида двигательной активности / Е.В. Егорычева, С.В. Мусина // Известия ВолгГТУ: межвуз. сб. науч. ст. №10 (58), вып. 6. - Волгоград, 2009.

- 2. Загревская А.И., Шилько В.Г. Технологический подход к физкультурному образованию студентов на основе модульного обучения // Вестник Томского государственного университета. Томск, 2009. № 322. С. 197-203.
- 3. Радаева С. В., Шилько В. Г. Обязательный курс физического воспитания студентов, реализуемый с применением учебной и внеучебной форм занятий // Вестник Томского государственного университета. 2007. № 300(III). С. 76-78.
- 4. Радаева С.В. Физическое воспитание студентов нефизкультурного вуза на основе спортивно-ориентированных технологий: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2008. 24 с.
- 5. Соловьёв В.Н. Особенности адаптации студентов в процессе обучения / В.Н. Соловьёв // Материалы IV Междунар. научн.-практич. конференции 4-6 октября, 2007 // Ставропольский госуниверситет. Ставрополь, 2007. С. 325-327.
- 6. Шилько В.Г., Гусева Н.Л., Капилевич Л.В. Мотивация студентов к здоровому образу жизни через физкультурно-спортивную деятельность // Организация и методика учебного процесса, физкультурно-оздоровительной и учебной работы. М.: Изд-во МГУ, 2008. С. 213-215.

УДК 378.17

ПРИОБЩЕНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО ВУЗА К ЦЕННОСТЯМ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В ПРОЦЕССЕ ДИСЦИПЛИНЫ «ФИЗИЧЕСКОГО КУЛЬТУРА»

Валеев М.А.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В статье открываются некоторые пути к мотивации студентов к приобщению ценностям здорового образа жизни и физической культуры.

Ключевые слова: студент, ценности, здоровый образ жизни, физическая культура.

Без массового развития спорта в нашей стране невозможны формирование ценностей здорового образа жизни, решение демографических проблем, увеличение достижений и авторитета страны в большом спорте международной спортивной арене.

Основным фактором сохранения и укрепления здоровья физическая активность, она влияет на благосостояние общества, деятельность, Учебная ориентации поведения. дисциплина «Физическая культура» Государственным образовательным стандартом включена в блок обязательных гуманитарных дисциплин. Ее задача – обеспечить студентов всеми аспектами знаний о жизнедеятельности человека, о его здоровье и здоровом образа жизни, научить владеть аспектами практических умений и навыков, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья, развитие и совершенствование психофизических способностей и качеств личности.

По данным исследования и литературы студенты-медики представляют собой основной кадровый резерв отечественного здравоохранения, поэтому основной задачей физического воспитания в медицинском вузе является подготовка физически здоровых специалистов, способных долго сохранять работоспособность и активную жизненную позицию. Физическое воспитание в вузе является неотъемлемой частью образования. От качества организации и занятий со студентами зависит уровень ИХ физической подготовленности и здоровья, а также отношение к физической культуре по окончанию высших учебных заведений. Анализ реального состояния дел в физическом воспитании студентов даёт основание полагать, что эффективность этого процесса далека от желаемой [1].

Физическая культура как специфическая деятельность, направленная на формирование двигательных умений и навыков, повышение физических кондиций человека, сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, является мощным оздоровительным фактором, позволяющим использовать весь комплекс воздействий на человека: от формирования внутренних установок и желания вести здоровый образ жизни до создания благоприятных условий, стимулирующих человека к отказу от вредных привычек и пристрастий [2].

Главным компонентом для успешного выполнения любой деятельности, в том числе и физкультурно-спортивной, является мотивация [4]. Мотивация — это процесс формирования и обоснования намерения что-либо сделать или не сделать. Мотивация к физической активности - особое состояние личности, направленное на достижение оптимального уровня физической подготовленности и работоспособности [3]. Процесс формирования интереса к занятиям физической культурой и спортом — это не одномоментный, а многоступенчатый процесс: от первых элементарных гигиенических знаний и навыков (в детском возрасте) до глубоких психофизиологических знаний теории и методики физического воспитания и интенсивных занятий спортом.

Сформированное обоснование своего поступка, действия – мотив. Это внутреннее состояние личности, которое определяет и направляет ее действия в каждый момент времени. Именно мотивационно-ценностный компонент отражает активно-положительное эмоциональное отношение к физической культуре, сформированную потребность в ней, систему знаний, интересов, мотивов и убеждений, волевых усилий, направленных на практическую и познавательную деятельность. В исследованиях Л.И. Божовича, О.В. Дашкевич, В.И. Ковалева, А.М. Матюшкина выявлена важная роль познавательных мотивов для решения фундаментальных проблем развития и активности эффективности обучения, формирования личности, склонностей способностей, что делает особенно актуальным изучение механизмов формирования познавательных интересов.

Низкий уровень мотивации к занятиям физической культурой у студентов несформированность медицинских ВУЗов потребности занятиям слабой физической культурой, безусловно вызваны организацией физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. В связи с этим особое значение приобретает поиск новых организационных форм, средств и методов, позволяющих более эффективно реализовывать должное направление в ВУЗах [5]. Студенчество, особенно, в медицинских ВУЗах ведет малоподвижный образ жизни, сталкивается с рядом трудностей, связанных с увеличением учебной нагрузки, относительной свободой студенческой жизни, проблемами в социальном и межличностном общении т. д. У студентов медиков не самостоятельных сформирована потребность В занятиях физическими упражнениями. Все это ведет к снижению мотивации к занятиям физической культурой и спортом, приводит к снижению уровня индивидуального здоровья, физической подготовленности студентов и физического развития, умственной и физической работоспособности. В связи с этим огромное значение приобретает исследование структуры мотивационной заинтересованности в занятиях физической культурой студенческой молодежи, поиск путей ее повышения.

Таким образом, ориентируясь на выявленные мотивы в физической культурой и активно используя индивидуальный подход, учитывая различные типы личности студентов, отношение к физической культуре, индивидуальные предпочтения, а также факторы, препятствующие студентам заниматься физическими упражнениями, необходимо разработать оптимальные формы и методы организации занятий, максимально соответствующие интересам студенчества. На данный момент существует мало исследований, которые изучают механизм формирования ценностей здорового образа жизни и ценностных ориентаций молодежи. Используемые методики повышения мотивации недостаточно изучены, систематизированы и не дают должного результата. Проблемой изучения мотивов занятий физическими упражнениями и спортом занимались А. Ц. Пуни, Ю. В. Палайма, В. А. Соколов и др. Нами данная проблема изучалась на основе анализа и обобщения литературных данных и анкетирования студентов. В результате изучения, анализа и обобщения научно-методической литературы теме ПО исследования установлено, что в основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурноспортивных занятий и доставляем ими удовольствием. Не случайно, видимо, в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности [5].

В результате анализа научно-методической литературы и преподавателями ВУЗов выявлено, что программы по физической культуре для студентов мед ВУЗов составляются без учета интересов студентов и, большинство преподавателей проводят занятия строго по программе, не внося никаких изменений, что не способствует повышению интереса к занятиям физической культурой у студентов. Ряд преподавателей считает, что большой ущерб физическому воспитанию наносит приоритет нормативного подхода, когда в построении учебного процесса во главу угла ставят не интересы студента, а его чисто внешние показатели, характеризуемые контрольными нормативами очередной учебной программы. Далее следует принудительная подгонка личности под какие-то усредненные, как правило, сверху спущенные нормативы, что явно противоречит идее свободы личности и гуманистических принципов воспитания и отнюдь не способствует приобщению студентов к сфере физической культуры. При таком подходе процесс физического воспитания утрачивает субъективное начало — человеческую личность. Немаловажный момент — большинство преподавателей не является эталоном для студентов, они не находятся в хорошей физической форме и не могут должным образом даже показывать упражнения.

Таким образом, существует противоречие между постоянно растущими требованиями к подготовке студентов вузов по физической культуре отсутствием познавательного интереса у студентов к теоретическим практическим занятиям по этой дисциплине, а также ограниченностью используемых методов В образовательном процессе ПО дисциплине «Физическая культура». Все это снижает интерес и ухудшает отношение к занятиям физической культурой. В то же время, повсеместно развивается сеть фитнес-клубов, появляются все новые нетрадиционные виды гимнастики, которые пользуются большой популярностью у населения, в том числе и у студентов. Для выявления предпочтений студентов в сфере физической культуры спорта за период эксперимента дважды социологическое исследование (опрос), вначале и после «мотивационной» работы со студентами. Для повышения мотивации к занятиям физической культурой, мы постарались повлиять на внутреннюю позицию самой личности. Во время бесед использовался психологический прием «внушение». В период эксперимента проводились беседы со студентами о здоровом образе жизни, о пользе занятий физической культурой, ее положительном влиянии на организм, об отрицательном воздействии вредных привычек на здоровье, мы пытались объяснить, что спорт несовместим с курением и алкоголем. Поскольку у каждого человека есть свой идеал, при помощи метода «подражание», можно сформировать стремление к совершенствованию себя с помощью физической Использование активных обучения культуры спорта. методов способствует формированию теоретических занятиях развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Были

организованы беседы и показательные занятия. Мы показали студентам, что спорт помогает добиваться в жизни определенных успехов, т. к. воспитывает огромную силу воли. Так же были проведены беседы с преподавателями физической культуры о том, как повысить заинтересованность студентов в занятиях физической культурой. Мы пришли к выводу, чтобы повысить мотивацию у студентов нужно разнообразить учебные и секционные занятия, для девушек вести фитнес, а для юношей - силовые тренировки; занятия не должны проходить монотонно, необходимо активно использовать игровой и соревновательный методы, активные методы обучения; усилить творческую составляющую организации занятий физической культурой. при Исследованием выявлены основные мотивы к занятиям физической культурой и спортом у студентов. Большинство респондентов отмечают, что от занятий физической культурой они хотят получить здоровое и эстетически красивое тело. Благодаря включению в программу высших учебных заведений занятий разнообразным видам спорта, использованию различных направлений, игрового и соревновательного метода мотивация студентов к занятиям физической культурой и спортом повысилась. Результаты нашего исследования можно учитывать при составлении педагогами ВУЗов рабочих учебных программ по дисциплине «физическая культура» и также внеучебной физкультурно-спортивной деятельности студентов. Использование активных методов обучения на теоретических занятиях способствует формированию и развитию познавательного интереса студентов как к освоению знаний и формированию умений, так и к практическим занятиям физической культурой. Физическая культура должна обеспечить более полное удовлетворение интересов студентов; знания, полученные духовных при освоении обязательного минимума программного материала по физической культуре, должны составить базис представлений о здоровом образе жизни и обеспечить теоретическую основу формирования навыков и умений по физическому самосовершенствованию личности в течение всей жизни.

Список литературы

- 1. Куприянова, Э.В. Здоровый образ жизни как метод сохранения и укрепления здоровья студентов : автореф. дис. ... канд. социолог. наук / Куприянова Э.В. - Пенза, 2007. -24 c.
- 2. Закон Республики Башкортостан от 24.11.2008 № 68-з (ред. от 05.02.2014) «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан» (принят Государственным Собранием - Курултаем РБ 18.11.2008) // СПС КонсультантПлюс
- 3. Беляничева, В. В. Формирование мотивации занятий физической культурой у студентов / В. В. Беляничева, Н. В. Грачева // Физическая культура и спорт: интеграция

науки и практики. Вып. 2. - Саратов: ООО Издательский центр «Наука», 2009. - С. 6-9

- 4. Ильин, Е. Л. Психология физического воспитания: Учебник для институтов и факультетов физической культуры: 2-е изд., испр. и доп. / Е. Л. Ильин. СПб.: Изд-во РГПУ им. А. И. Герцена, 2000. 486 с.
- 5. Сырвачева, И. С. Мотивация самостоятельных занятий физическими упражнениями / И. С. Сырвачева // Физическая культура, здоровье: проблемы, перспективы, технологии: матер. реч. науч. конф. Владивосток: ДГВУ, 2003. С. 108-111.

УДК 378.172

СОСТОЯНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В БАШКИРСКОМ ГОСУДАРСТВЕННОМ МЕДИЦИНСКОМ УНИВЕРСИТЕТЕ

Гайнуллин Р.А, Киньябулатов А.У.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Статья посвящена состоянию кафедры физической культуры, спорта и здорового образа жизни в Башкирском государственном медицинском университете.

Ключевые слова: кафедра физической культуры, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура.

Социально-экономическая нестабильность в обществе в последние годы, связаны с радикальными изменениями в стране, массовые этнические конфликты, утрата ощущения стабильности и привычного жизненного уклада, алкоголизм, наркомания нашли отражение и в показателях психо-физического здоровья населения нашей республики. В этой связи всегда останется актуальной проблема широкого внедрения физической культуры как важного компонента в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) населения [4; 5].

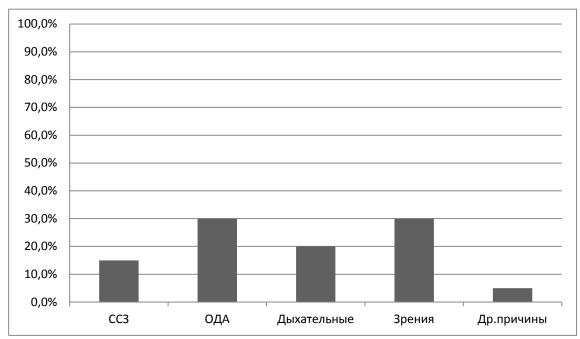
Ситуация в медицинских вузах не является исключением. Наблюдается слабая спортивная база, сотрудники и студенты сильно загружены учебным процессом. Большинстве из них не имеют свободных финансовых средств для посещения фитнес - центров после учебы или работы.

Целью настоящий работы было оценка инновационных подходов организации и внедрения физической культуры и ЗОЖ в медицинском вузе.

Объектом исследования: студенты сотрудники Башкирского И государственного медицинского университета. В результате проведенного исследования было выявлено проблемы низкого уровня физического здоровья среди студентов первого курса.

Одним из острых вопросов является низкая мотивация к занятиям ФК и спортом, как среди студентов и сотрудников университета, а также низкий уровень физической подготовленности. Так в 2013 г. при поступлении в ВУЗ наблюдалось увеличение контингента студентов с низкой уровню физической подготовленности до 40 %, что отражается в зачисление студентов в специальные медицинские группы для занятий физической культурой. Ежегодно для первого курса в начале учебного года проводиться медицинское обследования для выявление нарушений в состояние здоровья, что является критерием оценки для занятий физической культурой в ВУЗЕ. Для студентов с низким уровнем физического здоровья, преподаватель адаптивной физической культуры проводит занятия в «щадящем» режиме. Основное направление занятия ФК для таких студентов – это коррекция психо-физического состояния средствами физической культуры, применением оздоровительных метод [1; 2; 3].

Для того чтобы определить частота кого заболевания чаще всего встречается, был проведен опрос среди студентов первого и первого курса БГМУ на 2013-2014 учебный год. Ниже представлена диаграмма, отражающая результаты исследования.



- •ССЗ сердечно-сосудистые заболевания;
- •ОДА нарушения опорно-двигательного аппарата.

Рис. 1. Состояние здоровья студентов БГМУ 2013-2014 учебный год, по данным опроса

Из общего числа опрошенных (200 человек) у 15% выявились сердечнососудистые заболевания, у 30% - нарушения опорно-двигательного аппарата, у 20% - заболевания дыхательного типа, еще у 30% - нарушения зрения и 5% приходится на другие причины. Некоторых из опрошенных можно было отнести к нескольким группам сразу.

Администрацией ВУЗА уделяется большое внимание оздоровлению студентов и сотрудников. Для реализации программы «Развитие физической

культуры и спорта РФ 2011- 2020г. было построено учебно-спортивной комплекс: площадками по волейболу, баскетболу, мини-футболу, настольному теннису, зал бокса. В 2012-2013 г. запущены два фитнес центра с современными тренажерами. Где студенты занимаются нетрадиционными методами средствами физической культуры: фитнес, оздоровительная йога, спортивные танцы, аэробика. Залы оборудованы специальными силовыми и кардиотренажерами. Спортивные площадки БГМУ стали местом проведения не только внутриуниверситетских мероприятий, но и основной базой для организации медицинскими Вузами и лечебными соревнований между республики.

Имея такую базу в начале учебного года среди основной группы студентов на кафедре физической культуры проводиться отбор по избранным видам спорта, после чего продолжают занятия в сборных командах. За последние три года наши спортивные достижения отмечены 38 кубками и грамотами Профсоюзного физкультурно-спортивного клуба «Буревестник» министерством молодежной политики и спорта РБ. За активное участие в подготовки волонтеров Сочи – 2014 награждена грамотами и дипломами.

В 2013 году стоит отметить успешное выступление студентов БГМУ в финальных соревнованиях г. Ставрополь Фестиваль спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» студентов медицинских и фармацевтических вузов России, где студенты БГМУ попали призовые места по настольному теннису и стритболу.

В рамках учебной программы для всестороннего развития студентов включены занятия в плавательном бассейне. В рамках программы студентов обучают оказывать медицинскую помощь на воде и навыкам спасения человека на воде.

Важным компонентом поддержание здоровья студентов и сотрудников работа санатория-профилактория БГМУ, предназначенная лечебной оздоровительной деятельности. проведения Санаторий профилакторий обеспечивает амбулаторное оздоровление и лечение студентов и сотрудников без отрыва от учебы и производственной деятельности. Для студентов спортсменов назначаются индивидуальные программы оздоровления с учетом показателей обследования, проводиться школы здоровья и семинары по ЗОЖ. На базе санатория организуются занятия по обучению массажных технологий. Ежегодно через санатории профилактории проходит 560 студентов по программе «Здоровье в студенческой среде» и 160 сотрудников по комплексной программе реабилитации.

Ежегодно в рамках программы укрепления здоровья и вовлеченности в физическую культуру и спорт приобретают навыки его сохранения более 500 студентов и 50 сотрудников БГМУ.

Активно развивается волонтерское движение Башкортостана. В 2010 году БГМУ. Является опорной открытие волонтерского центра состоялось площадкой по подготовке волонтеров на XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры в 2014 году в городе Сочи. Также, особый вклад, вносят волонтерский центр БГМУ (более 500 студентов) где реализуется множество социально значимых проектов, «Диагностика» - организация ежеквартального бесплатного медицинского обследования для населения на базе центров здоровья города Уфы; «Серебряный возраст» - проект, рассчитанный на привлечение волонтеров предпенсионного и пенсионного возрастов, «Личный тренер», «Командообразование» и др. Грандиозным событием в 2013г. для Уфы и для нашего университета стало встреча Олимпийского огня Сочи - 2014. Из БГМУ огонь понесли 7 представителей в том числе ректор Башкирского государственного медицинского университета профессора Павлов В.Н.

Стало многолетней традицией организация и участие команды БГМУ в лыжных соревнованиях среди лечебных учреждений республики, посвящённых памяти Ф.Ф. Кургаева в спортивно-оздоровительном комплексе «Биатлон». Ежегодно в соревнованиях принимают участие более 40 команд, а также команда БГМУ входит призовые места в общекомандные места среди лечено-профилактических учреждений республики.

Ежегодно на горнолыжных курортах Республики Башкортостан совместно с кафедрой физической культуры и волонтерским центром БГМУ проводятся учебно-тренировочные занятия по зимнему туризму. Более 300 студентов ежегодно осваивают навыки катания на горных лыжах, сноуборде в дальнейшем отстаивают честь университета на всероссийских соревнованиях и турнирах.

С 2005 года под руководством профессора М.А. Нартайлакова традиционно на высоком уровне, на базе БГМУ проводиться турнир по минифутболу среди медицинских работников посвященной памяти профессора Сафина И.А. В турнире принимают участие более 20 команд, представляющие лечебные учреждения городов и районов Республики Башкортостан, а также в 2014 году приняла участие команда Самарской областной клинической больницы.

Так же с 2003 года совместно с Министерством здравоохранения, БГМУ

выступает инициатором проведения ежегодных республиканских кроссов, в которых участвуют медицинские работники РБ. Более 40 команд со всей республики съезжаются, и лучшие спортсмены отстаивают честь своих медицинских учреждений РБ.

Большим популярностью среди сотрудников и студентов пользуются занятия туризмом. Одним из популярных клубов среди студентов является клуб «Vitalis». В 1992 году в БГМУ было принято решение о воссоздании туристического клуба университета. Клуб получил название «Vitalis», что в переводе с латыни означает «животворящий, дающий жизнь». Девизом клуба стало латинское изречение «vita vitalis», т.е. «настоящая жизнь». Под руководством тренера руководителя клуба «Vitalis», ежегодно осуществляются восхождение на гору Иремель с участие ректора БГМУ, где проводиться конференции с участием ученых республики Башкортостан и других регионов РФ. Организуются, и проводиться сплавы по рекам Инзер, Белой. Также участвуем в лично-командных соревнованиях по водному туризму по реке Белой «Водный марафон вокруг Уфы ».

Большое внимание уделяется руководством на оздоровление студентов и сотрудников в летнее время. Традиционно кафедрой физвоспитания, ЛФК и ВК организуется летние спортивно-оздоровительные выезды в лагерь «Пульс», для улучшения профессионально-прикладной подготовки, повышения спортивного мастерства, а также для активного отдыха и укрепления здоровья студентов и сотрудников БГМУ.

Наряду со спортивными мероприятиями, в программу формирования образа жизни включаться проведение научно-практических **ЗДОРОВОГО** конференций. Популярными стали проведение выездных конференций и семинаров у подножия горы Б. Иремель, Опыт научной и инновационной деятельности спортивной общественности БГМУ ежегодно докладывается на выездной Международной научной конференции заседаниях природных факторов и туризма на формирование здоровья населения».

Под эгидой волонтерского центра БГМУ, организация конференции среди волонтеров ПФО на горнолыжном курорте «Абзаково», где более 300 студентов и сотрудников делятся опытом спортивно-оздоровительной работы, повышают уровень мастерства в научной области.

Таким образом, можно констатировать, что физической культуры и спорта в Башкирском государственном медицинском университете занимает одну приоритетных направлений. Занятия физической культурой и спортом

способствует, укрепляем здоровье и формированию здорового образа жизни.

Список литературы

- 1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. 423с.
- 2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464c.
- 3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физическая культура, 2005. 533 с.
- 4. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Ушакова И.А. Характеристика состояния здоровья студентов специального учебного отделения за период обучения в вузе. Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Матер. городской научно-практической конференции. Волгоград: ИПК ФГОУ ВГСХА «Нива», 2008., с. 209-212.
- 5. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц старше 17 лет: учебное пособие. Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного медицинского университета, 2014. 59 с.

УДК 378.172

КАФЕДРА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ БГМУ – ТЕРРИТОРИЯ **ЗДОРОВЬЯ**

Гайнуллин Р.А., Шафикова Л.Р.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Статья посвящена анализу деятельности кафедры физической культуры Башкирского государственного медицинского университета. Рассматриваются основные исторические аспекты развития кафедры, как территории здоровья для студентов и сотрудников вуза. Обращается внимание на перспективы создания оптимальных условий для ведения здорового образа жизни студентов.

