

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ
БАШКОРТОСТАН
МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ ОГФСО «ЮНОСТЬ РОССИИ» ПО
РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН
СТЕРЛИТАМАКСКИЙ КОЛЛЕДЖ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА**



**Сборник статей
Республиканской научно-практической конференции
учащихся и студенческой молодежи
«ЮНОСТЬ. НАУКА. СПОРТ - 2022»**

**«СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ НАУКА
В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА,
ОЛИМПИЗМА И ЗДОРОВЬЯ
ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ»**

15-17 июня 2022 года

г. Стерлитамак – 2022

УДК 377 ISBN 988-5-87475-897-79

ББК 74.57

С 68

Редакционная коллегия:

– ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор Мусакаев М.Б. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);

– зам. директора по НМР Асфандияров Р.Р. (Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса);

– ответственный секретарь – руководитель республиканского отделения «Малая академия наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н.

С 68 Сб. материалов респ. науч.-прак. конф. учащихся и студенческой молодежи «ЮНОСТЬ. НАУКА. СПОРТ». 15-17 июня г. Стерлитамак: / отв. ред. М.Б. Мусакаев, отв. секретарь С.Н. Сладков. – Стерлитамак: ГАПОУ СКФКУиС, 2022. – «Современная Российская наука в области физической культуры, спорта, олимпизма и здоровья глазами молодых исследователей» – 298с.

Настоящий сборник включает статьи, доклады участников Республиканской научно-практической конференции «Юность. Наука. Спорт - 2022» от 15-17 июня 2022 года.

ISBN 988-5-87475-897-79

© ГАПОУ СКФКУиС, 2022

© Коллектив авторов, 2022

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЗДРАВЛЕНИЯ	8-10
Приветствие М.Б. Мусакаева участникам Республиканской научно-практической конференции «Юность. Наука. Спорт - 2022».....	11-12
Мусакаев М.Б. КОЛЛЕДЖУ 90 ЛЕТ: ИСТОРИЯ. РАЗВИТИЕ. УСПЕХ. ОПЫТ.ПРОФЕССИОНАЛИЗМ.....	13-16
Абдулова А.И. ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ, КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ.....	17-21
Афанасьев М.М. ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ.....	22-25
Ахметов И.И. СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	25-28
Ахметшина А.Д. БАЗОВЫЙ НАБОР ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ УСЛОВИЯ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ.....	28-30
Басырова Э.Ф. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	30-32
Боровкова К.В. ПРОБЛЕМЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ.....	32-36
Габидуллин Э.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	36-39
Гагарина В.А. АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР.....	39-42
Галиев Б.Т. ЭЛЕКТРОННОЕ КУРЕНИЕ КАК ОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СИГАРЕТАМ.....	42-50
Гребнева С.А. ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ.....	50-54
Жаворонкова В.В. МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР ПО ВОЛЕЙБОЛУ.....	54-57
Зайнагутдинова А.М. ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЛОТНОСТИ МОЛОКА.....	57-60
Изетова А.Р. ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 16-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ.....	60-62
Ишкинина А.Р. СОВЕРШЕСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОК.....	62-64
Каримов И.Ф. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ.....	64-69

Каримов И.Ф. ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА	69-76
Каримова Д. Р. ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИЗУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ И ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЖЕЛЕЗА – ГЛАВНОГО МЕТАЛЛА ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	76-77
Кильмаматов И.Р., Галимов Р.И. ФИЛОСОФИЯ ПОДВИГА ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ В НАЗВАНИЯХ УЛИЦ ГОРОДОВ ТАТАРСТАНА.....	77-83
Кириллова Л.В. ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ.....	83-87
Коор Д.С. ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ.....	88-92
Котков А.В. НАШЕ ТЕЛО – ХРАМ ДЛЯ ДУШИ.....	93-94
Крючква А.А., Корнилова А.А. ОЛИМПИЙСКИЕ АСПЕКТЫ ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ.....	95-99
Кутлугильдина З.К. ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ.....	99-103
Лесик С.С. ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СПАЙСОВОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ.....	104-108
Маркелова В.О. ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ.....	109-111
Мустафина И.И. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА.....	112-114
Мясникова А. Е. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ- ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ.....	114-120
Мясникова А.В. МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ БИОРИТМОВ ЧЕЛОВЕКА.....	120-123
Назаров. Т.Р ШАХМАТЫ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ.....	123-126
Назарова А.А. ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН.....	126-129
Назарова Д.Р ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДОМИНАНТА УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	129-133
Наумова А.Г. ПРОБЛЕМЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ....	133-136
Николаева Е.П.	