Ключевые слова: кафедра физической культуры, здоровье, здоровый образ жизни, спорт, физическая культура.

Негативные тенденции состояния здоровья населения Российской Федерации постоянно отмечаются в государственных докладах последних лет. Особенно вызывает тревогу состояние здоровье детей, подростков и молодежи. Поступив в вуз, молодые люди оказываются в новых условиях, адаптация к которым представляет собой сложный многоуровневый социальнопсихологический процесс, и сопровождается значительным напряжением компенсаторно-приспособительных систем организма. Учитывая, что интенсивные умственные нагрузки в наибольшей степени приходятся на период студенчества, возрастает роль тщательного контроля состояния здоровья студенческой молодежи, и в частности, студентов-медиков. В течение последних лет, исследователи обращают внимание на проблему сохранения и укрепления здоровья студентов в период их обучения в вузе.

Действительно, анализ научной литературы, посвященной проблеме здоровья студенческой молодежи, показывает, что за последние годы она стала еще более актуальной. Отсюда важность физического воспитания людей, особенно студентов-медиков, очевидна. Факторов, негативно влияющих на здоровье студентов много, но основными из них, несомненно, являются нездоровый образ жизни и вредные привычки. Одной из главных доминант в процессе обучения студентов здравоохранительному поведению являются формировании ценностного новые подходы отношения студентов медицинского вуза к здоровью, здоровому образу жизни, самосохранительному

поведению. Существенным фактором, определяющим здоровье студенческой молодежи, является ежедневная физическая активность. Статистика свидетельствует, что в настоящее время население Российской Федерации, включая молодежь, значительно отстает по ряду показателей физического развития, состоянию здоровья, участию в оздоровительных программах, от соответствующих данных зарубежных стран [1; 2; 3].

Как известно, о необходимости организации эффективной пропаганды занятий физической культурой и спортом как составляющей части здорового образа жизни молодежи Российской федерации (РФ) в последние годы декларируется на всех уровнях государственного управления. Важным шагом в этом направлении, на наш взгляд, стала разработка Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в Российской Федерации на 2006-2015 гг.» и принятый Федеральный закон №329 «О физической культуре и спорте в РФ» от 4.12.2007.

Поскольку администрация Башкирского государственного медицинского университета (БГМУ) уделяет большое внимание оздоровлению студентов и сотрудников, для реализации данной целевой программы в августе 2008 года в Уфе был построен современный учебно-спортивный комплекс, в открытии Республики которого принял участие президент Башкортостан. торжественной церемонии ОН поздравил студентов И профессорскопреподавательский состав университета с вводом в эксплуатацию нового учебного объекта.

Площадь здания комплекса 2 тыс. квадратных метров. В новом корпусе располагаются учебные аудитории, центры телемедицины и дистанционного обучения, тренажерный и многочисленные спортивные залы. Это залы для занятий лечебной физической культурой, игровых видов спорта, бокса, аэробики, тенниса и силовых видов спорта. Необходимо отметить, что за последние 15 лет - это единственный новый образовательный объект, который открылся в системе медицинских вузов всей России.

Также, в 2011 году на базе общежития №4 БГМУ был открыт оздоровительный центр для студентов и сотрудников, который оснащен современными тренажерами, залами для занятия фитнесом. Но, а в 2013 подобный фитнес-центр был введен в эксплуатацию на базе общежития №2 БГМУ.

Основную роль в формировании навыков здорового образа жизни у студентов БГМУ играет кафедра физической культуры. Если обратиться к истории создания этой кафедры, то в 1932 году в составе военной кафедры был организован курс физической подготовки, а в 1948 году произошло разделение

на военную кафедру и кафедру физического воспитания, ЛФК и врачебного контроля. Коллектив последовательно возглавляли: доцент Е.П. Волосков, врач Е.П.Яковлева, доцент И.Ф. Прусаков, к.м.н доцент Г.В. Кованов, к.м.н. доцент С.Н.Колпиков, к.б.н. Е.А. Молодцов, З.Х. Мусин в настоящее время заведует кафедрой к.б.н. доцент Гайнуллин Р.А.

Кафедра физической культуры специализируется на организации и проведении оздоровительной, физкультурно-массовой и спортивной работы среди студентов и профессорско-преподавательского состава БГМУ.

В настоящее время на кафедре работают: 6 доцентов (5 имеют ученую степень), 10 старших преподавателей, 3 преподавателя.

Основные научные направления кафедры физической культуры и являются:

- 1. Проблемы физиологической спортсменов адаптации разной спортивной квалификации.
- 2. Профессионально-педагогические аспекты физической культуры и спорта.
 - 3. Оздоровительные и адаптивные аспекты физической культуры и спорта.

На сегодняшний день на кафедре готовятся две докторские и три диссертации. Регулярно кандидатские кафедра участвует практических конференциях регионального, всероссийского и международного уровня. Публикуются статьи в различных научных журналах, в том числе рекомендованных ВАК.

Ежегодно профессорско-преподавательский состав кафедры проводит диагностику состояния здоровья будущих провизоров и врачей. В процессе мониторинга изучаются показатели, характеризующие физическую функциональную подготовленность студентов [4; 5].

По результатам функциональной диагностики дается комплексная оценка состояния здоровья будущих провизоров и врачей с определением их двигательного возраста.

На кафедре работает спортивный клуб, который стал надежной базой укрепления здоровья студентов и сотрудников, популизации многих видов спорта, повышения их спортивного мастерства.

Спортивный клуб был создан в 1948 году. Организатором и председателем спортклуба стал Фаризов Махмут Тагирович.

Спортивный клуб координирует работу учебно-спортивных отделений по 20 видам спорта. В настоящее время секционные занятия ведут: Ю.В. Яркин (лыжные гонки, полиатлон); И.И. Гумеров (легкая атлетика); А.И. Хамидуллин (волейбол); И.Р. Валиуллин (баскетбол); Э.Р. Юсупов (мини-лапта); Р.Т. Рахматуллин (настольный теннис); М.Р. Бикташев (дзюдо, самбо); Д.З. Хусанов (бокс); Р.Я. Абзалилов (плавание); Р.Ф. Курамшин (тренажерный зал); Э.Г. Усманов (шахматы); И.Р. Юсупов (гиревой спорт); Р.Р. Галиакберов (кикбоксинг); Л.Р. Шафикова (акробатика); А.Х. Гайсина (фитнес). В секциях занимаются более 600 студентов.

Кафедра физической культуры совместно со спортивным клубом организует и проводит оздоровительную, физкультурно-массовую, спортивную работу среди студентов и сотрудников здравоохранения РБ. Спортивный клуб имеет насыщенный календарный план мероприятий, в который входит организация международных, российских, республиканских и внутривузовских соревнований.

Башкирский государственный университет выступает инициатором проведения ежегодных республиканских кроссов, в которых участвуют медицинские работники Республики Башкортостан.

В 2015 году Башкирский государственный медицинский университет совместно с Республиканской организацией Башкортостана профсоюза работников здравоохранения Российской Федерации, Министерством здравоохранения Республики Башкортостан уже 40-й раз проводят лыжные кроссы работников здравоохранения, посвященные памяти выпускника нашего университета Ф. Кургаева. Более 30 команд со всей республик принимают активное участие.

В спорткомплексе БГМУ ежегодно проходит турнир по мини-футболу, среди медицинских работников Республики Башкортостан, посвященный памяти выдающегося хирурга и педагога, члена-корреспондента Российской академии естественных наук, профессора И.А. Сафина. На примере этого врача, общественного деятеля гуманиста замечательного педагога, работников, медицинских воспитывается молодое поколение пропагандируются принципы здорового образа жизни. Традиционно, после окончания турнира все участники награждаются кубками, памятными призами, вымпелами, медалями и грамотами.

Башкирский государственный университет располагает хорошей базой для игр по настольному теннису. Ежегодно проводятся соревнования по настольному теннису среди сотрудников БГМУ.

За период существования кафедры подготовлено 37 мастеров спорта, более 60 кандидатов в мастера спорта и не менее 300 перворазрядников.

На живописном берегу реки Белой расположен спортивнооздоровительный лагерь «Пульс» БГМУ, где одновременно в 2 смены могут

отдыхать более 200 студентов и сотрудников. Целью существования лагеря является улучшение профессионально-прикладной физической подготовки, повышения спортивного мастерства, а также активный отдых и укрепления здоровья студентов БГМУ в летний период.

Сотрудниками кафедры физической культуры активно организуются воспитательные мероприятия: «Мисс и Мистер лагеря Пульс», «День Святого Валентина», «День Нептуна».

Ежегодно сотрудники нашего университета на базе оздоровительного лагеря «Пульс» совмещают два праздника: день медицинского работника и народные спортивные соревнования праздник плуга - «Сабантуй».

Каждый год на горнолыжных курортах Республики Башкортостан кафедра физической культуры совместно с волонтерским движением БГМУ проводятся учебно-тренировочные занятия по зимнему туризму. Более 300 студентов ежегодно осваивают навыки катания на горных лыжах, сноуборде. Отстаивают честь университета на всероссийских соревнованиях.

В университете существует широкая сеть клубной деятельности, где студенты имеют возможность заниматься тем, что им интересно, включая спортивные направления. Одним из популярных клубов среди студентов является клуб «Vitalis». Целью клуба является удовлетворение потребностей студентов и сотрудников БГМУ, во всех видах туристической и экскурсионной деятельности. среди основных задач спортивным наряду co совершенствованием, стоит задача оздоровления людей, обучающихся или работающих в университете. В ежегодном восхождении на гору «Большой Иремель» участвуют сотрудники БГМУ во главе ректора, профессора Павлова Валентина Николаевича. Навыкам работы в экстремальных условиях студенты также могут обучаться в туристических клубах университета. Ежегодно в конце апреля студенты первого курса во главе со своими кураторами принимают участие в спортивном празднике «Водный марафон вокруг Уфы». По реке Белой летит огромная флотилия плотов, лодок и байдарок.

Волонтерский центр Башкирского государственного медицинского Университета являлась опорной площадкой по подготовке волонтеров на XXII Олимпийские зимние игры и XI Паралимпийские зимние игры в 2014 году в городе Сочи. Открытие Волонтерского центра БГМУ состоялось в декабре 2010 года. За два года активной работы Волонтерский центр БГМУ прочно вошел в еженедельную новостную ленту не только Вуза но и города.

Таким образом, в университете созданы все условия, чтобы студенты на

протяжении всей учебной деятельности могли заниматься физической культурой и спортом и вести здоровый образ жизни.

Список литературы

- 1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. 423с.
- 2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. 464c.
- 3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физическая культура, 2005. 533 с.
- 4. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Ушакова И.А. Характеристика состояния здоровья студентов специального учебного отделения за период обучения в вузе. Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Матер. городской научно-практической конференции. Волгоград: ИПК ФГОУ ВГСХА «Нива», 2008., с. 209-212.
- 5. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц старше 17 лет: учебное пособие. Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного медицинского университета, 2014. 59 с.

УДК 612.753

ИЗМЕНЕНИЕ ПОКАЗАТЕЛЕЙ БИОМЕХАНИЧЕСКИХ ОСЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ МАЛОПОДВИЖНОМ ОБРАЗЕ ЖИЗНИ

Гайсина А.Х., Шафикова Л.Р.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Статья посвящается разработанной методике определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при малоподвижном образе жизни. Определено, что применение разработанной методики при нарушениях позвоночника различных этиологий позволяет выявить глубокие смещения опорно-двигательного аппарата в вертикальной, сагиттальной, поперечной осях uфронтальной, горизонтальной, сагиттальной плоскостях, а также определить подвижность позвоночника и верхнего плечевого пояса у женщин среднего возраста.

Ключевые слова: женщины среднего возраста, позвоночник, биомеханические оси и плоскости, малоподвижный образ жизни.

Как основой нарушений известно, различных осанки является двигательная недостаточная активность И неправильное положение позвоночника, при котором происходит образование навыка неправильной установки тела с недостаточной чувствительностью рецепторов, определяющих вертикальное позвоночника, или ослаблением положение мышц, удерживающих это положение, с ограничением подвижности в суставах. Особенно данная отрицательная тенденция наблюдается у женщин среднего возраста [1; 5].

Не смотря на то, что в настоящее время разработаны методики для определения функционального состояния позвоночника, на оздоровительных занятиях у женщин среднего возраста они применяются недостаточно, так как требуются определенные условия и средства измерения. Поэтому существует необходимость разработки доступной в применении методики определения смещений опорно-двигательного аппарата [2].

С целью определения смещений опорно-двигательного аппарата вертикальной, сагиттальной, поперечной осях фронтальной, горизонтальной, сагиттальной плоскостях была разработана методика определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при малоподвижном образе жизни (Свидетельство № 113/2010 от 12 июля 2010 года). Основным критерием наших тестов является прямая линия. Замер осей проводится таким образом, чтобы исследуемая максимально относительно правильно «выстроила» свое тело горизонтальной вертикальной линий. Информация о конечных положениях позволяет оценивать взаимоположение сегментов тела. определить состояние позвоночника и амплитуду движений в суставах верхних конечностей [1].

Оценка формы позвоночника и амплитуды в плечевых суставах производится в осях и плоскостях. Основой контрольных тестов является прямая поверхность и статические положения в крайних амплитудных точках.

Тест 1. Исходное положение: исследуемая стоит спиной к стене по возможности всей поверхностью тела плотно прижавшись к стене. Руки вперед, ладони сомкнуты внутренней стороной. При смыкании ладоней плечи не отрываются от стены (фото 1). Тест направлен на определение изменений в центральной оси опорно-двигательного аппарата (вертикальная ось), взаимосвязи верхнего, среднего, нижнего отделов позвоночника.

Тест 2. Исходное положение: исследуемая стоит спиной к стене по возможности всей поверхностью тела плотно прижавшись к стене. Руки вверх, ладони сомкнуты внутренней стороной, локтевые суставы прижаты к стене. При смыкании ладоней плечи, задняя часть шеи и локтевые суставы не отрываются от стены (фото 2). Тест направлен на определение симметричности тела, подвижности плечевых суставов и изменениях в шейно-грудном отделе позвоночника.

Тест 3. Исходное положение: исследуемая стоит спиной к стене по возможности всей поверхностью тела плотно прижавшись к стене. Руки в стороны, ладони внутренней стороной прижаты к стене. При смыкании ладоней к стене плечи и задняя часть шеи не отрываются (фото 3). Тест направлен на определение нарушений осанки (кифоз, лордоз, кругло-вогнутая спина, плоская спина и так далее) и сколиотических изменений грудного и поясничного отделов позвоночника.

С помощью визуального осмотра по разработанной нами методике определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при нарушениях позвоночника малоподвижном образе жизни, можно обнаружить следующие изменения в позвоночнике и верхних конечностях: асимметричная осанка — нарушение осанки в сагиттальной плоскости, отклонение центральной оси опорно-двигательного аппарата выраженное в боковом искривлении позвоночника, что является информативным критерием ротации тела — скручивание позвоночника (сколиозы 1 и 2 степени) которое

ведет к нарушениям функционирования нервной системы, возникает риск смещений, натяжений или сдавливаний внутренних органов; ограниченная подвижность плечевых суставов, которая влечет за собой напряжение в шейнообласти позвоночника, усиливает прогиб в шейном ограничивает кровоток, все это приводит к возникновению головных болей и болей в шейно-грудном отделе; исследования во фронтальной плоскости помогут выявить различные нарушения осанки (лордозы, кифозы, круглая кругло-вогнутая спина, плоская спина, плоско-вогнутая сутуловатость), которые приводят перенапряжению К функционального состояния позвоночника (особенно рессорной функции), быстрой утомляемости, уменьшению подвижности ребер, грудной клетки, жизненной емкости и вентиляции легких, нарушению работы сердца и желудочно-кишечного тракта.



По нашему мнению, применение методики определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при малоподвижном образе жизни позволяет выявить глубокие смещения опорно-двигательного аппарата в вертикальной, сагиттальной, поперечной осях и фронтальной, горизонтальной, сагиттальной плоскостях, а также определить подвижность позвоночника и верхнего плечевого пояса.

В разработанной нами методике система движений представляется как целое, а не просто сумма составляющих ее частей. Части системы объединены многочисленными взаимосвязями, придающими ей новые, не содержащиеся в ее частях качества (системные свойства). Необходимо представлять это объединение, устанавливать способ взаимосвязи частей в системе – ее структуру.

В исследовании приняли участие 80 женщин среднего возраста (29-35 лет), чья работа связана с вынужденным положением позвоночника. Исследовательская работа проводились на базе научно-исследовательской лаборатории (НИЛ) Башкирского института физической культуры (БИФК), реабилитационно-оздоровительного центра (РОЦ) БИФК, спортивного комплекса «Гидравлика», фитнес клуба «FITNESS LAND» г. Уфы.

Результаты исследования по разработанной нами методике определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при малоподвижном образе жизни показывают, ЧТО у всех исследуемых наблюдается асимметричная осанка – нарушение осанки во фронтальной плоскости. Так, 42% исследуемых имеют смещения во фронтальной плоскости, центральной оси опорно-двигательного отклонения выраженной в боковом искривлении позвоночника. Все вышесказанное, по мнению В. Стрельцовой (2002), является информативным критерием ротации тела – скручивания позвоночника (сколиозы 1 и 2 степени) которая ведет к нарушениям функционирования нервной системы, возникает риск смещений, натяжений или сдавливаний внутренних органов [4].

Ограниченная подвижность плечевого сустава отмечается у 87% обследуемых (69% правого, 18% левого), что влечет за собой напряжение в шейно-грудной области позвоночника, усиливает прогиб в шейном отделе, ограничивает кровоток, все это приводит к возникновению головных болей и болей в шейно-грудном отделе позвоночника.

В результате исследований в сагиттальной плоскости у 72% исследуемых были выявлены различные нарушения осанки (лордозы, кифозы, круглая спина, кругло-вогнутая спина, плоская спина, плоско-вогнутая спина, сутуловатость). Г.П. Малахов (2005)что считает, данные изменения приводят перенапряжению и нарушению функционального состояния позвоночника (особенно рессорной функции), быстрой утомляемости, уменьшению подвижности ребер, грудной клетки [3]. Все вышесказанное ведет к уменьшению жизненной емкости и вентиляции легких, нарушению работы сердца и желудочно-кишечного тракта.

Применение методики определения биомеханических осей опорнодвигательного аппарата и их смещений при нарушениях позвоночника различных этиологий позволяет выявить глубокие смещения опорнодвигательного аппарата в вертикальной, сагиттальной, поперечной осях и фронтальной, горизонтальной, сагиттальной плоскостях, а также определить подвижность позвоночника и верхнего плечевого пояса.

Разработанная нами методика оздоровительной гимнастики, основанная, методике определения биомеханических осей опорно-двигательного аппарата и их смещений при нарушениях позвоночника различных этиологий наиболее благотворно влияет на состояние позвоночника и функциональные особенности нервно-мышечного аппарата пояса верхних конечностей женщин среднего возраста страдающих дегенеративно-дистрофическими заболеваниями шейно-грудного отдела позвоночника.

Список литературы

- 1. Гайсина А.Х. Оздоровительная гимнастика для профилактики шейно-грудной дорсопатии у женщин среднего возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04. - СПб, 2011. - 24 c.
- 2. Мавлеткулова А.С., Шафикова Л.Р. Методы измерения и оценки в педагогических исследованиях: учеб.-метод. пособие. - Уфа: БашИФК, 2006. - 73 с.
- 3. Малахов Г.П. Здоровый позвоночник красивая осанка, прекрасное здоровье. СПб.: Невский проспект, 2005. - 160 с.

Стрельцова В.Н. Как живешь, позвоночник? // Здоровье детей. 2002. №8. С. 23-26.

4. Шафикова Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. – Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. – 144 с.

УДК 612.753

ЗНАЧИМОСТЬ ТУРИЗМА В ФОРМИРОВАНИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Галимов Ф.Х.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В статье рассмотрены основные вопросы, касающиеся здорового образа жизни и его связи с активно развивающимся в настоящее время туризмом.

Ключевые слова: туризм, здоровье, здоровый образ жизни, активность, отдых, социологический опрос.

Сохранение здоровья населения России является одной из актуальных и приоритетных задач социальной политики страны. Это обуславливается необходимостью проведения научных исследований и выработку методических и организационных подходов к сохранению здоровья, формированию и укреплению здорового образа жизни (ЗОЖ) [3].

На сегодняшний день проблема формирования здоровья и ЗОЖ занимает одно из приоритетных мест. Здоровый образ жизни - это своеобразный способ организации жизнедеятельности человека, позволяющий в той или иной мере реализовать свой творческий потенциал. Исходя из этого, можно выделить основные составляющие ЗОЖ (рисунок 1).



Рис. 1. Основные составляющие здорового образа жизни

Составляющие здорового образа жизни - это не только внутренние привычки, но в тоже время и ряд факторов положительного внешнего

влияние воздуха, солнца и воды. Закаливание помогает приспособиться к условиям окружающей Лучшим среды. наиболее эффективным способом восстановления физических и духовных сил является активный отдых и туризм, который должен рассматриваться как одна из основных потребностей человека.

Туризм выступает в качестве одной ИЗ наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию ЗОЖ как человека и общества в целом, имеет большое значение в воспитании здорового и активного подрастающего поколения.

Башкортостан – один из наиболее благоприятных в России регионов, располагающий природными ресурсами для туризма и отдыха. Своеобразной и редкой красотой одарила природа Башкирию. Путешественник здесь может проплыть по быстрым рекам, совершить трудные, но полные восторга восхождения на высокие уральские вершины, спуститься в темноту сказочнозаманчивых пещер, осмотреть целебные источники и озера и прозрачные, как хрусталь, горные потоки, с шумом низвергающиеся с живописных высот [1].

Туризм в республике занимает особое место в группе отраслей, имеющих ярко выраженную ориентацию на использование природных ресурсов. Как показывает практика в большинстве зарубежных стран туризм, а в особенности оздоровительный относится к высокодоходным секторам. Туризм прекрасное и эффективное средство воспитания здорового и закаленного человека. Пусть он не дает такого развития мускулатуры, как другие виды спорта скажем, гимнастика, борьба, бокс и т. д. но зато здоровью туриста могут позавидовать многие.

Согласно данных социологического опроса [2] большинство респондентов предпочитают неорганизованный туризм. Как видно из рисунка 2, наибольший интерес проявляется к катанию на коньках (61%), лыжах (35 %) и снегоходах (23 %), в меньшей степени актуальна охота (7 %) и зимняя рыбалка (8 %).

Значительная часть респондентов (51 %) предпочитают выездной туризм, 49 % выбирают внешние туристические ресурсы, расположенные территорией республики. География выездного туризма представлена следующими субъектами Российской Федерации: Волгоградская область, Москва, Санкт-Петербург, Иркутская область, Республика Татарстан, Челябинская область, Тюменская область, ХМАО, Камчатка, Кострома, Краснодарский край, Ставропольский край, Алтайский край, республика Бурятия, Оренбургская область, Самарская область, Курганская область,

Красноярский край, Нижегородская область [2].

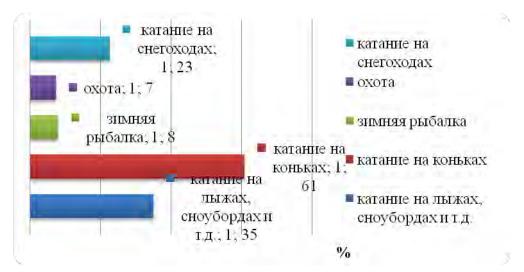


Рис. 2. Распределение предпочтений по зимним видам отдыха

Также следует отметить, что проблема развития внутреннего туризма в республике рассматривается на самом высшем уровне. Так, например, в республике принята концепция федеральной целевой программы «Развитие внутреннего и въездного туризма в Российской Федерации (2011-2016 гг.)» и долгосрочная целевая программа «Развитие внутреннего и въездного туризма в Республике Башкортостан» на 2012-2016 годы.

Тем самым одна из важнейших функций туризма заключается в том, чтобы дать человеку физическую и психологическую разрядку, что способствует восстановлению духовных и моральных сил. Туризм и здоровье неотделимы. Организация туристических маршрутов не только способствуют физическому закаливанию организма и укреплению нервной системы, но и все больше становятся потребностью человека в активной, насыщенной физической нагрузке.

Список литературы

- 1. Башкортостан: Краткая энциклопедия /Гл. ред. Р.З. Шакуров. Уфа: Науч. изд-во «Башкирская энциклопедия», 1996. 672 с.
- 2. Мартынова, М. В. Оценка лесных ресурсов Республики Башкортостан для целей рекреации (на примере Павловского водохранилища и природного парка « Мурадымовское ущелье») Текст. / М. В. Мартынова, Т. Ч. Фаттахов: Материалы Второй международной молодежной научной конференции (форума) молодых ученых России и Германии в рамках Федеральной целевой программы « Научные и научно-педагогические кадры инновационной России» на 2009-2013 годы. г. Уфа, 2012 г.
- 3. Москвичева М.Г. Проблема здоровья и здоровый образ жизни современного человека. / М.Г. Москвичева, Н.В. Бредихина// Вестник ЮУрГУ №2., 2006 г.
 - 4. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.:

Физическая культура, 2005. – 533 с.

5. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Ушакова И.А. Характеристика состояния здоровья студентов специального учебного отделения за период обучения в вузе. Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Матер. городской научно-практической конференции. Волгоград: ИПК ФГОУ ВГСХА «Нива», 2008., с. 209-212.

УДК 796:311:[61:378.095](470.57-25)

СТАСТИКА СПОРТИВНЫХ ДОСТИЖЕНИЙ БАШКИРСКОГО ГОСУДАРСТВЕННОГО МЕДИЦИНСКОГО УНИВЕРСИТЕТА ЗА 2000-2015 ГОДА

Гизетдинова Л.Р., Усманов Э.Г.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В данной статье представлена статистика спортивных достижений Башкирского Государственного Медицинского Университета за 2000-2015гг. В результате исследования выявлено, что физическая культура и спорт в Башкирском государственном медицинском университете занимает одно из приоритетных направлений. Занятия физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни.

Ключевые слова: статистика, спортивные достижения, здоровье, физическая культура.

Сейчас молодёжь постепенно возвращается спорт. Создаются В всевозможные секции, которые в своей основе призваны повысить уровень [5]. спортивной подготовки молодёжи Спорт начинает обязательным предметом в университете [1]. Население России понимает, что как говорится «в здоровом теле здоровый дух» и всеми своими массами рвётся на свежий воздух, в горы или же в спортивный зал на маты. Это не столь уж и важно [4]. Главное, что распространяется физическая культура. На фоне этого подъёма спортивного движения неплохо выглядят и наши спортсмены на всевозможных международных соревнованиях (особенно на Олимпиадах). Но для достижения высоких результатов и поддержания уровня страны на международной арене, несомненно, нужны свежие силы [2]. А где их взять? Безусловно, в студенчестве. И именно о них пойдёт речь в этой статье.

Цель – исследовать статистику спортивных достижений Башкирского государственного медицинского университета за 2000-2015 г.г.

Материалы и методы: Материалом является отчет по статистике спортивных достижений. Производилась выкопировка и статистическая обработка из отчета.

Результат и обсуждение: В Башкирском государственном медицинском университете спорт начинает развиваться с 1933 года, когда впервые был создан курс военно-физкультурных дисциплин.

Сейчас на базе БГМУ ведутся спортивные секции по 20-ти видам спорта. За период существования кафедры подготовлены более 30 мастеров спорта

кандидатов в мастера спорта и около 300 перворазрядников по различным видам спорта.

Спортивные достижение БГМУ: 2000г. - Комлев Д. занял Зе место на Кубке Урала по бадминтону; 2000-2001гг. - Востриков Р. стал двукратным Чемпионом Европы среди юниоров и Чемпионом мира среди молодежи по борьбе на поясах в 2002г; 2004 г. - Штанько М. заняла 2-е место на первенстве РФ по бадминтону; 2005 г. - сборная команда по студенческому многоборью заняла 3-е место на Чемпионате мед. ВУЗов РФ; в 2005-2006гг. двукратным призером Чемпионатов мира по борьбе на поясах был Потанин С.; 2007г. -Кафилова Э. в составе команды РБ по лапте была призером Чемпионата РФ; 2012 г. – в Фестивале спорта мед. ВУЗов ПФО РФ команды по волейболу, шахматам, настольному теннису заняли 3 места; 2013 г. - успешное выступление студентов БГМУ в финальных соревнованиях г.Ставрополь Фестиваль спорта «Физическая культура и спорт – вторая профессия врача» студентов медицинских и фармацевтических вузов России, где студенты БГМУ заняли призовые места по настольному теннису и стритболу; 2014 г. – в чемпионате мира по кикбоксингу среди студентов Султанов А. А. завоевал одну серебряную и две бронзовые медали Гадельшин Р.Р. За последние годы баскетболисты стали вторыми призерами Первенства мед. ВУЗов России, шахматисты стали бронзовыми призерами мед. ВУЗов РФ. Суфияров Р. стал призером молодежного Первенства РФ по фехтованию, студент Гареев А. заняла 5-е место на Первенстве Мира по борьбе на поясах, Зеленин Е. – призер по самбо среди борцов Поволжья.

Развитие спорта в БГМУ: Организация и участие команды БГМУ в лыжных соревнованиях среди лечебных учреждений республики, посвящённых памяти Ф.Ф. Кургаева в спортивно-оздоровительном комплексе «Биатлон. Кафедрой физкультуры проводятся учебно-тренировочные занятия по зимнему туризму, производится обучение навыков катания на горных лыжах, сноуборде на горнолыжных курортах Республики Башкортостан.

Ежегодно проводиться турнир по мини-футболу среди медицинских работников посвященной памяти профессора Сафина И.А. В турнире принимают участие более 20 команд, представляющие лечебные учреждения городов и районов Республики Башкортостан.

В БГМУ хорошо развит занятия туризмом. Одним из популярных клубов является клуб «Vitalis. студентов Под руководством тренера руководителя клуба «Vitalis», ежегодно осуществляются восхождение на гору Иремель, организуются и проводиться сплавы по рекам Инзер, Белой. Летом в вузе функционирует спортивно – оздоровительный лагерь «Пульс».

Выводы: В результате исследования выявлено, что физическая культура и спорт в Башкирском государственном медицинском университете занимает одно из приоритетных направлений. Занятия физической культурой и спортом способствует укреплению здоровья и улучшению качества жизни [3].

Список литературы

- 1. Алабин В.Г. Многолетняя тренировка юных спортсменов: учебное пособие. Харьков, Основа, 2003, С. 33 36.
- 2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания : учебник. М.: Просвещение, 1990. 253с.
- 3. Евсеев Ю.И. Физическая культура. серия «Учебники, учебные пособия». Ростов н/Д: Феникс, 2002. 384 с.
- 4. Лубышева Л.И. Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути его освоения обществом и личностью // Теор. и практ. физ. культ. 2007, № 6, С. 10 15.
- 5. Максименко, А.М. Основы теории и методики физической культуры: учебник. М.: Физическая культура, 2005. 533 с.

УДК 612.014.4

ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ КАК ФАКТОР БОРЬБЫ С ГИПОДИНАМИЕЙ

Данилов Е.В., Данилова Н.А.

Башкирский государственный педагогический университет им. М. Акмуллы, Уфа

Движение в условиях жизни нашей планеты есть форма существования организма, необходимое условие, без которого нормально организм не может жить. Отсутствие достаточной физической нагрузки уменьшает величину механической энергии в организме, что нарушает кровообращение, ухудшает доставку к ним кислорода, замедляет отток продуктов метаболизма во всех органах тела, нарушает обмен веществ в них.

гиподинамия, физическая культура, физические Ключевые слова: упражнения.

Многочисленными И многолетними исследованиями движение в условиях жизни нашей планеты есть необходимое условие, без которого организм не может нормально функционировать. Причем недостаток движения так же вреден для организма, как и избыток, и негативные изменения в организме происходят в обоих случаях одинаковые [1, 4].

В исследованиях гиподинамия показана как совокупность отрицательных морфофункциональных изменений в организме.

Гиподинамия представляет собой особое состояние организма, вызванное длительным ограничением мышечной активности. По своей выраженности и последствиям оно может быть различным, и обусловлено условиями работы человека, длительностью и степенью недостаточности мышечных нагрузок. Гиподинамия в сочетании с другими факторами может явиться предпосылкой к возникновению целого ряда болезненных состояний и даже заболеваний [2].

Известно, что необходимым условием нормальной жизнедеятельности организма является двигательная активность, определенный уровень которой был выработан в ходе эволюции. Однако в связи с развитием научнотехнического прогресса в современных условиях все более возрастает диспропорция между умственной и физической деятельностью.

Многочисленными исследованиями показывается, связи co стремительно развивающимся техническим прогрессом проблема гиподинамии приобретает поистине угрожающий характер. Функциональные нарушения в детском и молодом возрасте (вегето-сосудистая дистония, бронхоспазм, дискинезия желчного пузыря и толстой кишки и т.д.), несмотря на медикаментозное лечение, могут перейти в хроническую патологию, вплоть до развития серьезных, даже смертельно опасных осложнений (инсульт, инфаркт и др.) [1].

неспецифических адаптационных Анализ синдромов локомоторного наблюдаемых при повреждениях (острых перегрузках) аппарата, вынужденных (параморбидных) гипокинезиях, показал, что функциональноструктурные реакции адаптации в ответ на различные раздражители на клеточном, органном (тканевом) и системном молекулярном, универсальны: наблюдается постадийное течение стресс-ситуации, будь она перегрузочной или гипокинезной, острой или хронической, за реакцией следует адаптация, за адаптацией – компенсация, затем – срыв компенсации, т.е. болезнь [3].

Экспериментально доказано, что дозированная физическая нагрузка вызывает развитие сосудистой сети в сердце, снижает содержание в крови холестерина. Благотворное влияние физических упражнений объясняется наличием многочисленных связей внутренних органов через спинной мозг и нервную систему мышцами туловища и конечностей. Было установлено, что двигательная активность принадлежит к числу основных факторов, определяющих уровень обменных процессов организма и состояние его костной, мышечной и сердечно-сосудистой систем [3].

Длительная гипокинезия как показывают исследования, атрофическим изменениям в мышцах, общей физической детренированности, детренированности сердечно-сосудистой системы. понижению ортостатической устойчивости, изменению водно-солевого баланса, системы крови, деминерализации костей и т.д. В конечном счете, снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, ухудшается устойчивость различным неблагоприятным факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц, падает выносливость и силовые показатели [2, 4].

Из результатов статистических анализов известно, что недостаток двигательной активности в нашей стране характерен для большинства городского населения и, особенно, для лиц, занятых умственной деятельностью. К ним относятся не только работники умственного труда, но

также школьники и студенты, основной деятельностью которых является учеба. Исследователями указываются некоторые последствия, к которым приводит длительное уменьшение физической активности: в мышечных клетках дегенеративно-дистрофические развиваются изменения, уменьшается мышечная масса. При этом между мышечными волокнами могут проявляться прослойки жировой ткани. Снижается тонус мышц, что ведет к нарушению осанки. Нарушение осанки, в свою очередь, приводит к смещению внутренних органов. Внешне снижение мышечного тонуса проявляется в виде дряблости мышц [4].

Проведенными исследованиями показывается, что уже через одну-две недели постельного режима, даже у совершенно здоровых людей отмечается мышечной значительное уменьшение силы, расстройство движений, снижение выносливости. Отрицательные последствия гиподинамии распространяются на многие функции организма даже не имеющих отношение к мышечной работе.

Негативные проявления малоподвижного образа жизни, особенно среди детей, приводят в задержке роста и функционального развития мальчиков и девочек, снижению адаптационных возможностей ЮНОГО организма повышению частоты и продолжительности заболеваний. В конечном счете снижается функциональная активность органов и систем, нарушается деятельность регуляторных механизмов, обеспечивающих их взаимосвязь, устойчивость различным неблагоприятным ухудшается К факторам; уменьшается интенсивность и объем афферентной информации, связанной с мышечными сокращениями, нарушается координация движений, снижается тонус мышц, падает выносливость и силовые показатели [1].

ПРОВЕДЕННЫЕ ЭКСПЕРИМЕНТЫ ПОКАЗЫВАЮТ. ЧТО СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ЗАНИМАЮТ ВЕДУЩЕЕ МЕСТО В БОРЬБЕ С ГИПОДИНАМИЕЙ. ДОКАЗАНО, ЧТО ДОЗИРОВАННАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА ВЫЗЫВАЕТ МНОЖЕСТВО БЛАГОПРИЯТНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ ПРАКТИЧЕСКИ ВО ВСЕХ СИСТЕМАХ ОРГАНИЗМА, ПОВЫШАЕТСЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ, УКРЕПЛЯЕТСЯ ЗДОРОВЬЕ.

. Благотворное влияние физических упражнений объясняется наличием многочисленных связей внутренних органов через спинной мозг и нервную систему мышцами туловища и конечностей. Отдельно необходимо отметить, что под влиянием мышечной деятельности, происходит гармоничное развитие всех отделов центральной нервной системы.

Занятия физической культурой является ведущим фактором борьбы с гиподинамией и оздоровления человека, т.к. физические упражнения направлены не толь на развитие физических качеств, но и на стимулирование защитных сил организма и повышение потенциала здоровья. Выполнение физических упражнений повышает интенсивность энергетического обмена, что положительно сказывается на скелетных и сердечной мышцах, что также крайне важно для растущих организмов.

В заключение необходимо отметить, что физические нагрузки должны быть систематическими, разнообразными и не вызывать переутомления, так как переизбыток движения может также спровоцировать возникновение неблагоприятных изменений в организме.

Список литературы

- 1. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма / Н.А. Агаджанян, А.Ю. Катков. М.: Знание, 1990. 240 с.
- 2. Зарубина И.В. Биохимические аспекты гипоксических повреждений клетки / И.В. Зарубина // *Нур. Med. J.* − 1999. *Т.* 7. № 1-2. *С.* 2–9.
- 3. Калугин В.П. Гиподинамия как фактор риска ишемической болезни сердца и возможности физической реабилитации кардиологических больных в условиях океанского военного санатория / В.П. Калугин, Т.С. Карпова, М.В. Антонюк // Здоровье. Медицинская экология. Наука. 2004. –
- 4. Меерсон Ф. 3. Адаптация к стрессорным ситуациям и физическим нагрузкам / Ф.3. Меерсон, М.Г. Пшенникова. М.: Медицина, 1988. 256 с.

УДК 612.753

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ВОДЫ В СИСТЕМЕ МЕДИЦИНСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ И ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ У ДЕТЕЙ.

Зулкарнеева Э.Р., Мусин З.Х.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Статья посвящена использованию физических свойств воды в системе медицинской реабилитации и профилактики заболеваний у детей.

Ключевые слова: физические свойства воды, реабилитация, дети.

К физическим свойствам воды относят:

- 1. Плавучесть.
- 2. Гидростатическое давление.
- 3. Вязкость.
- 4. Турбулентность.
- 5. Термодинамика.
- 1. Плавучесть. Принцип плавучести, который открыл Архимед: « если твердое тело погрузить в жидкость, оно вытеснит объем жидкости, равный объему погруженный в жидкость части тела; тело может плавать в воде, если его средняя плотность меньше плотности жидкости, в которую его поместили», можно использовать с лечебной целью следующими путями:
- 1.1.Более глубокое погружение тела означает повышение плавучести и уменьшение силы сжатия на погруженные суставы. Это полезно, когда пациент не способен выдержать всю нагрузку, приходящуюся на позвоночник или нижние конечности из-за перелома, боли или слабости. Это позволяет начать лечебную гимнастику в воде в более ранние сроки без применения обезболивающих средств.

Примеры: травмы в области голеностопного сустава (ушиб голеностопного сустава, состояния после вывиха или перелома лодыжек), нарушение мозгового кровообращения.

- •Лобковый симфиз=40% разгрузки
- •Пупок=50% разгрузки
- •Мечевидный отросток >60% разгрузки (могут быть оценены по позиции руки)
 - •Шея = ~ 7 кг силы сжатия, приходящиеся на спину, бедра и колени

- •Если остаться глубоко в воде, используя плавательное средство, то это дает полную разгрузку, только мышцы крутящего момента действуют на перелом и область повреждения.
- 1.2.Плавучесть может быть использована для помощи, поддержки или сопротивления движению, таким образом, содействуя увеличению диапазона пассивных движений или повышению силы. Сила плавучести больше, когда части тела находятся в горизонтальном положении, чем в вертикальном из-за увеличения длины рычага плеча от оси вращения к центру массы части тела.
- •Диапазон пассивных движений может быть увеличен, если позволить руке или ноге плавать на поверхности воды. Движению можно дополнительно помочь с помощью плавательного средства. Например, когда тело вертикально и плечо приведено со стороны тела к поверхности воды.
- •Концентрическая сила мышцы может быть увеличена, если контролировать конечность, как плавучесть помогает ей подняться до поверхности воды. Сопротивление этому движению может быть увеличено путем перемещения плавательного средства дистальнее. Например, когда тело вертикально и пациент сопротивляется плавучести, которая приводит плечо.
- •Концентрическая сила мышцы может быть увеличена погружением вниз в воду. Сопротивление этому движению может быть увеличено путем перемещения плавательного средства дистальнее. Например, когда тело вертикально и плечо отведено от поверхности воды, чтобы довести руку до стороны тела.
- •Движение поддерживается, если выполняется параллельно поверхности воды. Вода будет обеспечивать некоторое сопротивление; например, когда тело горизонтально и плечи в отведении и приведении, движения сопротивляются в равной степени, в отличие от концентрических и эксцентрических мышечных сокращений, описанных выше.
- •Сопротивление может быть создано в любой плоскости движения с помощью приспособления, такого как весло, которое увеличивает площадь поверхности при прохождении через воду.
- 1.3.Потеря и поддержка равновесия, эффект «потери в весе»- в то время как плавучесть и движение воды препятствуют удержанию равновесия, плавучесть также поддерживает ребенка при его падении или отклонении в сторону от горизонтального положения. Чем глубже погружено тело, тем больше возможности удержать равновесие. Под водой даже минимальные мышечные активные сокращения могут осуществить полные движения. Поэтому в воде возрастает амплитуда движений в суставах, движения

выполняются с меньшим мышечным напряжением, а при дополнительном усилии легче преодолевается противодействие ригидных мышц. образом, водная среда облегчает не только кинематику движений в суставах, но и некоторые локомоторные функции - перемещение тела и ходьбу. Этот эффект «потери в весе» в воде хорошо используется в упражнениях для детей с парезами или параличами мышц.

Препятствие равновесию может быть создано в воде турбулентностью или, требует стабилизации, чтобы конечностями, что остаться двигая вертикальном положении.

- 2. Гидростатическое давление. Закон Паскаля-давление на поверхность жидкости, производимое внешними силами, передается жидкостью одинаково во всех направлениях. Давление прямо пропорционально плотности жидкости и глубине погружения. Вода оказывает давление равное 1мм.рт.ст. погружении на 1,36см. Обычно при выполнении физических упражнений в воде на отдельные сегменты конечностей и туловища пациента действует давление, равное 70-100 мм. рт. ст.
- эффект-градиент 2.1.Сердечнососудистый внешнего давления, создаваемый, когда человек стоит в воде, оказывает силу сжатия на конечности, что больше чем диастолическое давление, таким образом, вытесняя кровь и жидкость из сосудов голени к сосудам бедер, к сосудам брюшной полости, по магистральным сосудам к сердцу. Перемещение жидкости приводит к увеличению: на 60% ОЦК, на 27-30% сердечного объёма, на 35% ударного объёма, на 1,5мл/мин. увеличение сердечного выброса с повышением на 50% кровотока в мышцах; к снижению ЧСС на 12-15% в нейтральной или прохладной воде.
- 2.2.Эффект симпатической нервной системы погружение по шею способствует уменьшению симпатической вазоконстрикции, таким образом, периферический венозный тонус и системное сосудистое сопротивление 30% В термонейтральной воде. Это позволяет 25% увеличить приток крови к мышцам. Значение кровяного давления остается неизменным или уменьшается в нейтральной воде. Систолическое давление увеличивается с увеличением нагрузки, но на 20% меньше, чем на суше. Это полезно для детей с высоким кровяным давлением или заболеванием периферических артерий.
- 2.3.Сердечно-легочные эффекты. Объем легкого и жизненная емкость уменьшаются из-за давящей силы воды на живот, который вытесняет

диафрагму проксимально, высокое расположение которой ограничивает пространство грудной клетки и повышает сопротивляемость дыхательных путей. Вследствие такого давления, во время выполнения физических упражнений вдох затрудняется, а выдох облегчается. Эти факторы приводят к 60%. работы вентиляции Например, детей увеличению на y неврологическими нарушениями, такими как травма спинного мозга или дистрофия, мышечная ЖЕЛ гидрокинезитерапия улучшает физического развития.

- 2.4. Чувствительные эффекты. Сжимающая сила воды обеспечивает равномерные тактильные ощущения, которые могут повысить сенсорную интеграцию и уменьшить тактильную защиту. Например, полезно для лиц с аутистическим спектром (систематические занятия повышают внимание, терпимость к прикосновению, прочность и равновесие) и для детей с генерализованными расстройствами движения.
- **3.** Вязкость. Величина внутреннего трения является специфичной для жидкости во время движения. Вязкость молекул воды оказывает сопротивление движению. Сопротивление увеличивается в зависимости от скорости движения в воде: когда скорость удваивается, то сопротивление увеличивается в 4 раза. Это сопротивление снижается практически сразу же до нуля, когда силы не действуют, что является выгодной характеристикой для реабилитации. Вязкость можно использовать в следующих терапевтических случаях:
- 3.1.Вязкость можно использовать, чтобы сопротивляться движению, таким образом, содействуя повышению силы. Например, сила нескольких плечевых мышц может быть укреплена во время стояния в воде. Руки могут быть приведены и отведены во фронтальной плоскости, а также горизонтально приведены и отведены в сагитальной плоскости. Сопротивление может быть увеличено путем повышения скорости движения или, держа объект, с плоской поверхностью, в руке, чтобы увеличить площадь поверхности, перемещающейся через воду.