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ.....	136-139
Николаева Е.П. ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ АНТИЧНОГО ВОИНА ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ.....	139-142
Николаева Е.П. СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ.....	141-145
Николаева Д.И. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: РЕАЛЬНОСТЬ, ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ	145-149
Патраева М.Н., Баймурзин А.Х. ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ.....	149-153
Патраева М.Н. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ СТЕРЛИТАМАКСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА.....	143-156
Пономарев М.А. АНТРОПОГЕННАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАК.....	156-161
Пономарева Т.А. ОСОБЕННОСТИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ.....	162-166
Проконова В.В. ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИЯ.....	166-168
Раджабов Р.Д. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.....	168-176
Сазонов Д.Д. ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА.....	177-181
Салеванова А.А. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	181-185
Семеновых Е.Ю. ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЕВОЧЕК 13- 15 ЛЕТ.....	185-189
Сидоров А.Ю. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ.....	189-192
Ситриванова П.А., Ильясова И.И. О НЕКОТОРЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ ОЛИМПЕЙСКОГО МАРАФОНА.....	192-197
Скрипкина Т.В. ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФКиС.....	197-201
Сладков С.Н., Скрипник Н.Г. К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА.....	201-204

Сладкова В.В., Сладков С.Н. ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	204-207
Степанова С. В. СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА.....	207-211
Султанова Р.Б. ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ.....	212-214
Султанова Ю. И. ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА.....	214-218
Султанова Р.Б. ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА.....	219-224
Умярова А.Ш. РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ.....	224-229
Фахретдинова А.С. ПРАВОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПСИХОТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА В НЕМЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ.....	229-238
Фофонова К.А. АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ РЕГИОНА.....	238-243
Фролова Е. С. СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	243-247
Хакимова Я.Д. КВАРТИРА: ЭФФЕКТИВНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ.....	247-251
Хакимова Э., Гарипова А.Р. ОБ УЧАСТИИ ЖЕНЩИН В СПОРТИВНОЙ БОЛЬБЕ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД.....	251-254
Куликова А.А., Халикова А.А. ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ.....	254-259
Хизбуллина А.Ф. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ.....	259-267
Царев С.А. ВОЗМОЖНОСТИ БИНАУРАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ.....	267-272
Чермянина И.В. ХИМИЯ В КРИМИНАЛИСТИКЕ.....	273-274
Шамсутдинова А.В. ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНЫХ КОНТРАКТОВ СО СПОРТСМЕНАМИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.....	275-277
Шарафутдинова А.Ф. ЗДОРОВЬЕ В ЗЕРКАЛЕ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ: НА ПРИМЕРЕ	

АНГЛИЙСКИХ ПОСЛОВИЦ.....	278-280
Шатов М.В. НОВИНКИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ.....	280-282
Шафеев А. ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТАКТИКО-ЪАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ.....	283-287
Малыхин В.А. МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ.....	287-292
Собенин С.А. АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	292-297

Коллективу Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.

Дорогие Друзья! Примите мои сердечные поздравления в честь 90-летия моего родного техникума – ныне Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса. В моей жизни счастливых и торжественных дней было очень много, но самым счастливым и светлым периодом жизни были годы учебы в Стерлитамакском техникуме физической культуры. Именно техникум, его дружный, доброжелательный, высококвалифицированный коллектив преподавателей и тренеров дали глубокие знания, стремление стать профессиональным спортсменом, уверенность в моих возможностях и способностях.

В этот замечательный день, желаю Вам – преподавателям, ветеранам и студентам родного техникума новых творческих открытий, достижений в спорте, неиссякаемой энергии и благополучия!