Поверхностное натяжение воды - нарушения поверхностного натяжения воды, водя конечность из воды в воду, значительно повышает сопротивление и должно использоваться осторожно.

- 3.2.Вязкость может быть использована для сглаживания плохо координируемых движений путем замедления движений. Соматосенсорное воздействие, двигаясь в воде, больше чем в воздухе из- за большей вязкости воды. Например, ребёнок с церебральным параличом, может тренироваться догонять объект на поверхности воды.
 - 3.3.Вязкость может быть использована для увеличения времени для

совершения движений, направленных на сохранение равновесия, потому что сопротивление воды «ловит» ребенка, чтобы предотвратить падение. Это позволяет использовать отклонение равновесия без риска падения. Более обеспечивает большую глубокое погружение поддержку равновесию. Например, для детей с ограниченными возможностями выдерживать вес в воде легче, так как равновесие поддерживается водой.

- 3.4.Вязкость может быть использована для восстановления болезненных движений, потому что когда активные движения прекращаются, сила и движение быстро уменьшаются. Например, если пациент с частичной недостаточностью круговых мышц плеча испытывает боль в течение активного сгибания плеча, то вязкость быстро остановит движение конечности и удержит её в положении, когда активные мышечные сокращения прекратятся. На земле пациенту необходимо продолжить сокращение мышц, чтобы контролировать опускание конечности.
- 4. Турбулентность-Эффект Бернулли. Неравномерные движения воды приводят к увеличению сопротивления и натяжения. При спокойном движении воды сопротивление прямо пропорционально скорости этого потока, а при турбулентном движении - пропорционально квадрату скорости турбулентного потока. Некоторые лечебные бассейны имеют функцию, которая обеспечивает турбулентный поток воды, который может быть применен в лечебных целях.
- 4.1.Когда предмет движется в воде, давление в передней его части увеличивается, что обеспечивает повышенное сопротивление движению. Увеличение скорости и увеличение площади поверхности в дальнейшем приведет к повышению сопротивления. Например, представим спортивноприкладные упражнения в потоке воды: ходьба, бег, плавание. Сопротивление на движения верхней конечности может быть увеличено за счет удержания предмета в руке или прикрепления его к запястью.
- 4.2. Когда предмет движется по воде, давление позади него снижается, обеспечивая присасывающий эффект, который помогает движению. Например, если идти впереди вашего пациента в воде, то вы будите создавать турбулентность впереди себя, которая увеличит сопротивление вашему движению впереди. Однако вы также создадите область пониженного давления позади себя, которая обеспечит присасывающий эффект, что уменьшит сопротивление движению вперед вашему пациенту. Это похоже на бегуна или велосипедиста, следующего за другими.
 - 4.3. Турбулентность может быть использована для обеспечения равновесия

и стабилизации. Например, пациент со слабостью, который плохо удерживает равновесие сидя, садится на поверхность в бассейне, вы кладете его руку рядом с туловищем, чтоб создать турбулентность. Из-за присасывающего эффекта пациент будет «падать» в область турбулентности, что потребует работы мышц для сохранения равновесия. Высокие уровни препятствий равновесию могут быть обеспечены, если попросить пациента удерживать равновесие в турбулентном потоке воды, создаваемом в лечебном бассейне.

- **5. Термодинамика -** вода сохраняет тепло и холод, обеспечивая при этом легкое погружение части тела. Теплоемкость воды в 1000 раз больше, чем воздуха. Вода проводит тепло в 25 раз быстрее, чем воздух.
- 5.1.Холодная (10-15* C) уменьшение мышечной боли, спортивное восстановление
 - 5.2.Прохладная (26-29* С) энергичные упражнения
- 5.3.Нейтральная (33,5-35,5 *C) типичный лечебный бассейн температура позволяет продлить погружение и интенсивные упражнения
 - 5.4.Теплая (36,0-38,5* С)- расслабление или контраст с холодной
- 5.5. Горячая (37,5-41,0* C)- расслабление или контраст с холодной, применяется кратковременно.

Итак, применение физических упражнений в водной среде основано, прежде всего, на использовании физических свойств воды.

Гидрокинезотерапия является лечебной процедурой, которая выполняет важные задачи: оздоровление и закаливание организма, формирование гармоничного физического развития ребёнка, укрепление мышечного корсета и коррекцию осанки, профилактику заболеваний позвоночника, улучшение функциональных показателей сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем. Положительный опыт применения плавания позволяет рекомендовать разработанные программы гидрокинезотерапии для использования в системе медицинской реабилитации и профилактики заболеваний у детей.

- 1. Лекции по аквареабилитации Cyndi Robinson, PT, PhD Department of Rehabilitation Medicine University of Washington. Seattle, Washington, USA.,2012 год.
- 2. Лечебная физическая культура: Справочник / Под ред. Проф. В.А.Епифанова. М.: Медицина, 2004. 592 с.
- 3. Справочник по детской лечебной физкультуре / Под ред. М.И. Фонарёва. Л.: Медицина, 1983. 360 с.,ил.
- 4. Физическая реабилитация: Учебник для академий и институтов физической культуры / Под общей ред. проф. С.Н. Попова. Ростов н / Д: изд-во «Феникс», 1999. 608 с.

УДК 378.172

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Исаков В.А.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Статья посвящена организации процесса физической культуры для студентов с отклонениями в состоянии здоровья. Предложены средства физической культуры для студентов с различными заболеваниями.

Ключевые слова: физическая культура, студенты с отклонениями в состоянии здоровья, здоровье.

В настоящее время в высших учебных заведениях выделяют следующие медицинские группы ДЛЯ занятий физической культурой: основную, подготовительную и специальную.

К подготовительной медицинской группе относятся практически здоровые обучающиеся, имеющие те или иные морфофункциональные отклонения или физически слабо подготовленные; входящие в группы риска по возникновению патологии или с хроническими заболеваниями в стадии стойкой ремиссии не менее 3-5 лет.

Студентам, отнесенным к этой группе здоровья, разрешаются занятия по учебной программе физического воспитания при условии постепенного освоения комплекса двигательных навыков и умений, особенно связанных с предъявлением к организму повышенных требований, более осторожной дозировки физической нагрузки и исключения противопоказанных движений.

Специальная медицинская группа делится на: «А» и «Б».

К специальной группе «А» относятся обучающиеся с отчетливыми отклонениями в состоянии здоровья постоянного заболевания, врожденные пороки развития в стадии (хронического компенсации) или временного характера.

Студентам, отнесенным к этой группе, разрешаются занятия физкультурой с ограничением физических нагрузок и исключением противопоказанных физических упражнений. В занятиях обязательно учитывается характер и степень выраженности отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и уровне функциональных возможностей занимающегося.

К специальной группе «Б» относятся обучающиеся, имеющие значительные отклонения в состоянии здоровья постоянного и временного характера, но без выраженных нарушений самочувствия и допущенные к посещению теоретических занятий.

Физическая культура для студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья в вузах в целом по стране, включает в качестве обязательного минимума теоретические, практические, в том числе и консультативно-В методические занятия. содержание курса студентов специального медицинского отделения особое внимание уделяется средствам для устранения отклонений в состоянии здоровья и физического развития. Практические работоспособности проводятся учетом И функциональных возможностей студентов.

Основными задачами физического воспитания в специальных медицинских группах являются:

- содействие разностороннему развитию организма, сохранение и укрепление здоровья, устранение функциональных отклонений и недостатков в физическом развитии;
- –повышение уровня физической работоспособности, развитие профессионально важных физических качеств;
- –формирование потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями, привитие навыков здорового образа жизни;
 - -освоение основных двигательных умений и навыков;
- -приобретение знаний и навыков закаливания, методики проведения самостоятельных занятий, проведение самоконтроля и самомассажа.

По данным специальной литературы, в настоящее время в студенческой среде к числу наиболее распространенных заболеваний относятся нарушения сердечно-сосудистой системы и опорно-двигательного аппарата (до 80% отклонений), дыхательной системы, органов зрения, мочеполовой, пищеварительной систем и др. (Копейкина Е.Н., 2010).

В таблице 1 приведены в зависимости от распространенности заболеваний примерные показания и противопоказания при занятиях физической культурой со студентами, имеющими отклонения в состоянии здоровья (по Л.М. Волковой, 2004; С.Н. Попову, 2012).

Сохранение и укрепление здоровья, повышение адаптационных возможностей организма студентов специальных медицинских групп в период обучения в вузе является важной составляющей высшего образования, поскольку именно в этот период закладывается фундамент успешности и долголетия будущей профессиональной деятельности молодых специалистов.

Заболевание	Показания	Противопоказания
СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТ	АЯ СИСТЕМА	
ВСД по	Дозированная ходьба	Исключить
гипертоническому	и подъем по лестнице,	упражнения с
типу	оздоровительный бег,	большой
	плавание, ходьба на	амплитудой движений
	лыжах, велосипедные	для туловища и
	прогулки. Возможно	головы, упражнения,
	участие в подвижных и	вызывающие задержку
	спортивных играх, не	дыхания, резкие изменения
	требующих интенсивных	направления движения
	физических усилий,	головы и туловища,
	сложной координации	силовые упражнения
	движений, напряженного	
	внимания.	
	В оздоровительные	
	комплексы включают	
	упражнения на растяжение,	
	координацию, дыхательные,	
	общеразвивающие и т.д.	
Гипотоническая	ОРУ, разнообразные	Упражнения с
болезнь	Дыхательные упражнения,	задержкой дыхания,
	дозированная ходьба,	натуживанием, с
	бег, туризм, плавание,	резким ускорением
	спортивные и подвижные игры,	темпа, ста
	упражнения на тренажерах.	тическим
	Силовые	напряжением
	упражнения для крупных	паприжением
	мышечных	
	групп с небольшим	
	отягощением,	
	упражнения скоростно	
	-силовой	
	направленности	
	(прыжки, бег на 2-40 м)	
Пороки сердца	ОРУ, дыхательные	Упражнения,
пороки сердца	упражнения с	связанные с усилием,
	поворотами туловища,	натуживанием,
	дозированные ходьба и подъем	ношением тяжести,
	по лестнице,	прыжки, метания. При
	велосипедные прогулки, все	стенозе левого
	упражнения не	
	значительные по	предсердно-желудочкого отверстия
	величине и	исключаются
	длительности нагрузки	упражнения с углубленным
	длительности нагрузки	дыханием и
		стимулирующие
		внесердечные факторы
Иниоминасиоя	Humania and a	кровообращения
Ишемическая	Циклические виды	Силовые упражнения,
болезнь сердца	физических	подтягивания на руках,
	упражнений (ходьба,	натуживания, упор
	плавание, медленный	лежа

	бег, езда на	
	велосипеде и др.)	
Варикозное	ОРУ с предметами	Упражнения с
расширение вен	(гимнастическая палка,	задержкой дыхания,
	набивные мячи) и у	натуживания,
	гимнастической стенки,	статическое напряжение,
	упражнения	резкое
	для мышц брюшного пресса и	ускорение темпа,
	глубокое дыхание, упражнения	ограничены
	c	упражнения на
	чередованием	выносливость
	сокращения и	
	расслабления мышц,	
	приседания, ходьба,	
	плавание, ходьба на	
	лыжах	

Заболевание	Показания	Противопоказания
ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА		
Сколиоз 1 степени	Упражнения для мышц спины	Не рекомендуется
	и	заниматься видами
	брюшного пресса, для	спорта, которые
	пояснично-	увеличивают
	подвздошных и	статическую нагрузку
	ягодичных мышц,	на позвоночник
	динамические и	(тяжелая атлетика,
	статические	туризм, прыжки в
	дыхательные	высоту, длину,
	упражнения. Проводится	акробатика,
	симметричная	хореография, фигурное
	тренировка всех групп	катание
	мышц. Рекомендуются	и т.д.
	лыжи, игры, плавание	
Сколиоз 2 степени	ОРУ с применением	Не рекомендуется
	ассиметричной	заниматься видами
	коррекции. В плавании до 50%	спорта, которые
	времени отводится на	увеличивают
	применение	статическую нагрузку
	ассиметричных	на позвоночник
	исходных положений	(тяжелая атлетика,
	для снижения нагрузки с	туризм, прыжки в
	вогнутой стороны дуги	высоту, длину,
	позвоночника	акробатика,
		хореография, фигурное
		катание
		и т.д.

ОГРАНЫ ДЫХАНИЯ		
Хронический	Упражнения,	Острая стадия болезни;
бронхит	вовлекающие в работу мышцы	натуживания, задержка
	грудной клетки	дыхания на вдохе. Вдох не
	и верхних	должен быть чрезмерным,
	конечностей,	максимальным,
	ОРУ, плавание, гребля, легкая	напряжённым.

	атлетика, ходьба	
	на лыжах, езда на	
	велосипеде и т.п.	
	Широко использовать	
	удлиненный выдох.	
Бронхиальная	Специальные	Острая
астма	упражнения:	стадия болезни,
	дыхательные	сердечная
	упражнения с	недостаточность;
	удлиненным выдохом,	плавание, упражнения
	с задержкой дыхания на	с натуживанием и
	выдохе,	задержкой дыхания
	«звуковая»	(вызывают спазмы
	гимнастика,	бронхов)
	постуральный дренаж и	
	дренажная	
	гимнастика,	
	упражнения для мышц верхних	
	конечностей и	
	грудной клетки,	
	упражнения,	
	направленные на	
	расслабление	
	скелетных мышц	

ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ЗРЕНИЯ		
Миопия	Специальные	Нежелательный
(близорукость)	упражнения:	упражнения высокой
	Упражнения для	интенсивности,
	наружных и внутренней мышц	связанные с прыжками
	глаз (круговые вращения	и подскоками или
	глазного яблока,	требующие
	перевод взгляда с	большого напряжения
	ближней точки на	(подтягивания,
	дальнюю и т.д.).	поднятие тяжестей и
	Зажмуривания,	т.п.), упражнения,
	моргания.	требующие
	Амплитуда движений	длительного
	глазного яблока	пребывания в
	максимальная, но без	согнутом
	боли. Выполнять	положении с наклоном
	специальные	головы вниз или
	упражнения	резкие наклоны
	одновременно с	туловища
	дыхательными и ОРУ	
Гиперметропия	Использовать лечебную	Нежелательный
	гимнастику по системе Брега,	упражнения высокой
	йогу для глаз	интенсивности,
		связанные с прыжками
		и подскоками или
		требующие большого
		напряжения

- 1. Бальсевич В.К. Концепция альтернативных форм организации физического воспитания детей и молодежи //Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, № 1.-c. 37-40
 - 2. Велитченко В.К. Физкультура без травм. М.: Просвещение, 1993. 128 с.
- 3. Воронцов И.М. Закономерности физического развития детей и методы его оценки. Учебно-методическое пособие. Л., 1996г. 40 с.
- 4. Государственный образовательный стандарт. Физическая культура. М., 1993г. 35 с.
 - 5. Гуссмов А.Х. Физкультурно-оздоровительная группа. М.: «ФиС». 2000 190 с.
- 6. Залетаев И.П, Муравьев В.А. Анализ проведения урока физкультуры. М.: СпортАкадемПресс, 2002. 92 с.
- 7. Концепция физического воспитания и здоровья детей и подростков. М., 1993г. 84 с.

УДК 796

РОЛЬ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ТУРИЗМА, В ПРОФИЛАКТИКЕ АСОЦИАЛЬНЫХ ПРОЯВЛЕНИЙ СРЕДИ НАСЕЛЕНИЯ

Кудашев Р.К.

Башкирский государственный университет, Уфа

Статья посвящается определению значения физической культуры, спорта, туризма, в профилактике асоциальных проявлений среди населения.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура, спорт.

Занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Причем использование физической активности требует незначительных затрат государства. Среди населения, ведущего здоровый образ жизни и занимающегося физической культурой и спортом, не наблюдаются асоциальные явления.

В условиях социально-экономических и политических преобразований в Российской Федерации особое значение приобретают вопросы укрепления физического и духовного здоровья человека, формирования здорового образа жизни.

 \mathbf{B} нашей стране продолжает оставаться сложная социально демографическая ситуация и положение здоровья населения.

Наиболее часто встречаемые асоциальные проявления среди населения: детский и взрослый алкоголизм, детская безнадзорность, беспризорность и социальная сиротство, табакокурение, наркомания.

Сложная социально-экономическая ситуация влияет на рост показателей беспризорности и социального сиротства. детской безнадзорности, последние годы резко возросла наркомания среди молодежи. Подавляющее большинство наркоманов составляют лица в возрасте до 30 лет.

Из этого следует, что в настоящее время в России назрела ситуация, когда необходимо, принимать радикальные меры по качественному улучшению состояния здоровья населения, формированию новых ценностных ориентиров молодежи.

Как показывает опыт средства физической культуры и спорта обладают универсальной способностью в комплексе решать проблемы повышения уровня здоровья и формирования здорового морально-психологического климата в обществе в целом.

Известно, что занятия физической культурой и спортом являются основным средством поддержания и укрепления здоровья и профилактики различных заболеваний и вредных привычек. Причем использование физической активности спорта требует незначительных затрат государства.

Понимание того, что будущее развитие страны определяется здоровьем населения, привело к усилению роли физической культуры и спорта и использование физической культуры и спорта в поддержании и укреплении здоровья населения. Спорт на всех его этапах – универсальный инструмент для самореализации, самовыражения и развития человека. Именно поэтому за последние годы место спорта системе ценностей современной культуры резко выросло.

В современном мире наблюдается устойчивая тенденция повышения роли физической культуры и спорта.

Она проявляется:

- в повышении роли государства в развитии физической культуры и спорта;
- в широком использовании физической культуры и спорта в профилактике заболеваний и укрепления здоровья общества;
- организации досуговой деятельности и в профилактике асоциального поведения молодежи;
- в вовлечении населения к систематическим занятиям физической культуры и спорта;
- в развитии физкультурно оздоровительной и спортивной инфраструктуры с учетом интересов населения [2].

В настоящее время необходимо сохранить и восстановить лучшие традиции физкультурно – спортивного движения и продолжить поиск новых высокоэффективных физкультурно-оздоровительных и спортивных технологий направленных на максимальное вовлечение всех слоев общества в активные занятия спортом.

Для того, чтобы проявить интерес населения к систематическим занятием физической культуры и спорта необходимо создать поведенческие ориентированные программы по телевидению, подкрепляющие и развивающие положительные тенденции и стремления людей к здоровому образу жизни.

Должна быть постоянная пропаганда, направленная на создание привлекательного имиджа спортивного стиля жизни, моду на занятия спортом. Важное значение средств массовой информации должны заключатся в том, чтобы раскрыть личность спортсмена, его положительный образа. Пропаганда

здорового образа жизни должна непосредственно адресоваться человеку, убедительно показывать значение физической культуры и спорта в воспитании общества, профилактике болезней, продлении активного долголетия, в борьбе с наркоманией, курением, употребление алкоголя и других негативных явлений.

Изменение общественного сознания, возрастание идеалов здорового образа жизни в системе ценностей людей, молодежи, должно сопровождаться интенсивным развитием спортивной инфраструктуры [1].

К примеру, в Башкирском государственном университете большая роль отводится физической культуре и спорта, как средство для укрепления физического и духовного здоровья и формирования здорового образа жизни. Ведется постоянная работа для того, чтобы повысить интерес студентов к систематическим занятиям физической культурой и спортом. Для этого в университете функционируют спортивные секции по видам спорта, проводятся спортивные мероприятия для студентов и сотрудников:

- 1) спартакиада «Здоровье» среди профессорско-преподавательского состава;
- 2) межфакультетская спартакиада;
- 3) соревнования между филиалами Башкирского Государственного университета;
 - 4) день первокурсника;
 - 5) универсиада ВУЗов РБ и т.д.

роль Проанализировав физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий в профилактике асоциальных явлений среди населения, можно сделать вывод, что роль физической культуры, спорта, туризма, медицинских мероприятий в профилактике асоциальных явлений среди населения занимает высокую ступень в современном мире.

- 1. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания. Киев: Олимпийская литература, 2003. – 423с.
- 2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. - 464c.
- 3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
- 4. Мандриков В.Б., Мицулина М.П., Ушакова И.А. Характеристика состояния здоровья студентов специального учебного отделения за период обучения в вузе. Проблемы модернизации учебного процесса по физической культуре в образовательных учреждениях: Матер. городской научно-практической конференции. Волгоград: ИПК ФГОУ ВГСХА «Нива», 2008., с. 209-212.
 - 5. Хоружев А.Г. Тестовый контроль в системе оценки физической и функциональной

82

подготовленности, работоспособности и «двигательного возраста» лиц старше 17 лет: учебное пособие. Челябинск: Издательство Южно-Уральского государственного медицинского университета, 2014. 59 с.

УДК 796.015.6

ОСОБЕННОСТИ РЕЦИПРОКНЫХ СВЯЗЕЙ МЕЖДУ ТРЕНИРОВОЧНЫМИ ВОЗДЕЙСТВИЯМИ, СОСТОЯНИЕМ И СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬЮ БОКСЕРОВ

Мокеев Г.И., Шестаков К.В., Г.М. Максимов

Уфимский государственный авиационный технический университет, Уфа

Эффективность подготовки спортсмена в современных условиях во многом зависит от рациональной корректировки тренировочных нагрузок, состояния спортсменов в зависимости от планируемого (показанного) Наличие обратной связи спортивного результата. между объектом управления (спортсменом), его показателями соревновательной деятельности и тренировочными воздействиями является эффективным инструментом в получении запланированных спортивных результатов

Ключевые слова: бокс, этап предсоревновательной подготовки, взаимосвязи, тренировочные воздействия, соревновательная деятельность.

Эффективное управление процессом подготовки квалифицированных боксеров невозможно без знания структуры тренировочной и соревновательной деятельности и состояния, без учета их взаимосвязей и взаимозависимостями. Основываясь об на знаниях ЭТИХ связях, повышается возможность рационального и осмысленного построения тренировочного процесса, а следовательно, и более эффективного управления им [1; 2; 3].

Целевая установка: совершенствование предсоревновательной подготовки квалифицированных боксеров на основе выявления взаимосвязей между тренировочными воздействиями, состоянием боксеров и соревновательной деятельностью.

Исследование проводилось боксерах на старших разрядов (перворазрядники и кандидаты в мастера) и мастерах спорта на этапе предсоревновательной подготовки, а также в процессе соревнований. В число исследуемых показателей тренировочной деятельности входит объем и интенсивность суммарной нагрузки за предсоревновательный этап, а также параметры нагрузки в следующих группах упражнений: общеразвивающих (ОФП), специально-подготовительных (СПУ), на боксерских снарядах (УнаС), по совершенствованию технико-тактического мастерства (СТТМ), включая условные бои (УБ) и соревновательных – вольные бои и спарринги (ВБС).

Основные параметры нагрузки определялись по методике, разработанной Г.И. Мокеевым, Ю.Б. Никифоровым, А.В. Черняком (1977-1986)¹.

Результаты исследования и их обсуждение. Прежде всего, остановимся на особенностях взаимосвязей, определяемых с помощью корреляционного анализа между показателями непосредственно тренировочной деятельности. Выявлены достаточно тесные отрицательные связи между объемом и интенсивностью нагрузки во всех группах упражнений, за исключением ВБС. То есть, увеличение объема нагрузки в отдельных упражнениях влечет за собой снижение ее интенсивности, и наоборот. То же самое относится и к суммарной нагрузке за предсоревновательный этап.

Столь убедительные факты необходимо учитывать при планировании процесса. Если на предсоревновательный этап планируется высокий объем суммарной нагрузки или какой-либо группы упражнений, то интенсивность ее следует несколько снизить, и наоборот.

Объем ОФП отрицательно коррелирует с объемом и интенсивностью, СТТМ положительно с ВБС. Причем с СТТМ обнаружена отрицательная связь, а с ВБС – положительная. Первая означает, что повышение объема ОФП влечет за собой снижение объема и интенсивности СТТМ, и наоборот. На наш взгляд, это связано с тем, что упражнения по СТТМ относятся к числу весьма напряженных. Поэтому, повышение их объема и (или) интенсивности оказывает сильное воздействие на организм боксеров и способствует развитию утомления, что вызывает необходимость снижения нагрузки. А снижение ее происходит в основном за счет ОФП, как наиболее объемной (занимает 60-65% от времени всей работы).

Что касается обратного влияния ОФП на СТТМ, то его можно объяснить рядом причин. Одна из них — это накопившееся утомление, вызываемое длительными кроссами в высоком темпе, в результате чего у боксеров часто снижается (или отсутствует вообще) желание боксировать с партнером.

Прямо противоположные связи между ОФП и ВБС объясняются тем, что повышение объема и интенсивности соревновательных упражнений в силу их исключительно высокой напряженности вызывает весьма глубокое

-

¹ О методике подробно написано в статье Г.И. Мокеева, А.В. Черняка, Ю.Б. Никифорова в ежегоднике «Бокс», 1981.

специфическое утомление у боксеров. Это резко снижает у них желание выполнять специальную нагрузку, и поэтому спортсмены переходят к выполнению работы общей направленности. А такая нагрузка, выполняемая с небольшой интенсивностью, как известно, служит средством активного восстановления и переключения боксеров.

Представленные факты позволяют говорить о необходимости соблюдения рационального соотношения общих и специальных средств тренировки на предсоревновательном этапе. С одной стороны, необходимо использовать общеразвивающие упражнения целью переключения c восстановления боксеров после напряженной специальной работы, а с другой, ОΦП нецелесообразно, применение больших объемов сдерживают специализированность процесса подготовки, за счет сокращения работы по СТТМ с партнером.

Логично предположить, что используемые объемы ОФП на данном этапе подготовки завышены и требуется их существенное сокращение. Имеющийся опыт подготовки и экспериментальные исследования подтверждают данное предположение. Например, увеличение объема специальной подготовки до 60% оказалось весьма эффективным, поскольку у спортсменов отмечалось хорошее состояние, сопровождавшееся отличным выступлением на соревнованиях.

Проследим взаимосвязи между самыми напряженными группами упражнений. Отрицательные связи выявлены между объемом СТТМ и интенсивностью ВБС, а также между объемами этих упражнений. Это указывает на то, что с повышением объема СТТМ происходит снижение объема и интенсивности ВБС и наоборот.

Такие данные свидетельствуют о необходимости регулирования нагрузки в упражнениях повышенной напряженности с учетом их взаимосвязи. Планируя высокий объем СТТМ, нужно снижать объем и интенсивность ВБС и наоборот.

Далее остановимся на анализе взаимосвязей между показателями тренировочной и соревновательной деятельности. Последняя изучалась с разработанных применением подходов, О.П. Фроловым [4] Ю.Б. Никифоровым [3].

Большая часть выявленных достоверных связей c показателями соревновательной деятельности имеет ОФП. Однако положительная связь с работой общей направленности отмечена лишь c коэффициентами выносливости. Остальные связи отрицательные: с эффективностью защитных, подготовительных и ситуативных действий, с эффективностью атаки на

ближней дистанции.

Отсюда следует, что ОФП неоднозначно воздействует на спортсменов. Эти упражнения способствуют повышению выносливости и в то же время минимизируют величину прироста многих актуальных показателей соревновательной деятельности. Отсюда возникает целесообразная необходимость использования средств ОФП с учетом указанного влияния в меньшем объеме.

Определено, что СПУ способствует развитию силы ударов, а также повышению эффективности подготовительных действий и ответных ударов. Упражнения на снарядах увеличивают силу серийных ударов и выносливость. упражнения могут и снижать эффективность В то же время, ЭТИ подготовительных и ситуативных действий. Поэтому соблюдение принципа «ОПТИМУМа-МИНИМУМа» В соотношении этих упражнений является обязательным.

СТТМ с партнером оказывает наиболее многостороннее воздействие на спортсменов. Применение этих упражнений положительно сказывается на эффективности атакующих действий в ближнем бою, действенности подготовительных и ситуативных акций, а также повышают выносливость. Причем на выносливость в значительной степени сказывается интенсивность этих упражнений, нежели их объем. Следует подчеркнуть то, что упражнения по СТТМ с партнером оказывают высокий эффект в усилении тактического арсенала. Эти важные умения развивают также соревновательные упражнения, повышая при этом эффективность атакующих и защитных действий.

Таким образом, удалось выявить особенности влияния применяемых упражнений на важные показатели соревновательной деятельности боксеров. Зная эти особенности, можно более объективно и целенаправленно подбирать соответствующие средства тренировки. Например, для развития силы ударов нужно применять СПУ с отягощением, а также упражнения на снарядах. В то же время, упражнениями на снарядах не надо увлекаться, так как это может привести к снижению эффективности подготовительных и ситуативных действий, «загрублению» наиболее чувствительных характеристик боксера, таких как «чувство» дистанции, точности и быстроты удара и др. Важное значение для развития и совершенствования специфических качеств и навыков имеют упражнения по СТТМ и ВБС. Достаточно сказать, что с помощью только этих упражнений можно развивать такое важное умение, как своевременная перестройка тактики ведения поединка.

Анализ связей между показателями соревновательной деятельности и уровня подготовленности боксеров позволил установить, что существует

положительная и достаточная тесная связь между количеством ударом в 10-и секундном и 60-и секундном тестах и числом ударов в бою. Относительная сила ударов в первом тесте оказалась связанной с силой одиночных и серийных ударов, а также с эффективностью атаки в ближнем бою.

с отдельными сенсомоторными Присутствует связь реакциями И соревновательной деятельности: показателями величина реакции на движущийся объект (РДО) и «чувства времени» (ЧВ) оказалась отрицательно эффективности коэффициентами ЧВ связанными c атаки, связано эффективностью защиты.

Установлена связь объема ОΦП cсенсомоторными реакциями (положительная связь). Это означает, что повышение объема ОФП может снижать их скорость и точность. Кроме того, установлена отрицательная связь объема упражнений на снарядах с РДО, что можно объяснить положительным воздействием данных упражнений на точность реакции на движущийся объект.

Упражнения с партнером связаны с сенсомоторными реакциями. Причем объем этих упражнений отрицательно связан с РДО и ЧВ, а интенсивность положительно связана с ЧВ.

В заключении отметим, что учет описанных закономерностей в практике предсоревновательной тренировки открывает возможности более обоснованного выбора тренировочных средств и методов с целью развития и совершенствования определенных качеств и навыков, а также для более объективного и избирательного контроля за этим процессом, что позволит повысить эффективность этого ответственного этапа подготовки боксеров.

- 1. Мокеев, Г.И. Предсоревновательная подготовка спортсменов в структуре тренировочного макроцикла : автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Мокеев Г.И. ; Уфимский государственный авиационный технический университет. – Уфа, 1998. – 45 с.
- Мокеев, Г.И.А.В. Поиск закономерностей предсоревновательной подготовки спортсмена / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, О.В. Костромин, А.В. Зайцев // Теория и практика физической культуры, 2014.-№6-С.69-72
- 3. Никифоров, Ю.Б. Эффективность подготовки боксеров / Ю.Б. Никифоров. М. : Физкультура и спорт, 1987. – 192 с.
- 4. Никифоров, Ю.Б. Структура тренировочной и соревновательной деятельности боксеров высокого класса / Ю.Б. Никифоров // Бокс : ежегодник. – М. : Физкультура и спорт, 1981. – C. 24-27.
- 5. Фролов О.П. Измерение некоторых сторон спортивной деятельности методами информации и исследования операции: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О.П. Фролов.-М.: Физкультура и спорт, 1972. - 38с.

УДК 7967012.68

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ

Петров А.Н.

Башкирский Государственный университет, Уфа

Работа посвящена описанию физкультурно-оздоровительных технологий и управлению физкультурным движением детей и молодежи. Мы рассматриваем новые идеи по приобщению молодежи к спорту и здоровому образу жизни и приведу примеры подобной агитации в республике Башкортостан.

Ключевые слова: здоровый образ жизни, физкультура, дети, оздоровление нации.

Во-первых, нужно рекламировать здоровый образ жизни (ЗОЖ) повсеместно. То есть развешивать на улице плакаты, рекламирующие спортивный образ жизни, тренажерные залы и т.д., транслировать социальную рекламу о пользе спорта по телевидению и в Интернете, проводить психологические уроки в школах о том же во всех классах.

Во-вторых, нужно сделать спорт доступным: построить больше парков и спортивных площадок во всех городах, уменьшить цены на абонементы в тренажерные залы и спортивные товары.

Также для доступности спорта и агитации ЗОЖ нужно увеличить часы уроков физкультуры в школах и университетах, проводить больше олимпиад и соревнований. Сделать обязательной зарядку в лагерях, детских садах и т.д.

Причиной этому служит легкая внушаемость людей в детском возрасте и юношеском возрасте. Они должны постоянно помнить о том, что спорт — это залог здоровья и хорошего качества жизни. Что заниматься спортом — это не только полезно, но с эстетической точки зрения привлекательнее, чем наличие вредных привычек. От постоянных занятий физкультурой у них выработается привычка, которая сохранится у них и в зрелом возрасте, что приведет к тому, что у них родятся здоровые дети и, следовательно, к тому, что и будущее поколение будет здоровым и спортивным. Это приведет ко всеобщему оздоровлению нации, которое может распространить на весь мир и приведет к улучшению качества жизни в мировых человеческих масштабах (но, разумеется, далеко не по прошествии короткого временного промежутка).

Примеров подобной рекламы ЗОЖ по нашей республике немало. Для

начала расскажу историю спорта в Башкирии с XIX века.

Известно, что в 1899 году в Милане чемпионом мира по тяжелой атлетике стал уфимец Сергей Елисеев. Еще до Октябрьской революции в Уфе были теннис, фигурное катание, футбол, гимнастика и другие виды спорта. С 1915 года работал филиал спортивного гимнастического общества «Сокол».

Системное развитие спорта в Башкортостане начинается в советский Спортивные клубы, общественные организации период. возникли Башкортостане в 1920 году как военно-спортивные клубы Всеобуча. В мае 1922 года в Башкирской АССР прошли легкоатлетические соревнования.

В 1923 году при Башкирском центральном исполнительном комитете создается Высший совет физкультуры, в том же году была проведена І Всебашкирская олимпиада. В программе олимпиады были легкая атлетика, футбол, баскетбол, теннис, гимнастика, плавание, велогонки и татаробашкирские национальные игры.

Первая Всебашкирская Спартакиада состоялась в 1924 году в Уфе. В 20-е годы Спартакиады проходили под лозунгом «От сабантуя к Спартакиаде, от Спартакиады к поголовному вовлечению трудящихся деревни в физическую культуру» и сыграли огромную роль в развитии массового спорта в республике.

В 1925 году создано первое в Башкирской республике спортивное общество. В 30-е годы в Башкортостане начинают создаваться массовые профсоюзные ДСО: «Спартак», «Труд», «Локомотив», «Урожай», «Водник», «Буревестник» и др. Их задача заключалась в укреплении коллективов физкультуры как основного звена физкультурного движения, улучшении воспитательной работы среди молодежи. После войны количество ДСО еще увеличилось, они реорганизовались, объединялись, но основную свою задачу — задачу приобщения молодежи к здоровому образу жизни они выполняли.

В 1928 году сборная БАССР впервые участвовала в Спартакиаде национальных республик РСФСР (Казань). В послевоенные годы в республике проводились Спартакиады вузов, техникумом, школьников, профсоюзов, добровольных спортивных обществ, коллективов физической культуры, спортклубов и т. д.

В 60-80 годы были популярны «Олимпийские надежды Башкирии». В 1956—1991 спортсмены республики регулярно участвовали ГОДЫ Спартакиадах народов СССР и завоевывали высокие награды.

В 1925 году в Уфе создано спорт — стрелковое общество «Динамо». В 30е годы в БАССР создаются массовые профсоюзные ДСО по производственному

«Труд», «Урожай», «Локомотив», принципу: «Спартак», «Мукомол», «Пламя», «Нефтяник» и др. Их задача заключалась в укреплении коллективов физкультуры, как оси звена физкультурного движения, улучшении учебнотренировочной и воспитательных работ среди молодежи. Во время ВОВ (1943) созданы ДСО «Смена» «Трудовые резервы» (ныне «Юность И Башкортостана»). После войны количество ДСО увеличилось: появились «Наука», «Красное знамя», «Энергия» и др.

Русское ДСО профсоюзов осуществлял отдел физкультуры и спорта Башкирской области совета профсоюзов. Последняя реорганизация ДСО профсоюзов прошла в 1987 году: «Спартак», «Буревестник», «Труд», «Зенит», «Урожай» объединены в Башкирский республиканский совет Всесоюзного ДСО профсоюзов, который в 1992 году преобразован в Спортивное общество профсоюзов Республики Башкортостан.

Общественные организации, объединяющие спортсменов физкультурников, возникли в Башкортостане в 20-е годы как военноспортивные клубы Всеобучающего Президентского всесоюзного совета ДСО профсоюзов, присвоил название спортклуба ведущим уфимским коллективом физкультуры: им. Салавата Юлаева, «Батыру», «Ак-Идели» (все с 1961 года), им. Гастелло (1962), «Уфимцу» (1963), салаватскому «Нефтехимику» (1967); уфимских техникумов: физкультуры (1964),индустриального механизации учета (1965), автотранспортного (1969); сельским коллективам физкультуры: «Бакалы» Бакалинского (1967) и «Байрангул» Учалинского (1969) районов.

2003 год согласно Указу Президента Башкортостана в республике был объявлен «Годом спорта и здорового образа жизни».

В 2011 году в Республике учреждены Ведомственные награды Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан: "Выдающийся спортсмен РБ", "Лучший тренер", "Лучший судья" и др.

В 2014 году в республике принята Государственная программа "Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан" на 2014 - 2018 годы. Целью программы является повышение интереса населения РБ к занятиям физической культурой, спортом и спортивным туризмом; подготовка специалистов; развитие инфраструктуры и материально-технической базы сферы физической культуры, спорта и спортивного туризма. В программе определены источники и размеры финансирования по годам.

В Башкортостане развиваются 129 видов спорта и существуют свыше 85 спортивных федераций. К 2010 году в республике насчитывалось свыше 10 170 спортивных сооружений и людей, занимающихся спортом — свыше 833,9

тысяч человек.

На данный момент проводится много мероприятий, связанных со спортивной деятельностью молодежи. Например, 25 февраля в Германии завершился чемпионат по Пара-Ски, в котором спортсмены из Башкортостана завоевали серебряные и бронзовые медали. В Белоруссии продолжается чемпионат мира по биатлону среди юниоров. Башкирский спортсмен Эдуард Латыпов завоевал золото в гонке преследования на 12,5 км с четырьмя Также огневыми рубежами, несмотря на два промаха. Спортсмен Стерлитамакского мотоклуба «Каустик» Сергей Карачинцев стал новым чемпионом Европы по мотогонкам на льду. Эти достижения популяризируют спорт среди молодежи нашей республики, к чему и должно стремиться Министерство молодежной политики и спорта РБ.

Таким образом, мы предложили доступные меры по популяризации спорта в нашей Республике, и привели примеры ее результатов.

- 1. Лихачева В.С. Игра в процессе физического воспитания. Воронеж: ВГПУ, 2005.
- 2. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. -Киев: Олимпийская литература, 2001.
 - 3. https://ru.wikipedia.org/wiki/Спорт в Башкортостане.
 - 4. http://www.bashsport.ru.

УДК 7967012.68

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К БУДУЩЕЙ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Петров А.Н.

Башкирский государственный университет, Уфа

В данной статье представлены основные аспекты профессионально-прикладной физической подготовки детей и молодёжи к будущей профессиональной деятельности.

Ключевые слова: дети, молодёжь, профессионально-прикладная физическая подготовка, физическая культура.

Современное общество предъявляет высокие требования к качеству подготовки будущих специалистов. Реализовать себя в будущей профессиональной деятельности, в современных достаточно сложных и изменяющихся условиях может специалист, обладающий профессиональными знаниями, умениями, навыками, профессионально важными качествами личности, развитым духовно-творческим потенциалом, а также устойчивыми психофизическими качествами и хорошим здоровьем. Становление такой личности, будущего специалиста - задача профессиональной подготовки в школе и в вузе.

Для учащихся, решивших стать профессионалами в своем деле, слабое здоровье и низкая психофизическая подготовленность становятся препятствием в совершенствовании профессионального мастерства, что приводит к возникновению профессиональных заболеваний.

Забота о здоровье и физическом воспитании учащийся молодежи является одной из задач нашего государства, которая указана в Национальной доктрине образования Российской Федерации, в утвержденных федеральных целевых программах «Здоровый образ жизни населения Российской Федерации»; принятой программе «Физическое воспитание и оздоровление детей, подростков и молодежи в Российской Федерации (2002-2006г.)».

Исследования показали, что большой процент студентов различных вузов страдает хроническими заболеваниями, среди которых распространены заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем, болезни органов зрения и опорно-двигательного аппарата.

Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объема и интенсивности труда требуют повышения качества подготовки специалистов.

Важную роль в связи с этим имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной готовности будущих специалистов, включающие физическую подготовленность, тренированность, работоспособность, развитие профессионально важных качеств (ПВК) и психомоторных способностей.

По данным ученых установлено, что общая физическая подготовка не особо применяется в процессе труда, а лишь создает возможность для успешной профессиональной деятельности, опосредованно проявляясь в ней такие факторы, как состояние здоровья, степень физической подготовленности и адаптации к условиям труда.

Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою двигательную специфику, отличающуюся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности.

Известно, ЧТО адаптация человека к условиям производства специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Поэтому учебные заведения, обучающие профессиональной деятельности (вузы, техникумы, ПТУ и др.) для повышения качества выпускаемых специалистов развивают специфические физические качества, физиологические функции, психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями.

Ущерб здоровью наносит одна из острых проблем современного общества - наркомания и наркопреступность. Под данным Минздрава России, за последнее десятилетие число больных наркоманией увеличилось более чем в 9 раз. Масштабы и динамика этого явления таковы, что ставят под вопрос будущее значительной части молодежи, так как до 70% потребителей наркотиков составляют лица в возрасте до 30 лет.

Одним из наиболее эффективных средств и методов профилактики и лечения наркомании является создание условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, для ведения здорового образа жизни.

Обучение искусству, овладением большим объемом научнотеоретической, гуманитарной и профессиональной информации требует от студентов музыкальных специализаций умственного напряжения значительных затрат физических сил.

Этот вывод подтверждается результатами исследований, проведенных в студенческой среде. По мнению большинства авторов: А.Л. Димова, В.Г. Жидких, С.С. Коровин, О.А. Михневич, С.А. Полиевский, основной причиной низкого физического развития и слабой психофизической подготовленности студенческой молодежи является недостаточная двигательная активность, отсутствие мотивации к занятиям физической культурой и спортом, а у многих (в более раннем возрасте) - опыта физкультурной активности, личного яркого, сильного переживания, связанного с этим.

Причиной, ограничивающей участие студентов в занятиях физической культурой и спортом, является комплекс факторов, специфичных для высшей школы: постоянное умственное и психоэмоциональное напряжение, а также нарушение режима труда, отдыха, питания. Студенты сталкиваются с массой негативных факторов современной жизни. Недостаточное материальное положение заставляет значительную часть молодых людей идти работать. Высокий темп жизни, стрессы, перегрузки, (а у музыкантов еще и концертно-исполнительская деятельность) приводят к психоэмоциональному напряжению, ухудшению здоровья.

В этой связи современный социальный заказ системе образования на федеральном уровне можно сформулировать следующим образом: государству нужен здоровый специалист высокого класса, психологически готовый к конкуренции, перемене стиля и места жизни, работы; обладающий свободой мышления и готовностью к творчеству, стремлением к самореализации, способный поддерживать свое психофизическое состояние на профессиональном уровне.

Для этого необходимо систематические занятия физическими упражнениями, применение оздоровительных технологий физической культуры, современные виды спорта, в том числе и на занятиях в вузе.

Особую значимость для будущих специалистов, в том числе музыкальных специализаций приобретает формирование профессионально-прикладной физической культуры в процессе подготовки в вузе.

Таким образом, актуальность исследования определена противоречиями между потребностью современного общества в здоровых специалистах и ухудшением здоровья выпускников; между специфическими требованиями, профессиональной деятельностью предъявляемыми к психофизическим качествам будущих специалистов культуры музыкальных специализаций и недостаточным удовлетворением этих требований в процессе подготовки в вузе; между необходимостью формирования профессионально-прикладной физической культуры будущих специалистов и не разработанностью методического обеспечения этого процесса; между возможностями физической культуры и спорта в формировании профессионально-прикладной физической культуры будущих специалистов и недостаточным использованием этих возможностей.

Составная часть физического воспитания, занимающаяся вопросами, связанными с подготовкой к трудовой деятельности, получила свое название профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП). Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, которая наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Сущность ППФП, как утверждает Раевский Р.Т., состоит в оптимальном использовании средств, методов и форм физического воспитания с целью достижения и поддержания на базе ОФП преимущественного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоении профессии. Выводы:

- 1. Анализ реальных трудностей, возникающих в работе с детьми, позволяет выделить наиболее важные стороны ППФП с педагогическим направлением, к которым нужно отнести:
 - мотивацию профессионального направления физического воспитания;
- осознание студентами своей будущей профессии как процесса решения профессиональных задач;
- самостоятельное участие в реальном процессе обучения и своевременное получение методической помощи при осмыслении этого процесса как процесса преодоления трудностей.
- 2. Основные требования к уровню усвоения прикладных умений позволяют успешно проводить физкультурно-оздоровительную, внеурочную работу с учениками младших классов, и дает возможность конкретизировать содержание физической подготовки студентов в условиях высшей школы и уточнить задачи совершенствования этих качеств средствами физического воспитания.