*С уважением
Выпускница Стерлитамакского техникума физической культуры,
Депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации
VI – VIII созывов,
43 кратная чемпионка Европы, 18 кратная Чемпионка Мира и 13 кратная
Паралимпийская чемпионка
Р.А. Баталова*

**Уважаемые выпускники, преподаватели, тренеры,
студенты, сотрудники
Стерлитамакского колледжа физической культуры,
управления и сервиса**

Поздравляю коллектив колледжа со знаменательным событием – 90 летием со дня образования.

Физической культуре, спорту, туризму и юриспруденции уделяется огромное внимание в Республике и во всей Российской Федерации. Об этом свидетельствуют построенные и строящиеся спортивные объекты, яркие успехи наших спортсменов в Олимпийский, Параолимпийских играх, чемпионатах мира Европы, страны, развитие международного и внутреннего туризма.

Ваш колледж вносит весомый вклад в спортивные успехи республики и России. Трудно представить развитие спорта и физической культуры, подготовку высококвалифицированных специалистов без Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.

От имени руководства республики выражаю Благодарность за добросовестный труд.

*Глава Республики Башкортостан
Р.Ф. Хабиров*

Коллективу Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса

Город Стерлитамак принимает активное участие в спортивной жизни, достойно защищает спортивную честь Республики Башкортостан и России. В этом большая заслуга Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса, добросовестный труд его руководителя и коллектива. Сегодня колледж готовит специалистов не только для сферы физической культуры и спорта, но и специалистов, очень необходимых для развития туризма и правовой грамотности.

Примите мои искренние поздравления, коллективу колледжа желаю новых достижений.

*Глава городского округа, город Стерлитамак
Р.Ф. Газизов*

Стерлитамакскому колледжу физической культуры,

управления и сервиса.

Дорогие друзья!

От имени Олимпийского комитета России и всего Олимпийского движения страны с огромным удовольствием поздравляю Вас с 90 – летием Вашего, одного из старейших и лучших физкультурных профессиональных образовательных организаций страны.

В течении всего периода работы Ваш колледж является ведущим учебным заведением, вносит неоценимый вклад в развитие Российской системы физкультурного образования. Ваши воспитанники достойно защищают спортивную честь России на спортивных аренах мира. Олимпийский комитет России высоко оценивает вашу плодотворную работу по развитию олимпийского образования и воспитанию любви к спорту у подрастающего поколения.

Дорогие друзья, выражаю благодарность Вам за добросовестный труд, вклад в развитие отечественного олимпийского движения.

Президент Олимпийского комитета России

С.А. Позняков

Уважаемый Мидхат Биктимирович! Уважаемые друзья! Примите мои самые теплые и сердечные поздравления с 90 – летием Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса!

Являясь профессиональным образовательным учреждением Республики Башкортостан, осуществляющим подготовку специалистов в области физической культуры, юриспруденции и туризма ваш колледж за 90 лет работы дал путевку в жизнь более 19-ти тысячам квалифицированных специалистов, которые своим созидательным трудом вносят реальный вклад в развитие экономики Республики Башкортостан.

Мне приятно отметить, что ваш коллектив активно участвует в реализации стратегических инициатив Президента нашей страны Владимира Владимировича Путина по развитию движения «Молодые профессионалы», ранней профессиональной ориентации школьников. Особых слов благодарности заслуживает ваша целенаправленная, системная работа по обучению молодых людей с ограниченными возможностями здоровья.

Результаты вашего труда видны не только в регионе, но и на уровне Российской Федерации. Об этом красноречиво свидетельствует получение грантов, что значительно расширяет возможности учебного заведения. Именно поэтому на базе колледжа созданы региональные площадки по компетенциям: Физическая культура, спорт и фитнес, Турагентская деятельность, Туроператорская деятельность, Социальная работа и Адаптивная Физическая культура.

Высокий потенциал педагогического коллектива получил признание не только на республиканском, но и российском уровне. Я желаю вам дальнейшего развития и процветания, сохранять лучшие традиции воспитания кадров, готовить востребованных специалистов, укреплять интеллектуальный потенциал республики

Студенты, которые учатся здесь, очень открытые и содержательные. И даже второкурсники уже самостоятельные и взрослые. Это значит, что преподавательский состав их так готовит, и они станут хорошими специалистами. За это спасибо!