- 1. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Основы профессиональной направленности физического воспитания студентов педагогических вузов: Учеб. метод. пособие / Под общ. ред. М.Я.Виленского. - М.: МГПИ, 1980. - 103с.
- 2. Виленский М.Я., Сафин Р.С. Профессиональная направленность физического воспитания студентов педагогических специальностей (учеб. пособие для спец. пед. вузов). -М.: Высшая школа, 1989. - 159с
- 3. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. - М.: Высшая школа, 1978. - 142с.
 - 4. Краснов В.П., Поляков Н.Д. Профессионально-прикладная физическая подготовка:

Метод. реком. - К.: УСХА, 1981. - 48с.

5. Шаров В.Г. Краткая профессиограмма учителя начальных классов. - Л.: ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1975. - 58с.

УДК 378.172

ФИЗКУЛЬТУРА И СПОРТ В ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ К ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Стародубцева О.Ю., Красильникова Н.В.

Уфимская государственная академия искусств им. 3. Исмагилова, Уфа

Статья посвящена подготовке молодежи К профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии — одна из важнейших задач системы физического воспитания.

Ключевые слова: физическая культура, молодой специалист, здоровье, цели и задачи.

Современное производство с его механизацией и автоматизацией производственных процессов, характеризуется не только уменьшением удельного веса физического труда, но и иным ритмом труда, повышением его сложности и интенсивности. Это неизбежно требует значительно большего напряжения умственных, психических и физических сил, повышенной координации и культуры движений, высокой концентрации внимания от рабочих и специалистов. Перечисленные качества нуждаются в постоянном развитии и совершенствовании, ибо, чем совершеннее техника и сложнее технологий производства, тем более совершенным должен быть человек, управляющий ими.

Становится все более актуальным научно и методически обоснованное применение физической культуры и спорта в процессе подготовки работни-ков народного хозяйства к конкретным видам труда, поэтому изыскание новых научно обоснованных форм, средств и методов физического воспитания, соответствующих требованиям научно-технического прогресса, является в настоящее время важнейшей задачей теории и практики физкультурного движения.

В настоящее время при организации учебного процесса перед каждым учебным заведением ставится задача вести подготовку специалистов на высоком научно-техническом уровне с применением современных методов, организаций учебно-воспитательного процесса, обеспечивающих использование ими полученных знаний и умений в практической работе или научных исследованиях. Однако полноценное использование профессиональных знаний и умений возможно при хорошем состоянии здоровья, высокой работоспособности молодых специалистов, которые могут быть приобретены ими при регулярных и специально организованных занятиях физической культурой и спортом. Следовательно, подготовки, В TOM числе И физической, предстоящей качество профессиональной деятельности каждого ДЛЯ молодого специалиста приобретает не только личное, но и социально-экономическое значение. Профессионально-прикладная физическая подготовка ЭТО система специальной физической подготовки, формирующая прикладные физические, психические и специальные качества и связанные с ними способности для психофизической готовности человека к профессиональной деятельности и защите Родины.

В настоящее время ППФП как форма, направление профессиональноприкладной физической культуры представлена в государственных программах дисциплине "Физическая культура и здоровье" для вузов России; упражнения и тесты разрабатываются кафедрами физического воспитания с учетом направлений специальностей высшего профессионального образования. Однако ee значение как одной ИЗ составляющих профессиональной подготовки человека к труду недостаточно осознает большинство студентов.

Целью ППФП является развитие или поддержание требуемого уровня профессионально важных физических и психических качеств и связанных с ними способностей к трудовой деятельности и защите Родины на базе разносторонней общей физической подготовки (ОФП).

К средствам ППФП относят, как правило, обычные физические упражнения и виды спорта, а сама эта подготовка является составной частью программы физического воспитания будущих специалистов.

Задачи ППФП:

- 1. Приобретение необходимых прикладных знаний и методикопрактических умений и навыков.
 - 2. Преимущественное развитие прикладных основных физических качеств.
 - 3. Преимущественное развитие прикладных специальных качеств.
 - 4. Преимущественное развитие прикладных умений и навыков.
- 5.Преимущественное развитие прикладных психических качеств. Прикладные знания и методико-практические умения
- и навыки. Это, прежде всего, знания, необходимые для избранной профессиональной деятельности.

Теоретические знания приобретаются студентами на разнообразных

формах учебных (теоретических, практических, контрольных, элективных практических и др.) и вне-учебных занятий (утренняя гигиеническая зарядка, занятия в спортивных секциях, во время рекреационных мероприятий в режиме учебного дня и т.д.).

Подготовка молодежи к профессиональной деятельности и поведению в экстремальных ситуациях, которые является элементом профессии — одна из важнейших задач системы физического воспитания. Методически правильное использование средств физической культуры и спорта укрепляет здоровье человека, повышает его работоспособность и производительность труда, способствует профилактике профессиональных заболеваний и травматизма. Именно этим целям должна служить профессионально-прикладная физическая студенческой подготовка молодежи, являющаяся составной частью всесторонней физической подготовки будущих специалистов к длительному и плодотворному труду. Профессионально-прикладная физическая культура как направление физической культуры наравне с техническими достижениями нашего века надежно служит на благо человека и общества. «По чаще на спортплощадки — пореже к докторам!» — этот разумный девиз должен помнить каждый студент. ППФК поможет одержать победу над болезнями и старостью, достичь хорошей работоспособности и счастливого творческого долголетия. За здоровье надо бороться, причем, как говорил Ромен Роллан, «нельзя победить раз и навсегда, побеждать надо ежедневно».

- 1. Евсеев Ю.И. Физическая культура: учебное пособие. М.: Феникс, 2003. 169 с.
- 2. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры. М.: Советский спорт, 2004. – 464c.
- 3. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. М.: Физическая культура, 2005. – 533 с.
- 4. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры в современном обществе / Автореф. Дис....докт. пед. наук. – М., 1999. -62 c.
- Пономарева В.В. Физическая культура и здоровье. М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2001 5. – 134 c.

УДК 378.17/.183: 379.85

ОПЫТ ОРГАНИЗАЦИИ И ПРОВЕДЕНИЯ ПОЛЕВОГО СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ГОРНО-ТУРИСТСКОГО ЛАГЕРЯ «ИРЕМЕЛЬ»

Стрижков $A.E.^{1}$, Рафиков $P.M.^{2}$

¹Башкирский государственный медицинский университет, ²Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан, Уфа

Проведен анализ организационных, спортивных, образовательных и научных аспектов ежегодно проводимого на горе Иремель полевого спортивно-оздоровительного палаточного горно туристского лагеря «Иремель». Лагерь более десяти лет является местом отдыха и спортивных занятий школьников, студентов и молодых ученых Российской Федерации. Установлены особенности подготовки и проведения лагеря. Предлагается расширение тематики лагеря *3a* счет образовательных, научных общественно-политических программ.

Ключевые слова: молодежный спортивный лагерь, самодеятельный туризм, дополнительное образование.

Рациональное взаимодействие природы и человека, использование природных факторов во благо организма на сегодняшний день является дефицитным компонентом Наличие жизни горожан. организационных структур, помогающих населению хотя бы на время «вернуться в природу», является важным фактором физического, социального и духовного здоровья современного человека. Одной из эффективных форм реализации данных потребностей человека является туристический лагерь, где в природных условиях длительное время проживают люди, объединенные интересами.

Оптимальная организация туристического лагеря, где в полевых условиях длительное время проживает большое количество человек, определяет успешность проведения мероприятия, снижает антропогенную нагрузку на природную территорию, а также содействует уменьшению заболеваемости и травматизма среди туристов.

Целью настоящей работы явилось обобщение опыта организации Республиканских горно-туристских спортивно-оздоровительных лагерей «Иремель», проведенных в 2002-2014 годах. Организаторами лагеря выступали Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан и Башкирский государственный медицинский университет.

Материалом для исследования явились ежегодные программы подготовки лагеря, отчеты о проведенном лагере, фотоматериалы, результаты опроса участников лагеря, материалы, опубликованные в средствах массовой информации, и публикации в научных журналах и сборниках научных работ.

В результате проведенного исследования были получены следующие данные.

Местом проведения использовался лагеря природный заповедник Республики «Иремель», расположенный на границе Башкортостан Челябинской области. Богатая история и уникальная природы данной местности Южного Урала обусловили высокий интерес туристов России и Башкортостана к горному массиву Иремель.

Гора Иремель представляет собой горную систему, расположенную в виду подковы, открывающейся на северо-запад. Она включает в себя несколько вершин, из которых наибольшую высоту имеют г. Бол. Иремель (1582 м) и Мал. Иремель (1449 м). У подножия и на склонах горы располагаются леса (преимущественно хвойные и смешанные).

Ближе к вершине их сменяют альпийские луга. После затяжных подъемов раскрывается широкое плато, где господствуют флора и фауна горной тундры. И лишь на самых высоких пиках горы – каменистая пустыня.

Анализ мероприятий по подготовке и проведению горно-туристского лагеря «Иремель» позволил сформулировать несколько важных положений.

Во-первых, план подготовки и проведения лагеря должен содержать следующие пункты:

- 1. Предлагерная подготовка.
- 2. Устройство лагеря.
- 3. Заезд.
- 4. Снятие лагеря.

Во-вторых, форма и порядок проведения лагеря определяется распорядком дня, утвержденному учредителями лагеря. Распорядком дня предусматривается проведение разнообразных мероприятий:

- 1. Оздоровительные комплексные тренировки.
- 2. Радиальные выходы к ближайшим вершинам, хребтам и памятникам природы. Выбранные маршруты заранее отработаны, исследованы. Они организуются и проводятся под руководством опытных имеющих богатый практический опыт прохождения по данным маршрутам.
 - 3. Научно-познавательные и учебные занятия.

- 4. Спортивные праздники и викторины.
- 5. Экологические действия.

В-третьих, необходима четкая структуризация туристов, проживающих в лагере. Если контингент превышает 25 человек, то необходимо разделение всех участников лагеря на группы (отряды, отделения и т.п.) по 10-15 человек. Желательно включить в каждую группу несколько преподавателей (остальные студенты и школьники).

Каждая группа оборудует компактное место проживания и свое костровое хозяйство. За группой закрепляется постоянный гид по маршруту и назначается (именно назначается, а не выбирается) руководитель группы.

Сплоченности группы, укреплению в ней дисциплины содействуют разнообразные соревнования: фестивального, спортивного, познавательного или научного характера.

В-четвертых, в лагере с числом участников более 50 человек обязательно выделяется отдельный административный блок. Он имеет отдельное компактное место проживания, автономное костровище, санитарный блок. В состав административного блока должны входить руководитель и заместитель руководителя лагеря, медицинская часть, хозяйственная часть (склад продуктов питания) и дежурный автотранспорт.

В-пятых, в лагере обязательно должны проводиться ежедневные обсуждения проведенных походов. Это имеет образовательное значение для начинающих туристов и воспитательное для всех туристов лагеря.

В-шестых, лагерь может являться местом проведения научных образовательных мероприятий. Традиционно в рамках лагеря «Иремель» проводятся значимые мероприятия: Международная научная конференция «Роль природных факторов и туризма в формировании здоровья населения» и Всероссийская школа летняя ученых «Основы научной молодых инновационной Организаторами деятельности молодежи». данных мероприятий выступают наряду с Башкирским государственным медицинским университетом и Министерством молодежной политики и спорта РБ также Региональное отделение Российского союза молодых ученых в Республике Башкортостан и Агентство инновационных систем.

Таким образом, анализ результатов проведения Республиканских горнотуристских спортивно-оздоровительных лагерей «Иремель» показал, что данное мероприятие обладает высоким воспитательным, рекреационным и оздоровительным содержанием, но эффективное его проведение требует тщательной подготовки, начало которой приходится на зимний период.

Выводы.

- 1. Республиканский горно-туристский спортивно-оздоровительный лагерь «Иремель» обладает высоким воспитательным, рекреационным и оздоровительным содержанием в системе работы с молодежью Российской Федерации.
- 2. Площадка лагеря «Иремель» удачно используется для проведения образовательных и научных программ для молодежи, тематику которых необходимо дополнительно расширять.
- 3. Подготовка лагеря требует совместной работы длительной И нескольких учредителей.

- 1. Павлов В.Н. Десять лет туристическому клубу Башкирского государственного медицинского университета «Виталис» / В.Н. Павлов, А.Е. Стрижков // Роль природных факторов и туризма в формировании здоровья населения. - Выпуск Х. - 2012. - С. 7-12.
- 2. Стрижков А.Е. Методические аспекты тренировки студентов в горнотуристическом лагере в условиях среднегорья Южного Урала // Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни: инновационные аспекты. Материалы V Российской научнометодической конференции, посвященной памяти Ф.Ф. Кургаева. - Уфа, 2010. - С. 100 - 102.
- 3. Стрижков А.Е. Опыт организации и проведения летних горно-туристских лагерей / А.Е. Стрижков, Э.Ф. Аглетдинов, Р.М. Рафиков // Роль природных факторов и туризма в формировании здоровья населения. Материалы V Российской научной конференции. – Уфа, 2007. - C. 187 - 189.
- 4. Стрижков А.Е. Особенности обучения студентов в условиях полевого горнотуристского спортивного лагеря, обусловленные индивидуальными психологическими чертами личности / А.Е. Стрижков, В.Е. Алехин, Ш.Ф. Фасхутдинов // Роль природных факторов и ту-ризма в формировании здоровья населения. - Выпуск VIII. – Уфа: Изд-во ГОУ ВПО БГМУ Росздрава, 2010. – С. 49-51.
- 5. Стрижков А.Е. Туристический клуб ГОУ ВПО «Башкирский государственный медицинский университет Росздрава» «Виталис» в системе овладения практическими навыками выживания в экстремальной ситуации / А.Е. Стрижков, З.Х. Мусин // Актуальные вопросы профессиональной подготовки студентов мед. вузов (Матер. межвузов. науч.-метод. конф.).- Уфа, 2010.- С. 151-153.
- 6. Стрижков А.Е. Туристский клуб БГМУ «Vitalis». Этапы возрождения/ А.Е. Стрижков// Листая страницы: «Факультету культуры БГМУ 40 лет». – Уфа, 2004. – С. 34-37.

УДК 130.58

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И УПРАВЛЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНЫМ ДВИЖЕНИЕМ СТУДЕНТОВ

Сулейманова З.Г., Гумеров И.И.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

Общепризнанным факт, физкультурноявляется mom что оздоровительные технологии позволяют быстро и эффективно улучшить самочувствие человека, все виды его работоспособности и повседневной активности, сопротивляемость заболеваниям, психическую стабильность. Эффект занятий значительно повышается, если они сочетаются дня, использованием правильным питанием, режимом гигиенических оздоравливающих мероприятий, то есть всем тем, что называют здоровым образом жизни.

Ключевые слова: Физультурно-оздоровительные технологии, здоровье, студенты, методика, физкультура.

Ежедневно человек сталкивается с воздействием таких факторов как, высокий темп современной жизни, нервное перенапряжение и стрессы, избыточное несбалансированное питание, загрязнение воздушной и водной сред, вредные привычки, физических (радиация, промышленные и транспортные отходы) и биологических (возбудители болезней) факторов, которые могут стать причиной различных заболеваний. В связи с этим создается необходимость сохранения здоровья, которая включает в себя соблюдение принципов здорового образа жизни и возвращение утраченного здоровья [4].

Цель исследования: физкультурно-оздоровительные технологии.

Задачи исследования:

- 1. Раскрыть физкультурно-оздоровительные технологии;
- 2. Провести анализ научно-методической литературы по проблеме исследования.

Общепризнанным является тот факт, что физкультурно-оздоровительные технологии позволяют быстро и эффективно улучшить самочувствие человека, все виды его работоспособности и повседневной активности, сопротивляемость заболеваниям, психическую стабильность.

Физультурно-оздоровительные технологии - это все те психолого-педагогические технологии, программы, методы, которые направлены на

воспитание студентов культуры здоровья, личностных качеств, способствующих его сохранению и укреплению, формирование представления о здоровье как ценности, мотивацию на ведение здорового образа жизни. Сегодня физкультурно-оздоровительные технологии не являются достоянием личного опыта редких специалистов, а разрабатываются в соответствии с достижениями медицинской науки. Любая физкультурно-оздоровительная технология включает в себя постановку цели и задач оздоровления, наиболее важным из которых является широкое вовлечение студентов в систематические занятия физической культурой и спортом с учетом состояния здоровья, функциональной, физической и двигательной готовности. Технология включает в себя не только реализацию оздоровительной программы, но и определение уровня здоровья, и тестирование физической подготовленности, а также вопросы управления и администрирования [5].

Существуют следующие разновидности физкультурно-оздоровительных технологий: [2].

- 1. Традиционные двигательные системы оздоровления, которые включают в себя ритмическую гимнастику, оздоровительную аэробику, оздоровительную растягивающую гимнастику (стретчинг), силовую гимнастику (бодибилдинг), шейпинг, фитнесс, изотон, калланетику и пилатес.
- 2. Восточные системы оздоровительная гимнастика в Китае, йога в Индии.
- 3. Авторские системы оздоровления. Система естественного оздоровления П. Брэгга, система здоровья Кацудзо Ниши, программа аэробного оздоровления организма К. Купера, программа «1000 движений» академика Н. М. Амосова, система естественного оздоровления Г. С. Шаталовой.
- 4.Оздоровительные методики дыхательных упражнений. Дыхательная гимнастика в системе хатха-йоги, парадоксальная дыхательная гимнастика А. Н. Стрельниковой, методика волевой ликвидации глубокого дыхания К. П. Бутейко, система трехфазного дыхания О. Г. Лобановой.

Молодежь и студенчество всегда играли заметную роль в общественных процессах любого государства. Учитывая, что в настоящее время роль спорта становится не только все более заметным социальным фактором в современном мире, привлечение студенчества к занятиям физической культурой и спортом, а также успехи на международных состязаниях являются доказательством жизнеспособности и духовной силы любой нации, в том числе ее военной и политической мощи [7].

Подробнее рассмотрим один из видов традиционный двигательной системы - фитнес.

Как говорит Э. Гудсел (2001), фитнес — это комплекс различных по направленности, но одинаково полезных и дополняющих друг друга видов нагрузки. На сегодняшний день фитнес в целом можно определить как систему физических упражнений оздоровительной направленности, согласованной с индивидуальным состоянием психофизической сферы человека, его мотивационной определенностью и личной заинтересованностью. [1].

К слову, на базе Башкирского государственного медицинского университета в 2011 году был открыт фитнес центр, который пользуется большой популярностью. Ежедневно студенты занимаются фитнес аэробикой, акробатикой.

Б.А. Ашмарин (1990) говорит, физультурно-оздоровительная технология – это способ осуществления разнообразной физкультурно-оздоровительной деятельности. Это база, на которой строится так называемая оздоровительная индустрия и физкультурно-оздоровительная работа. Физкультурно-оздоровительные технологии могут осуществляться по самым разным направлениям: шейпинг, аэробика, фитнес, бодибилдинг, калланетик, изотон, стретчинг а также бег, туризм, плавание как оздоровительные виды спорта, и прочие виды деятельности, которые используются в досуговой деятельности [6].

Проблема сохранения здоровья диктует выбор новых образовательных программ и педагогических технологий. Отрасль физкультурно-оздоровительных технологий полна различных оздоровительных направлениями и продолжает развиваться и по сегодняшний день [3].

- 1. Гудселл Э. Фитнес: Шаг за шагом к хорошему самочувствию и отличной физической форме [Текст] М., 2001.
- 2. Ивко И.А. Физкультурно-оздоровительные технологии : курс лекций [Текст] // Трещева О.Л., Шульпина В.П., Самсонов И.И. Омск : СибГУФК, 2009.
- 3. Менхин Ю.В. Оздоровительная гимнастика: теория и методика [Текст] // Менхин Ю.В. Менхин А.В. Ростов-на-Дону: ФЕНИКС, 2002.
- 4 Движение жизнь. [Электронный ресурс] Режим открытого доступа: http://www.cardioschool.ru/for-all/gr-300/page-302/ .
- 5. Физкультурно-оздоровительные технологии. [Электронный ресурс]- Режим открытого доступа: http://sctornado.ru/index.php/informatsiya/stati/57-fizkulturno-ozdorovitelnye-tekhnologii.
- 6. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания [Текст]. М.: Физкультура и спорт, 1990. 245 с.
 - 7. Евсеев Ю.И. Физическая культура [Текст]: учебное пособие. М.: Феникс, 2003. 169с.

УДК 796.42:378.016

ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПРИКЛАДНОЙ ПОДГОТОВКЕ СТУДЕНТОВ

Тазетдинова Г.Г., Тазетдинов Р.Ф., Усманова Ю.М.

Уфимский государственный нефтяной технический университет, Уфа

Дальнейшее совершенствование производства, возрастание объёма и интенсивности труда представляют повышенные требования к качеству подготовки специалистов. Результативность многих видов профессионального труда существенно зависит от специальной физической подготовленности.

Для достижения необходимой физической подготовленности молодых необходимо развивать ловкость спеииалистов, выносливость, быстроту. Всем этим требованиям отвечает, на первый взгляд, довольно обычный вид спорта, - лёгкая атлетика. Лёгкая атлетика оказывает всестороннее воздействие на все функции и системы организма, а также способствует достижению физического совершенства.

Ключевые слова: лёгкая атлетика, физическая культура, физическое развитие, здоровье, профессионально-прикладная подготовка студентов.

Быстротечность современного мира, развитие технологий и производства, а также возрастание объема и интенсивности труда предъявляют более высокие требования к уровню подготовки будущих специалистов.

В связи с этим, важную роль имеет обеспечение необходимого уровня профессиональной подготовки будущих специалистов. Она включает в себя такие аспекты, как физическую подготовку, тренированность, работоспособность, выносливость, стрессоустойчивость.

По данным ученых точно установлено, что общая физическая подготовка не находит непосредственного применения в процессе труда, а лишь создает предпосылки для успешной профессиональной деятельности, являясь неким «посредником» между человеком и выполняемой им деятельностью.

Не вызывает сомнений, что каждая профессия имеет свою специфику, отличающиеся условиями труда, психофизиологическими характеристиками и предъявляющая различные требования к уровню развития физических качеств, психофизиологических функций и психических свойств и качеств личности.

Интересен тот факт, что адаптация человека к условиям производства без

специальной психофизической подготовки может длиться от 1 года до 5-7 лет. Именно поэтому учебные заведения различного уровня, для повышения качества выпускаемых специалистов, развивают специфические физические качества, повышают иммунитет и устойчивость организма к стрессовым ситуациям, к действию неблагоприятных факторов внешней среды, а также формируют психические качества, передают соответствующие знания, умения и навыки, необходимые для эффективного овладения конкретными профессиями. [7]

Различают общую и специальную физическую подготовку. Общая физическая подготовка — это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия [5].

Основными средствами общей физической подготовки являются упражнения, применяемые в различных видах спорта.

Специальная физическая подготовка — это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. Она весьма разнообразна по своей направленности, однако, ее виды можно отнести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка [6].

Под ППФП понимается подсистема физического воспитания, которая наилучшим образом обеспечивает формирование и совершенствование свойств и качеств, имеющих существенное значение для конкретной профессиональной деятельности.

Главное в ППФП состоит в том, чтобы оптимально использовать различные средства, методы и формы физического воспитания с целью достижения и поддержания основного развития психических и физических качеств, к которым предъявляют повышенные требования в процессе обучения и освоении профессии.

Инженеры, геологи, геодезисты и другие работники экспедиций испытывают трудности походной жизни — многокилометровые переходы пешком с грузом, на лошадях, в лодке, ночлег в палатке, работа в труднодоступной местности (тайга, горы). Для этих специалистов важны такие

качества, как выносливость, сила, ловкость, устойчивость организма к неблагоприятному воздействию внешней среды [3].

физической Основу подготовленности специалиста составляет всестороннее физическое развитие, которое служит основой ДЛЯ совершенствования всех функций организма, двигательных качеств, умений, навыков, необходимых в профессиональной деятельности. Большое значение также имеет повышение иммунитета и устойчивости организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды.

Следует подчеркнуть, что организм физически подготовленного человека, в сравнении со слабо подготовленным, способен более успешно противостоять неблагоприятным воздействиям таких факторов и условий, как: перегревание, укачивание, переохлаждение и другими, с которыми связаны некоторые виды трудовой деятельности.

С этими трудностями и сложностями успешно справляется такой вид спорта, как легкая атлетика. В программе легкоатлетических соревнований 48 видов различных дисциплин (бег, прыжки, метание, эстафеты, многоборье, бег с препятствиями и др.).

Всем этим требованиям отвечает, на первый взгляд, казалось бы, довольно обычный вид спорта – легкая атлетика! Она развивает силу, быстроту, выносливость, позволяет приобрести широкий круг двигательных навыков, воспитывает волевые качества. Легкая атлетика оказывает всестороннее воздействие на все функции и системы организма (дыхательная система, сердечно-сосудистая система, система крови, центральная нервная система, а также костно-мышечный аппарат человека). Под влиянием оздоровительной ходьбы, бега или бега на лыжах значительно повышаются общая выносливость организма и физическая работоспособность. Более того, занятия легкой атлетикой предупреждают сердечно-сосудистые заболевания и многие другие хронические недуги, повышают функциональные резервы сердечно-сосудистой физической работоспособности, И, наконец, определяют системы полноценную долгую жизнь.

Разнообразие легкоатлетических упражнений и возможность регулировать нагрузку в беге, ходьбе, прыжках и метаниях позволяют успешно использовать их в занятиях с людьми разного пола, физической подготовленности и возраста. Многие из этих упражнений не сложны по своей технике, просты для обучения и могут выполняться на простейших площадках или на местности без использования какого-либо инвентаря.

Положительное влияние легкоатлетических упражнений на занимающихся предопределило их широкое распространение. Однако, у занимающихся не происходит заметного прироста мышечной массы, а при беговых тренировках даже наблюдается ее снижение. Объясняется это большим расходом энергетических веществ – углеводов и жиров, которые «сгорают» в «огне» кислорода. Более того, все циклические упражнения (к которым относится бег, спортивная ходьба и т.д.) в результате окисления жиров приводят к снижению содержания холестерина в крови и уменьшения веса тела, а в результате расширения кровеносных сосудов снижается (нормализуется) давление крови. Таким образом, уменьшаются все три основных фактора риска развития атеросклероза, инфаркта и инсульта, а это главные причины смертности населения.

Способность потреблять кислород – жизненно важная функция организма. О влиянии различных упражнений на способность организма потреблять кислород убедительно говорят данные спортивной физиологии. Максимальное количество кислорода, которое может потребить организм, у лыжниковгонщиков высокого класса достигает 90 мл/кг, у бегунов на средние и длинные дистанции – 82 мл/кг, у пловцов – 75, футболистов – 56, а у штангистов – всего 45. Поэтому если говорить о выборе основного, главного вида упражнений, необходимых для укрепления здоровья и профилактики заболеваний, то речь будет идти именно о группе циклических упражнений, то есть о беге, спортивной ходьбе, беге на лыжах и т.д. [7].

Легкая атлетика способствует развитию основных физических характеристик: сила мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение их функциональных возможностей, улучшение координационной способности, увеличение силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, исправление дефектов телосложения и осанки.

Если даже человек обладает знаниями и профессиональным опытом, но не имеет здоровья и необходимых физических способностей, чтобы трудиться, то его нельзя относить к трудовым ресурсам. Вот почему каждый молодой человек должен заблаговременно и активно готовиться к избранной профессии, целенаправленно развивать те физические и психические качества, которые определяют психофизическую надежность и успех в его будущей профессиональной деятельности.

Список литературы

1. Вайник Г.А. Дифференцированный подход в физическом воспитании студентов на основе контроля их психофизического состояния (на примере групп ОФП). – Дис...канд. пед. наук, СП, 1995. – 182 с.

- 2. Валеев Д.А. Экспериментальное профессионально-прикладной исследование физической подготовки студентов вуза по специальности «Бурение нефтяных и газовых скважин»: Дис. ...канд. пед. наук. – Л., 1976. – 149 с.
- 3. Егорычев А.О. Психолого-педагогические ППФП студентов: Монография. М.: ФГУП Изда-во «Нефть и газ» РГУ нефти и газа им. И.М. Губкина, 2003. – 110 с.
- 4. Зайнетдинов М.А. Теоретический материал раздела учебной программы дисциплины «Физическая культура» для студентов УГНТУ. – методическое пособие, доц. канд. пед. наук. – M., - 2012. – 166 c.
- 5. Ильинич В.И. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов вузов. Научно-методические и организационные основы. М.: 1978.
- 6. Коваленко В.А. Физическая культура в обеспечении здоровья и профессиональной психофизической готовности студентов / В сб.: Физическая культура и спорт в Российской Федерации (студенческий спорт). – М.: «Полиграф-сервис», 2002.
- 7. Полянский В.П. Теоретико-методические основы совершенствования прикладной физической культуры в современном обществе / Автореф. Дис... докт. пед. наук. – М., 1999. – 62 c.

УДК 796

ПРАВОВЫЕ И СОЦИАЛЬНО-ЭКОНОМИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ МЕНЕДЖМЕНТА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА

Файзуллина Э.Р., Хамидуллин А.И.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

В статье рассматривается государственный менеджмент в данной области на примере программного документа, утвержденного Правительства Республики Башкортостан. постановлением Cnopm физкультура поставлены в числе приоритетов на внутригосударственном и международном уровне. В регионах проводятся эффективные мероприятия и разрабатываются надлежащие программные документы, позволяющие отметить высокий уровень государственного менеджмента в области физкультуры и спорта.

Ключевые слова: менеджмент, спорт, физическая культура.

Спорт зачастую называют социально-экономическим феноменом XX и начала XXI в., одним из важнейших элементов созданной человечеством системы ценностей современной нам культуры [3].

Значение спорта в современном мире основано на признании безусловной важности этой деятельности для человека, государства и общества в целом. С позиции гуманизма наивысшими ценностями при этом признаются сам человек, его счастье, здоровье, свобода и достоинство, разностороннее и гармоническое развитие, проявление всех его способностей [7].

Еще в 2005 г. в итоговом документе Всемирного саммита главы государств и правительств выразили общую точку зрения, в соответствии с которой: «...признают, что спорт является инструментом для образования, развития и мира, сотрудничества, солидарности, терпимости, понимания, социальной интеграции и здравоохранения на местном, национальном и международном уровнях» [10].

Конституция РФ в ст. 41 провозглашает право каждого человека на охрану здоровья, а также принцип поощрения деятельности, способствующей укреплению здоровья человека, развитию физической культуры и спорта [9].

В одном из своих выступлений Президент Российской Федерации Владимир Владимирович Путин подчеркнул: «Значение спорта для любого общества невозможно переоценить, особенно для растущего общества, для укрепления государства. Поэтому, по сути, это один из важнейших государственных приоритетов» [3].

Без массового развития спорта в нашей стране невозможны формирование здорового образа жизни, решение демографических проблем, увеличение достижений и авторитета страны в большом спорте на международной спортивной арене.

Физическая культура как специфическая деятельность, направленная на формирование двигательных умений и навыков, повышение физических кондиций человека, сохранение и укрепление здоровья, гармоничное развитие личности, является мощным оздоровительным фактором, позволяющим использовать весь комплекс воздействий на человека: от формирования внутренних установок и желания вести здоровый образ жизни до создания благоприятных условий, стимулирующих человека к отказу от вредных привычек и пристрастий [8].

Государственный менеджмент представляет собой организацию процесса эффективного управления в рамках государственных учреждений. Его основополагающим принципом является переориентация работы госструктур на достижение конкретных результатов и качественное удовлетворение потребностей населения [5]. Государственный менеджмент подразумевает отказ от бюрократического стиля поведения чиновников и внедрение предпринимательского подхода к обслуживанию населения, что требует расширения полномочий служащих нижнего звена, а вместе с тем и увеличения ответственности за результаты проделанной работы [11]. Представляется, что области физической современный менеджмент в культуры, Российской Федерации исходя из государственной концепции в данной сфере, должен решать следующие задачи:

1) усилить влияние ценностей здорового образа жизни, спорта и общественное мнение И государственные Общественную палату Российской Федерации; расширить деятельность и повысить степень привлечения государственных и муниципальных структур в развитие спорта в нашей стране; построить конструктивный диалог с государством и гражданским обществом в данной сфере; 2) способствовать приданию системе организации управления российским и международным спортивным движением оптимальной управляемости, целенаправленности, достаточной прозрачности и гарантированности; 3) способствовать созданию условий для разработки долговременной программы развития этой системы; 4) расширить обмен положительным опытом общественной работы в области организации и управления различными сферами спортивного и олимпийского

движения; 5) придать новый импульс развитию российского и международного спортивного движения, новым большим спортивным успехам, победам и рекордам; 6) реализовать в XXI в. социальный потенциал спорта и физической культуры на благо современного общества.

Перечисленные моменты предполагают разработку соответствующих программных документов, включающих правовое и экономическое обоснование.

Все вышеназванное необходимо реализовывать, в первую очередь, на региональном уровне. Например, в Республике Башкортостан принята Государственная программа «Развитие физической культуры и спорта в Республике Башкортостан» [12], которая предусматривает выполнение мероприятий, направленных на укрепление здоровья, повышение физической активности и подготовленности всех возрастных групп населения, создание условий для подготовки спортивного резерва, улучшения материальнотехнической базы сферы физической культуры и спорта и успешных выступлений спортсменов РБ в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

По данным прошлого года в Республике Башкортостан систематически занимаются физической культурой, спортом и спортивным туризмом 23,1% жителей. По состоянию на 1 января 2013 года количество спортивных сооружений в Республике Башкортостан составляло 10636 единиц (в 2011 году - 10455, 1-е место в Приволжском федеральном округе (далее - ПФО)), в том числе: плоскостных спортивных сооружений - 5997 единиц (в 2011 году - 5889, 1-е место в ПФО); плавательных бассейнов - 170 единиц (в 2011 году - 159, 4-е место в ПФО); спортивных залов - 2487 единиц (в 2011 году - 3562, 5-е место в ПФО) [12].

Строительство спортивных объектов способствует не только созданию полноценных условий для проведения тренировок спортсменов республики, но и увеличению численности систематически занимающихся физической культурой, спортом и спортивным туризмом.

В реализации комплекса программных мероприятий, направленных на решение проблем организационного, нормативного, научно-методического, информационного и кадрового характера в сфере физической культуры и спорта, должны принять участие органы государственной власти Республики Башкортостан и широкий круг заинтересованных организаций.

Механизм реализации региональной Программы в нашей республике предполагает, помимо прочего: постоянную координацию действий исполнителей программных мероприятий, заинтересованных органов и

повышение роли общественных физкультурно-спортивных организаций и федераций в реализации программных мероприятий; разработку и внедрение эффективных методик и технологий массовой физкультурнооздоровительной работы, подготовки спортивного резерва и спортсменов высшего спортивного мастерства.

Текущее управление реализацией Программы осуществляет государственный заказчик - Министерство молодежной политики и спорта Республики Башкортостан (далее - ММПС РБ). Он несет ответственность за конечные результаты ее реализации, рациональное использование выделенных бюджетных ассигнований, определяет формы И методы управления реализацией подпрограмм, входящих в состав Программы.

Система контроля за выполнением Программы включает: 1) мониторинг значений целевых индикаторов (показателей) эффективности реализации координацию деятельности исполнителей Программы, на периодической отчетности; 2) оценку социально-экономической эффективности реализации Программы.

ММПС РБ ежеквартально в установленном порядке представляет в Министерство финансов РБ и Агентство по территориальному развитию РБ отчеты о выполнении Программы. Также он с учетом средств, выделенных из бюджета РБ на реализацию Программы, и предварительных результатов выполнения ее мероприятий уточняет их содержание, промежуточные сроки реализации и объемы финансирования.

ММПС РБ как основной исполнитель Программы допускает возможность возникновения рисков при ее реализации, которые необходимо учитывать при организации работы в целях минимизации ошибок и недочетов. рисков выделяют: 1) финансовые риски, финансированием Программы в неполном объеме за счет средств как бюджетных, так и внебюджетных источников; 2) форс-мажорные риски, связанные с кризисными явлениями в экономике, природными и техногенными катастрофами и катаклизмами, что может привести к снижению доходов бюджетов всех уровней, ухудшению динамики основных макроэкономических показателей, в том числе к повышению инфляции, снижению темпов экономического роста и доходов населения, а также потребовать концентрации бюджетных средств на преодолении последствий форс-мажорных обстоятельств.

Информация о реализации Программы подлежит распространению

посредством размещения в средствах массовой информации, в том числе электронных, в порядке, установленном Правительством РБ.

Таким образом, можно констатировать эффективный менеджмент в области физической культуры и спорта в Республике Башкортостан. Долгосрочные перспективы развития, обозначенные в вышеназванной Программе и приоритет спорта на государственном уровне позволяют сделать вывод о том, что данная сфера в ближайшие годы будет поступательно развиваться.

Список литературы

- 1. Алексеев С.В. Международное спортивное право: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2008, 2013.
- 2. Алексеев С.В. Олимпийское право. Правовые основы олимпийского движения: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА; Закон и право, 2013.
- 3. Алексеев С.В. Спортивное право. Трудовые отношения в спорте: Учебник для вузов / Под ред. д.ю.н., проф. П.В. Крашенинникова. М.: ЮНИТИ-ДАНА: Закон и право, 2014.
- 4. Галкин В.В. Экономика физической культуры и спорта. Учебное пособие для вузов физической культуры. 2–е изд./ В.В. Галкин, В.И. Сысоев Воронеж: Изд–во Моск. Акад. экономики и права, 2000.– с.19–37.
- 5. Гапоненко А.Л. Особенности менеджмента в государственной службе // Государственная служба России. М., 1997. С.28
- 6. Гриб В.В. Готовы стать лучше. Владислав Гриб о реформе Общественной палаты Российской Федерации: как сделать работу Общественной палаты РФ более эффективной и максимально отвечающей интересам общества. URL: http://www.oprf.ru/press/news/2013/newsitem/22394.
- 7. Гриб В.В., Алексеев С.В. К вопросу о создании в Общественной палате Российской Федерации комиссии по развитию физической культуры, спорта и здорового досуга граждан // Гражданское общество в России и за рубежом. 2013. N 4. C. 2 5.
- 8. Закон Республики Башкортостан от 24.11.2008 № 68-з (ред. от 05.02.2014) «О физической культуре и спорте в Республике Башкортостан» (принят Государственным Собранием Курултаем РБ 18.11.2008) // СПС КонсультантПлюс
- 9. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ) // СПС КонсультантПлюс
- 10. Решение задач и выполнение функций комиссии, сопряженных с вопросами правового регулирования физической культуры и спорта, предполагается осуществлять совместно с Комиссией по спортивному праву Ассоциации юристов Российской Федерации. URL: http://www.alrf.ru/Органы-Ассоциации/ komissiya-po-sport-pravu.html.
 - 11. Сергеев П.В. Менеджмент: Вопросы и ответы. М., 1999. С.106
- 12. Постановление Правительства РБ от 14.08.2013 № 374 (ред. от 14.10.2013) «О государственной программе «Развитие физической культуры и спорта в Республике

Башкортостан» // СПС КонсультантПлюс

13. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ (ред. от 23.07.2013) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации // СПС КонсультантПлюс.

УДК 796.054.23

ТАКТИЧЕСКОЕ ОБУЧЕНИЕ НА ЭТАПЕ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП В СТУДЕНЧЕСКИХ МИНИ-ФУТБОЛЬНЫХ КОМАНДАХ

Хабибуллин И.Р.

Уфимский государственный университет экономики и сервиса, Уфа

В статье на примере некоторых упражнений рассматривается технология подготовки резерва для основных студенческих команд. Основное внимание уделено тактической подготовке, а именно разучиванию различных групповых и командных взаимодействий.

Ключевые слова: мини-футболист, командная тактика, учебнотренировочная группа, тактико-техническая подготовка, взаимодействие.

Тактическое обучение на этапе учебно-тренировочных студенческих групп включает в себя обучение индивидуальным, групповым тактическим действиям и основам командной тактики. Основными направлениями групповой и командной тактико-технической подготовки (ТТП) являются:

- 1. Изучение основных видов ротации в схемах 2-2 и 1-2-1;
- 2. Умение переходить из одной схемы в другую;
- 3. Выход из ротации в атакующую комбинацию;
- 4. Правильное перемещение при зонной обороне 2-2, 1-3 и 3-1;
- 5. Совершенствование выхода из обороны в атаку;
- 6. Стандартные положения;

Ниже приведены примеры упражнений командных взаимодействий, направленных на улучшение п.п. 2 и 5:

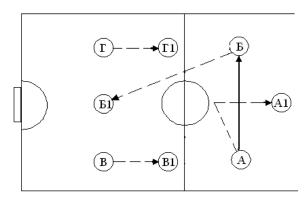


Рис. 1. Начальные перемещения из схемы 2-2 в 1-2-1

Упражнение 1. Умение переходить из одной схемы в другую. После передачи партнеру Б, игрок А делает «челнок» и открывается в центр, Б уходит в позицию «столба», игроки Г и В открываются в края. Схема 2-2 превращается в 1-2-1. После следующей передачи игроку В1 или Г1 и ухода партнера А схема

возвращается в 2-2 и т.д. (Рис.1).

Упражнение 2. Совершенствование выхода из обороны в атаку: 3 игрока атаки против 2-х игроков обороны. Игроки атаки пытаются разыграть лишнего на полной скорости и забить мяч в ворота (рис.2).

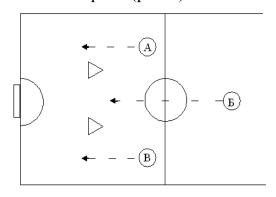


Рис. 2

Существует несколько вариантов розыгрыша упражнения 2:

Игрок атаки Б отдает пас партнеру А, и бежит на игрока обороны, тем самым его блокируя. Игрок А одним касанием, с уходом в центр, обрабатывает мяч и вторым касанием бьет по воротам, а игрок В бежит на добивание (рис.2а).

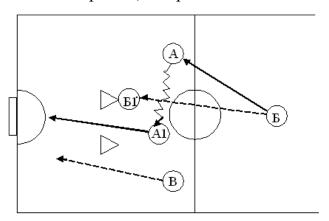


Рис. 2а

Игрок атаки Б отдает пас партнеру А и устремляется на максимальной скорости на вратаря. Игрок В делает ложное движение вперед на 1-2 м и, резко притормозив, меняет направление под пас от партнера А (рис.2б).

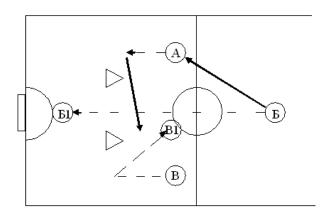


Рис. 2б

Игрок Б отдает передачу А на ход, тот в касание на дальнюю штангу своему партнеру В, который на полной скорости бежит замкнуть передачу (рис. 2 в).

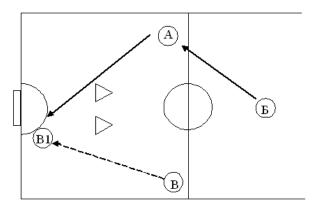


Рис. 2в

Игрок Б делает вид, что отдает пас либо партнеру А, либо В, а сам, за счет индивидуальных действий, берет игру на себя и бьет по воротам. При этом его партнеры бегут на добивание (рис. 2г).

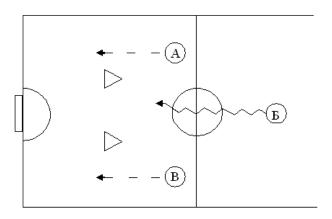


Рис. 2г

После этих подводящих упражнений, можно дать двустороннюю игру с заданием, например, 4х4 с подключением защитника (Рис. 3).

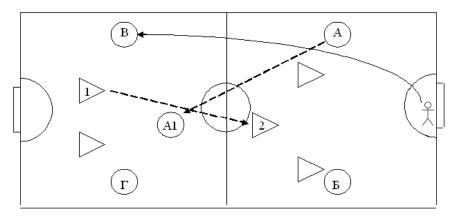


Рис. 3

Основные выводы:

- в ходе групповых и командных тактических занятий, последовательно пункты 1-6, наблюдается улучшение отрабатывая только внутрикомандных взаимодействий, но и рост индивидуальной тактикотехнической подготовки игрока;
 - облегчается переходный период из дублирующего состава в основной;
- вырабатываются единые общекомандные тактические действия, облегчающие взаимозаменяемость игроков в соревновательный период;
- формируется фирменный игровой «почерк» у каждой мини-футбольной команды.

Список литературы

- 1. Андреев С.Н. Мини-футбол. Подготовка юных футболистов в спортивных школах и любительских командах / Андреев С.Н., Левин В.С. – Липецк: ГУ РОГ «Липецкая газета», 2004. – 248 c.
- 2. Петухов А.В. Методика формирования индивидуальной технико-тактической подготовки юных футболистов: Дис. ... канд. пед. наук./ Петухов А.В. – М., 1990. – 162 с.
- 3. Проминский В.А. Футзал. Современный метод подготовки / В.А.Проминский, Н.И.Ковеня. – Кострома: ГУИПП «Кострома», 2002.
- 4. Хабибуллин И.Р. Мини-футбол в вузе: Учебное пособие/ Хабибуллин И.Р., Галиуллина С.Д., Политика О.И. – Уфа: УГАЭС, 2011. – 181 с.
- 5. Хабибуллин И.Р. Применение «ситуационного метода» в обучении начинающих футболистов: Учебно-методическое пособие / Хабибуллин И.Р., Погадаев М.Е., Гизатуллин И.С. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2011.- 58 с.

УДК: 76.01.07

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ И ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Шамсегалиев Р.Ш.

Башкирский государственный университет, Уфа

анализируются исследования, проблеме статье посвященные формирования мотивации занятия физической культурой и спортом у различных групп населения. Рассматривается возможность регулирования педагогом мотивации занимающихся на основе учета рекомендаций врачей по методологическим аспектам оздоровительной и адаптивной физической Акцентируется внимание на необходимость формирования культуры. педагогов построения конструктивного взаимодействия умения занимающимися на научно-медицинской основе, обеспечивающей повышение эффективности физкультурно-спортивной деятельности населения. Внимание уделено результатам изучения этой проблемы, представленным в советских и российских публикациях.