В этот праздничный день слова особой признательности я с большим удовольствием адресую Вам, глубокоуважаемые ветераны, всему преподавательскому составу за созидательную энергию, колоссальные знания и опыт, которыми вы щедро делитесь с новыми поколениями студентов.

Пусть всем вам сопутствуют счастье, благополучие и удача, а высококвалифицированные выпускники колледжа год от года пополняют профессиональный отряд высококвалифицированных специалистов Республики Башкортостан.

*Министр образования и науки Республики Башкортостан
Хажин Айбулат Вакилович*

Уважаемые коллеги, спортсмены, тренеры, преподаватели, энтузиасты и ветераны физкультурно-спортивного движения республики! В 2022 году спортивная отрасль Республики Башкортостан отмечает 90-летие со дня образования Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.

Колледж имеет интересную и богатую историю. Это одно из старейших учебных заведений в Российской Федерации, готовящих специалистов по физической культуре. Образовано оно в 1932 году как отделение при Башкирском педагогическом техникуме в г. Уфе, в 1934 году стало самостоятельным учебным заведением - Башкирский республиканский техникум физической культуры.

Ваши выпускники работают в сфере физической культуры и спорта на всей территории Российской Федерации, в образовательных учреждениях, физкультурно-спортивных организациях Поволжья, Санкт-Петербурга, Москвы. Руководством колледжа было налажено плодотворное сотрудничество с Министерством спорта Республики Башкортостан.

Сегодня колледж занимает достойное место в спортивной жизни Республики Башкортостан. Студенты успешно представляют республику на крупных окружных, всероссийских и международных соревнованиях, радуют зрителей своими спортивными достижениями. В республике 2022 год объявлен «Годом развития и популяризации волейбола» колледж активно принимает участие в спортивных мероприятиях календарного плана Министерства спорта Республики Башкортостан.

Выражаю слова благодарности ветеранам, трудившимся в учреждении на протяжении многих лет. Вы внесли достойный вклад в развитие физической культуры и спорта в Республики Башкортостан.

Не сомневаюсь, что учащиеся колледжа ждут новые спортивные победы и свершения.

*Министр спорта Республики Башкортостан
Хабибов Руслан Тагирович*

Дорогие студенты, научные руководители, гости!
Участники Республиканской научно-практической конференции учащихся
и студенческой молодежи
«Юность. Наука. Спорт - 2022»

Мне очень приятно приветствовать Вас от лица организаторов научно-практической конференции.

Научно-исследовательская работа студентов является неотъемлемой составной частью обучения и подготовки квалифицированных специалистов в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса, способных самостоятельно решать профессиональные, научные и физкультурно-оздоровительные задачи. Научно-исследовательская работа содействует формированию готовности будущих специалистов к творческой реализации полученных в колледже знаний, умений и навыков, помогает овладеть методологией научного поиска, обрести профессиональные компетенции.

Привлечение к научно-исследовательской работе студентов позволяет использовать их потенциал для решения актуальных проблем в различных отраслях науки и техники.

Создание Малой академии наук в городе Стерлитамак Республики Башкортостан явилось важнейшим шагом по пути реализации Президентской программы «Дети Башкортостана», ее целевой программы «Одаренные дети», способствующей созданию благоприятных условий для развития способных детей в интересах личности, общества и государства.

Среди первопроходцев и город Стерлитамак Республики Башкортостан. Отделение «Ступень к Олимпу» Общероссийской детской организации Малая академия наук «Интеллект будущего» создано на базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса в 2008 году при поддержке Министерства спорта Российской Федерации; Олимпийского комитета; Министерства молодежной политики и спорта Республики Башкортостан; Министерства образования Республики Башкортостан.

Несмотря на небольшой опыт, отделение успешно проводит конференции, заседания круглых столов, дискуссионные клубы по различным проблемам современности, в том числе сохранения здоровья.

За данный промежуток времени 3544 студента приняли участие в разнообразных конкурсах, олимпиадах, исследовательских проектах, научных фестивалях и научно-практических конференциях; из них 2567 стали лауреатами, призерами и победителями, 87 студентов стали обладателями именных медалей «Лучшие в секции» на Всероссийских научно-исследовательских конкурсах, 2 студента стали обладателями Гранта для

поддержки талантливой молодежи по национальному проекту «Образование» в номинациях «Педагогика и психология», «Медицина».