Ключевые слова: спорт, физическая культура, физкультурно-спортивная деятельность.

По биологического развития В живой природе организмы эволюционировали и совершенствовали двигательную активность и механизмы двигательной деятельности, что явилось развитием вегетативных функций их организмов, чем вызвали развитие приспособляемости и адаптации в природе и гонку за выживание. В этой связи эволюционную сформировалось совершенствование механизмов двигательной деятельности, вегетативных функций, а также совершенствование умственных возможностей особи или индивида. На этой основе сформировалось взаимодействие органов и систем, обеспечивающих гармоничное развитие человека. Давно доказано, что подвижные дети лучше развиваются и отличаются более крепким здоровьем. Повышенная физическая активность повышает общую физиологическую и психическую активность, ярко проявляемую у детей и подростков. Так дети и подростки, естественно подвижные, развиваются раньше своих ровесников. Также дети и подростки, помещенные в условия физической активности, быстрее развиваются, нежели их ровесники в неизмененных условиях. А также верно и обратное: если ребенок или подросток, ограниченный в физической активности, то он отстает от своего развития наравне со своими ровесниками во внешней среде-социуме как физиологически, так и психически. А также существенно снижается его динамика психического развития в нем самом - во внутренней среде, что дальнейшее может проявиться как негативный психологический фактор, как комплекс.

С возрастом или уменьшением подвижности, биологическая потребность в движениях падает, в связи с этим биологическая потребность во всех функциональные системах также снижается, а также во взаимозависимой психической деятельности человека происходит снижение. Уменьшение физических нагрузок ведет к появлению атрофии в первую очередь: мышц, во вторую, питающих весь организм сосудов, в-третьих, внутренних органов, в результате падения функционирования организма в целом.

У обычного человека по показаниям советских физиологов масса крупных венозных и артериальных сосудов составляет 1/50 часть от массы тела, это без учета средних, малых сосудов, капилляров и микрокапилляров, масса мышц всего организма - 40-50% от массы всего тела. Стоит отметить, что сосудистое волокно схоже с мышечным волокном. Из чего можно сделать грубый, но необходимый вывод о том, что сосуды как и мышцы необходимо, если и не тренировать, то хотя бы держать в рабочем тонусе для функциональности вегетативно-сосудистой системы, которая необходима главным образом для функционирования всего живого организма. Систематическое, соответствующее возрасту, полу и состоянию здоровья, использование физических нагрузок – один из обязательных факторов здоровья и жизни в целом. Физические нагрузки представляют собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни поддерживающих тонус всего организма и пропорциональное развитие его частей, объединенных термином «двигательная активность». У большинства современных людей наблюдается двигательной Человек ограничение активности. жизни: малоподвижный образ транспорт, автоматизация, электронные библиотеки, телефоны. И единственным средством борьбы с атрофией, потерей функциональной способности, преждевременным старением и смертью физическая культура, спорт и туризм. Наука и статистика свидетельствуют о снижении заинтересованности населения в поддержании двигательной активности и заменой её при первой возможности средствами автоматизации. Даже ходьбу и бег, естественные виды движения, присущие большинству млекопитающих, в которых участвуют большинство мышц, суставов, связок, заменяют на средства автотранспорта и эскалатора. Ходьба и

бег же улучшают обмен веществ в организме и активизируют деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, являясь доступным и полезным средством физической тренировки. Интенсивность физической нагрузки при ходьбе и беге легко регулируется в соответствии с состоянием здоровья, физической подготовленностью и тренированностью. Ходьба, бег, езда на велосипеде, благодаря меняющимся внешним условиям, является эмоциональным видом физических упражнений, благоприятно воздействующих на нервную систему. Так позитивные эмоциональные состояния, благоприятно воздействуя на нервную систему, которая в свою очередь дает сигналы железам внутренней секреции, вырабатывают свои вещества для активной работы органов.

Физическая лечебнокультура, спорт И туризм являются профилактическими средствами для поддержания счастливого уровня жизни, предупреждения заболеваний, а также для более быстрого и полноценного восстановления здоровья, которая называется лечебная физическая культура. Лечебная физическая культура является методом, использующим физические упражнения специально организованные, как игровые, гимнастические, спортивно-прикладные И применяемые В качестве неспецифического раздражителя функций организма с целью лечения и реабилитации. Эти упражнения способствуют восстановлению не только физических, но и психических сил.

Физическая культура, спорт и туризм также являются естественным методом функциональной диагностики и терапии, помогающей выявить назревающую проблему в организме. Физические упражнения, задействуя и стимулируя функциональную деятельность всех основных систем, выявляют проблемные участки организма, в результате неспецифического раздражителя функций организма, приводят к развитию функциональной адаптации и к их соответствию.

В процессе физических нагрузок удовлетворяется в первую очередь необходимость тонуса сосудов ПО циркуляции крови организме, необходимости питательных веществ к внутренним органам и вывода из них продуктов переработки. Во вторую - потребность мышц в физических нагрузках, так называемый «мышечный голод». В третьих - восстановление запаса сил в результате сверхвосстановления, так как в процессе физической активности организм расходует энергоресурсы, a В период восстанавливает их с запасом – таким образом, происходит увеличение запаса сил на непредвиденные условия. И в заключении удовлетворяется потребность выработки эндорфина – гармона счастья, под влиянием интенсивности физиологической активности.

С точки зрения научно-медицинского обоснования здоровой нации физическое воспитание, спорт и туризм имеют большое значение в сфере общего образования для детей и молодежи – будущего общества. Физическая культура, спорт и туризм закладывают базу для всестороннего развития физических и духовных способностей для дальнейшей жизни каждого члена общества. Эти цели основаны на единстве формирования человека в целостности и единстве человека и природы.

Список литературы

- 1. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни. М.: 1990.
- 2. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. - М.: 1996.
 - 3. Орешкин Ю.А. К здоровью через физкультуру. М.: «Медицина», 1990.
 - 4. Мильнер Е.Г. Формула жизни. М.: Физкультура и спорт, 1991.
- 5. Судаков К.В. Нормальная физиология. М.: Медицинское информационное общество, 2006.
 - 6. Психология в спорте: портал (Электронный ресурс) доступ: http://do.gendokcs.ru.

УДК 378.172

ВОСПИТАНИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ У ДЕВУШЕК

18-20 ЛЕТ, ЗАНИМАЮЩИХСЯ СПОРТИВНОЙ АЭРОБИКОЙ

Шафикова Л.Р., Бартдинова Г.А.

Башкирский государственный медицинский университет, Уфа

проверке Статья посвящена экспериментальной эффективности комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых Разработан и внедрен в тренировочный качеств. процесс комплекс упражнений с использованием различных отягощений, направленный на скоростно-силовых экспериментальной воспитание качеств ν группы аэробисток 18-20 лет.

Ключевые слова: спортивная аэробика, скоростно-силовые качества, разработанная методика, физические упражнения.

В настоящее время вопросы формирования скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике и необходимость воспитания их в соответствии со специфическими особенностями этого вида спорта изучены недостаточно в полной мере [3; 4]. Несмотря на значительные успехи, теория и практика этого вида спорта еще далека от своего решения. Эта проблема выступает остро как проблема скоростно-силовой подготовки, поскольку при больших внешних сопротивлениях скорость движения существенно зависит силовых способностей аэробистки. Поэтому в системе их общей физической подготовки преобладать скоростно-силовой режим работы, как адекватный специфике большинства упражнений [1; 5]. Итак, воспитание скоростно-силовых качеств в спортивной аэробике на сегодняшний день очень актуально.

Целью нашего исследования являлось - разработать и экспериментально проверить эффективность разработанного комплекса упражнений, направленного на воспитание скоростно-силовых качеств у девушек 18-20 лет, занимающихся спортивной аэробикой.

Для решения поставленной цели в работе были использованы следующие методы исследования: анализ и обобщение научно-методической литературы, контрольное тестирование, педагогический эксперимент, математическая статистика [2].

Педагогический эксперимент проводился для определения эффективности разработанного комплекса упражнений для воспитания скоростно-силовых

качеств у аэробисток 18-20 лет, студенток 1 курса, обучающихся по специальности 060101 «Лечебное дело» Башкирского государственного медицинского университета. В эксперименте приняли участие 24 девушки, из которых было сформировано две группы: первая группа (n=12) – контрольная $(K\Gamma)$ и вторая (n=12) — экспериментальная $(\Im\Gamma)$. Эксперимент длился 6 месяцев.

время проведения данного исследования контрольная занималась по стандартному учебно-тренировочному плану ДЮСШ, экспериментальная группа занималась по методике c использованием разработанного комплекса упражнений для воспитания скоростно-силовых качеств с использованием различных отягощений, с четким контролем объема и интенсивности. Тренировочный процесс был построен на основе принципов теории и методики физического воспитания 3 раза в неделю по 135 мин.

С целью определения уровня развития скоростно-силовых качеств в начале эксперимента (сентябрь-2013) было проведено контрольное тестирование у аэробисток 18-20 лет экспериментальной и контрольной групп по тестам: поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд, «Рыбка» за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд; приседания за 30 секунд.

Результаты контрольного тестирования контрольной И экспериментальной группе представлены в таблицах 1-2 и на рис. 1-3, а также в приложениях 1-4.

Как видно из представленной таблицы 1-2 и рис. 1-3, все исследуемые показатели в контрольной и экспериментальной группе на I этапе (сентябрь-2013 г.) эксперимента достоверно значимых различий между собой не имели (р>0,05). Все это указывает на однородность сравниваемых групп возможности дальнейшего проведения наших педагогических исследований.

Таблица 1 Изменения показателей контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах (M+m)

Тесты	Тест № 1, раз			Тест № 2, раз		
Эксперимент	ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	P
До (сентябрь-	24,58 <u>+</u> 0,	24,92 <u>+</u> 0,	p>0,05	41,08 <u>+</u> 0,	40,58 <u>+</u> 1,	p>0,0
2013 г.)	96	56	p>0,03	96	02	5
После (март- 2014 г.)	27,08 <u>+</u> 0, 69	25,5 <u>+</u> 0,1 5	p<0,05	43,75 <u>+</u> 0, 84	41,58 <u>+</u> 0, 79	p<0,0 5
p ₁₋₂	p<0,05	p>0,05		p<0,05	p>0,05	

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р - достоверность различий между группами; p_{1-2} – достоверность различий внутри группы; М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; Тест № 1 - поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд; Тест № 2 - «Рыбка» за 30 секунд.

При изучении изменений среднегрупповых показателей контрольных тестов на двух этапах исследования было выявлено достоверное улучшение по t-критерию Стьюдента в экспериментальной группе в 3 контрольных тестах (поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд, «Рыбка» за 30 секунд, сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 секунд (р<0,05).

Таблица 2 Изменения показателей контрольных тестов для определения уровня скоростно-силовых качеств в экспериментальной и контрольной группах (M+m)

\ <u>-</u> /										
Тесты	Тест № 3, раз			Тест № 4, раз						
Эксперимент	ЭГ	КГ	p	ЭГ	КГ	P				
До (сентябрь- 2013 г.)	15,58 <u>+</u> 1,16	14,3 <u>+</u> 0,83	p>0,05	29,08 <u>+</u> 0,5	28,83±0,58	p>0,05				
После (март- 2014 г.)	19,75 <u>+</u> 1,22	14,75 <u>+</u> 0,58	p<0,05	29,67 <u>+</u> 0,48	29,08 <u>+</u> 0,56	p>0,05				
p ₁₋₂	p<0,05	p>0,05		p>0,05	p>0,05					

Примечание: ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа; р - достоверность различий между группами; p_{1-2} – достоверность различий внутри группы; М - среднее арифметическое значение признака; m – ошибка среднего арифметического значения; Тест № 3 – сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд; Тест № 4 - приседания за 30 секунд.

После проведения эксперимента, на II этапе (март-2014 г.), в контрольной группе наблюдались улучшения показателей тестов однако статистически значимых различий обнаружено не было (p>0,05).

Необходимо отметить, что показатели теста - приседания за 30 секунд были достаточно высокими и до проведения контрольного тестирования в обеих группах, поэтому не стоило, было ожидать большой прирост результатов в этом тесте (p>0,05).

Как представлено в таблице 1-2 и рис. 1-3, в конце эксперимента испытуемые контрольной и экспериментальной групп стали различаться по уровню развития скоростно-силовых качеств (p<0,05).

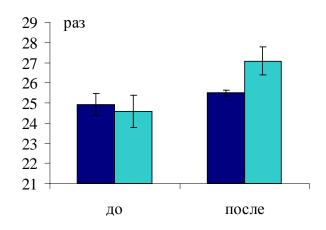


Рис. 1. Динамика показателей теста – поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд в КГ и ЭГ (М+т)

Так, выявлены статистически достоверные различия результатов в 3 контрольных тестах:

- поднимание туловища из положения, лежа на спине за 30 секунд (p<0,05),
- «Рыбка» за 30 секунд (p<0,05),
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу за 30 секунд (p<0,05).

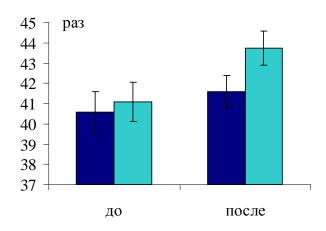


Рис. 2. Динамика показателей теста – «Рыбка» за 30 секунд в КГ и ЭГ (M+m)

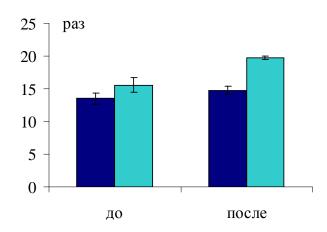


Рис. 3. Динамика показателей теста — сгибание и разгибание рук в упоре лежа за 30 секунд в КГ и ЭГ (M+m)

Таким образом, применение разработанного нами комплекса упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств в экспериментальной группе позволяет добиться достоверного преимущества над контрольной группой по исследуемым показателям.

В целом, результаты педагогического исследования позволяют утверждать, что разработанный нами комплекс упражнения для воспитания скоростносиловых качеств является эффективным.

Список литературы

- 1. Гайсина А.Х. Оздоровительная гимнастика аэробной направленности: учеб. пособие. Уфа: БашИФК, 2009. 92 с.
- 2. Мавлеткулова А.С., Шафикова Л.Р. Методы измерения и оценки в педагогических исследованиях: учеб.-метод. пособие. Уфа: БашИФК, 2006. 73 с.
- **3.** Одинцова И.Б. Аэробика и фитнес. Современные методики. М.: Изд-во Эксмо, 2003. 160 с.
- 4. Чой Сунг Мо. Скоростно-силовая подготовка в боевых искусствах. Ростов: Феникс, 2003. 192с.
- 5. Шафикова Л.Р. Основы образовательно-развивающей гимнастики: уч. пос. для студентов. Уфа: Изд-во ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России, 2014. 144 с.

УДК 796

ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КАК СРЕДСТВО КИНЕЗИОТЕРАПИИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Юсупов И.Р., Хамидуллина Л.Ф.

Башкирский Государственный Медицинский Университет, Уфа

В последнее время использование различного рода здоровьесберегающих технологий вызывает большой интерес у представителей различных отраслей науки. Формирование компетентности здоровьесбережения играет важную роль в учебно-воспитательном процессе, так как уровень физического здоровья молодёжи существенно снизился. В последствии это может привести к дестабилизации экономического, интеллектуального и социального развития общества. Физическая культура в своей основе несет не только решение задач развития, функционирования и совершенствования физических качеств, но направлена и на здоровьесбережение молодёжи.

Ключевые слова: кинезиотерапия, здоровьесбережение, физичекое воспитание, физкультурно-оздоровительные технологии, студенты.

Изучить научные подходы к разработке структуры, содержания и направленности физкультурно-оздоровительных технологий применительно к образовательному пространству современного вуза И повседневной деятельности студенческой молодёжи. Определена логика разработки любой физкультурно-оздоровительной технологии. Представлена описания структуры и содержания каждой физкультурно-оздоровительной технологии. Разработана серия новых физкультурно-оздоровительных технологий повышения устойчивости организма студентов к различным неблагоприятным факторам, профилактики избыточного веса, нарушений в состоянии кардиореспираторной системы и опорно-двигательного аппарата. Сформулированы предложения по достижению оптимальных индикаторов и показателей для использования их в образовательном процессе современного ВУЗа.

В современной литературе появилось много работ, в том числе диссертационных, обосновывающих идеи здоровьесбережения, образовательном пространстве дошкольного или учебного заведения, так и среди различных слоёв населения.[4] Особо актуализировалась эта проблема в педагогической отрасли и это не случайно. Формирование компетентности здоровьесбережения занимает особое место В учебно-воспитательном процессе.[3] Существенное снижение уровня физического здоровья молодежи экономическую, угрозу интеллектуальную общества. К сожалению, в последние годы стабильность специалисты констатируют недостаточную эффективность физического воспитания как школьников, так и учащейся молодежи.[5]

Физическая культура, как система, объединяющая физическое воспитание, спорт, профессионально прикладную физическую подготовку, адаптивную и оздоровительную физическую культуру, в своей концептуальной основе несёт не только решение задач развития, функционирования и совершенствования моторно-функциональных (физических, двигательных) качеств (способностей), формирования двигательных навыков, но направлена и на укрепление здоровья, устойчивости воздействию закаливание организма, повышение неблагоприятных факторов природной среды профессиональной И деятельности человека. Студенческий спорт исторически является главным источником широкого распространения физической культуры и спорта среди молодежи, его сердцевиной, основной питающей средой всей физкультурноспортивной деятельности молодежи.[6] Интенсивно развивающаяся такая её отрасль, как кинезиология, интегрирующая в единое целое биологию, психологию, биомеханику, педагогику и другие науки, способствующие формированию, анализу, познанию, конструированию и планированию двигательных задач, также предполагает в своем компонентном составе несущие технологии, содержащие средства, современному оздоровительную функцию. К ним мы относим физкультурно-оздоровительные технологии, которые проецируются нами как компонент кинезиотерапии, которая сама по себе является подсистемой кинезиологии. Данный термин уже используется не-которыми исследователями, и мы не будем подробно останавливаться на его смысловой нагрузке, а лишь мельком обозначим свою позицию базируясь на взглядах профессора В.Б. Коренберга на понятийный аппарат в спортивной кинезиологии. Ещё в 60-х годах прошлого столетия он пришёл к убеждению к нелогичности, недостаточности, непродуктивности для анализа двигательной активности многих важных психологических педагогических понятий и представлений. По его мнению, двигательная активность базируется не только на физических возможностях, но и на психических, на мысленном моделировании (отдельных объектов реальности, её в целом, развития её компонентов и в целом, развития нашей протекающей, прошлой предстоящей активности, eë результатов), оценивании сформированных моделей и их актуализации.[2]

Процедурные вопросы разработки любой физкультурно-оздоровительной технологии. по-нашему мнению, необходимо осуществлять последовательности, определяющей логику построения научных исследований в сфере физической культуры:

- аналитические исследования, обеспечивающие обоснование проблемной ситуации, формулирование генеральной гипотезы, постановку цели и задач исследования;
- поисковые исследования, направленные на отбор наиболее популярных среди населения физкультурно-оздоровительных технологий, но не имеющих под собой какого-либо научного обоснования;
- аналитические исследования, обеспечивающие теоретический анализ и обобшение системных механизмов влияния ФОТ на различные функциональные показатели и деятельностные параметры студентов;
- лабораторные исследования, направленные на изучение ΤОФ избранных на физическое развитие, двигательную активность, функциональное и психологическое состояние, успешность образовательной деятельности;
- синтетические исследования, определяющие структурные конструкции и функционирования системные механизмы новых физкультурнооздоровительных технологий;
- экспериментальная проверка эффективности разработанных технологий и определение их места в образовательном пространстве вуза и повседневной деятельности студентов;
- создание программно-методической документации, обеспечивающей физкультурно-оздоровительных технологий научное внедрение ИХ сопровождение.

Таким образом, основная идея использования физкультурнооздоровительных технологий в образовательном пространстве студентов заключалась в том, что все они не были жёстко привязаны к плановым занятиям по физическому воспитанию, а подразумевали их системную организацию в учебно-воспитательном процессе и повседневной деятельности студентов. При этом обязательным условием было ежедневное обеспечение их двигательной активностью в объёме, необходимом для восполнения её дефицита. Это обусловливалось в первую очередь тем, что двух плановых занятий по физическому воспитанию в неделю недостаточно для восполнения

дефицита двигательной активности учащейся молодёжи. А выявленные ранее отрицательные факторы [1], вообще сокращают их продолжительность более чем на 50%.

В целом системная интерпретация всего кластера экспериментальных исследований позволила дать обобщённую характеристику результатов и сформулировать предложения по достижению индикаторов и показателей, а также использованию их в образовательном процессе современного ВУЗа.

Список литературы

- 1. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Усатов А.Н. Интеллектуальная деятельность, физическая работоспособность, двигательная активность и здоровье студенческой молодежи: монография, Белгород: ИПЦ «Политерра», 2011. 101 с.
- 2. Коренберг В.Б. Спортивная кинезиология признана очередь за её развитием. Культура физическая и здоровье, 2012, №3 (39), С. 72-79
- 3. Жмаев А.Ф., Набродов Г.М. Психолого-педагогические аспекты формирования компетентности здоровьесбережения у студентов медицинского вуза: Личность, семья и общество: вопросы педагогики и психологии /Сб. ст. по материалам XLII междунар. науч.практ. конф. № 7 (42). Новосибирск: Изд. «СибАК», 2014. 90 с.
- 4. Горелов А.А., Кондаков В.Л., Румба О.Г. Физкультурно-оздоровительные технологии как средство кинезиотерапии в образовательном пространстве вуза: Физическое воспитание студентов //Научный журнал. Харьков, ХООНОКУ-ХГАДИ, 2012. № 6. 152 с.
- 5. Кудашев Р.К. Актуальные проблемы физической культуры и спорта в социальноэкономической, психологической и экологической ситуации современного образа жизни: Проблемы физкультурного образования: содержание, направленность, методика, организация: матер. третьего междунар. науч. конгресса / под ред.В.К. Пельменева; БФУ им. И. Канта. — Калининград, 2013. — 243 с.
- 6. Грицак Н.И. Студенческий спорт и его связь с общей культурой общества // Фундаментальные исследования. -2008. -№ 1 C. 89-90
- 7. Коренберг В.Б. Основы спортивной кинезиологии: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2005. 232 с.

Физическая культура, спорт и здоровый образ жизни

Материалы II Республиканской заочной научно-практической конференции

Статьи опубликованы в авторской редакции

Лицензия № 0177 от 10.06.96 г. Подписано к печати 17.03.2015 г. Отпечатано на ризографе с готового оригинал-макета, представленного авторами. Формат $60x84^{-1}/_{16}$. Усл.-печ. л. 6,1. Тираж 300 экз. Заказ № 17

> 450000, г. Уфа, ул. Ленина, 3, Тел.: (347) 272-86-31 ГБОУ ВПО БГМУ Минздрава России