Приятно отметить, что работа, начатая в Стерлитамаке 14 лет назад, дает такие хорошие результаты. Возраст нашего Республиканского отделения «Ступень к Олимпу» еще небольшой, но наши достижения уже говорят о многом. Ведь именно в таких объединениях взрослых и студентов, каким является Малая академия наук, в их стремлении к научному творческому поиску и заложены перспективы научно-исследовательской деятельности студентов.

Члены Малой академии наук, авторы научных работ, отличаются умением самостоятельно мыслить, анализировать, сопоставлять, высказывать и защищать оригинальные точки зрения. Замечено, что студенты, занимающиеся научно-исследовательской работой, показывают лучшие результаты на республиканских и российских олимпиадах и конкурсах, спортивных соревнованиях. Именно поэтому мы рассматриваем исследовательскую и творческую деятельность как один из ведущих компонентов работы со студентами в контексте модернизации Российской Федерации.

Сегодняшняя Республиканская научно-практическая конференция учащихся и студенческой молодежи «Юность. Наука. Спорт» носит статус открытой, в ее работе принимают участие студенты не только из Республики Башкортостан, но и из других регионов Российской Федерации.

Дорогие ребята, примите искренние пожелания успешной работы, плодотворных дискуссий, выработки научно-практических рекомендаций, направленных на решение задач в области физической культуры, туризма, олимпизма, укрепления и сохранения здоровья.

Дорогие ребята, мы надеемся, что вы будете решать проблему сохранению своего здоровья и здоровья будущего поколения.

Желаем побед и творческих достижений всем тем, для кого конференция – первый шаг на пути в науку!

*С уважением директор Стерлитамакского колледжа
физической культуры, управления и сервиса,
Мусакаев Мидхат Биктимирович*

КОЛЛЕДЖУ 90 ЛЕТ: ИСТОРИЯ. РАЗВИТИЕ. УСПЕХ.

ОПЫТ.ПРОФЕССИОНАЛИЗМ

Мусакаев М.Б.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Предлагаемое вашему вниманию материал представляет собой свод кратких статей об истории, фактах, руководителях, преподавателях, тренерах и выпускниках Стерлитамакского техникума физической культуры (до 1974 года Башкирского республиканского ТФК).

Очевидно, сравнительно небольшая по объёму материал не может претендовать на исчерпывающее освещение всего исторического прошлого учебного заведения и его богатого мероприятия и фактами настоящего. Техникум физической культуры с 1932 г. по 1971 г. базировался в городе Уфе, в 1971 году был переведён в город Стерлитамак (при переезде отдельные архивные документы были утеряны или не были переданы). Поэтому направленные на улучшение качества фактологического материала замечания и предложения будут внимательно рассмотрены и учтены при переиздании книги.

В Башкортостане, наверное, уже нет ни одной общеобразовательной школы, в которой бы когда-либо не работали выпускники республиканского техникума физической культуры. Наши ребята привили большую любовь к спорту юным жителям республики, помогли познать азы спортивной гимнастики, лыжных гонок, легкой атлетики, футбола, волейбола и других видов спорта.

Стерлитамакский техникум физической культуры – один из старейших физкультурных средних профессиональных учебных заведений страны. Он организован в 1932 году, когда составной частью культурной жизни советского общества стали массовые занятия физкультурой и спортом, поощрявшиеся государством, — стране были нужны организаторы физической культуры и спорта.

Именно квалифицированные специалисты, овладевшие профессиональными знаниями и навыками, стали развивать массовое физкультурное движение в национальной республике, внедрять Всесоюзный физкультурный комплекс «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

До открытия техникума инструкторов по физкультурной работе готовили на краткосрочных курсах, но за короткий срок невозможно было дать необходимые знания.

Значение ТФК в развитии физической культуры и спорта трудно переоценить. Его выпускники руководили коллективами физкультуры производственных коллективов и учебных заведений. Сегодня уже не нужно агитировать молодежь заниматься спортом, а в

1930-е годы с большим трудом приходилось вовлекать юношей и девушек в спортивную жизнь: встать на лыжи или коньки, научиться плавать, грести на лодке, поднимать штангу и бороться на ковре.

В числе первых в учебную программу вошли такие виды спорта, как легкая атлетика, гимнастика, лыжный спорт.

За последние 30 лет кардинально изменился в лучшую сторону весь процесс обучения, воспитания и подготовки физкультурных кадров. В 1992 году вновь было открыто заочное отделение для подготовки специалистов физической культуры. Особое внимание уделяется подбору и подготовке высокопрофессиональных педагогических кадров. Значительно улучшилась и материально-техническая база учебного заведения. В 1997 году построен современный учебно-спортивный комплекс, оснащенный самым современным оборудованием. Сегодня техникум располагает прекрасным учебно-административным корпусом, имеет свою столовую, учебные аудитории, компьютерный класс, учебно-спортивный комплекс с гимнастическим залом и лыжной базой, оборудованную лыжную трассу, плавательный бассейн, студенческое общежитие.

В последние годы колледж стал центром подготовки и стажировки высококвалифицированных кадров для физкультурно-спортивных учреждений республики в соответствии с запросами работодателей и с учётом индивидуальных возможностей обучаемых. На его базе проводятся семинары и совещания руководителей спортивных организаций и образовательных учреждений РБ. С введением в 2014 г. нового Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), колледж стал одним из основных центров по подготовке и повышению квалификации специалистов по физической культуре, принимающих участие в реализации Указа Президента РФ по выполнению комплекса ГТО среди групп населения. На курсах повышения квалификации проходят подготовку работники сферы физической культуры и спорта из различных городов и районов Республики Башкортостан.

Колледж не раз становился инициатором организации и проведения физкультурно-спортивных мероприятий республиканского и российского масштабов. По нашей инициативе с 1996 года проводится всероссийский фестиваль «Спорт и дружба», всероссийский фестиваль народных и национальных видов спорта среди обучающихся образовательных учреждений Приволжского федерального округа «Колосок», финальные соревнования среди школьников городов и районов Башкортостана «Президентские состязания», а с 2016 года «Кубок Гагарина» и другие спортивные мероприятия. В марте 2017 года прошло Первенство России по борьбе корэш. По праву колледж награждён Дипломом Российского комитета ФэйрПлей за использование идеалов ФэйрПлей (честная

игра) в формировании у молодёжи принципов высокой нравственности в спорте и жизни, и получил звание «Лидер инновационного образования», а его имя занесено в книгу «Ими гордится Россия».

В колледже создаются все необходимые условия для качественного образования, сохранения и укрепления здоровья обучающихся. Работа колледжа отличается стабильностью и постепенным поступательным развитием по повышению качества образования по всем реализуемым специальностям. За время обучения студенты наряду с основными специальными навыками и умениями приобретают неоценимый жизненный опыт, имеют широкий выбор и возможности проявить себя в различных направлениях деятельности, участвуя в организации и проведении культурных, агитационных, научно-исследовательских, пропагандистских, спортивных проектов. Высокому качеству подготовки специалистов способствует учебно-исследовательская деятельность студентов.

В период с 2017 по 2022 активно ведется работа по развитию движения Ворлдскиллс Россия, если в 2017 году колледж принимал участие в чемпионате по одной компетенции, то в 2022 году количество компетенций увеличилось до шести. В 2019 году студенты колледжа в региональном чемпионате профессионального мастерства по компетенции «Туризм» стали серебряными призерами, а юниоры, подготовленные преподавателями колледжа в этой же компетенции, стали победителями и представляли Республику Башкортостан в национальном чемпионате, где завоевали медальон за профессионализм. Также на базе колледжа с 2020 года проводятся чемпионаты профессионального мастерства по двум компетенциям (туроператорская деятельность, турагентская деятельность), в 2021 году в колледже проведен финал национального чемпионата по данным компетенциям. Ежегодно в колледже на высоком уровне проводится региональный этап профессионального мастерства по УГС 49.00.00 «Физическая культура и спорт». Активно поддерживаются проекты «Билет в будущее» и «Профстажировка 2.0»

Большое внимание Мусакаев М.Б. уделяет развитию движения Абилимпикс в колледже и в Республике Башкортостан, в 2019 году студентка колледжа на региональном чемпионате стала победителем в компетенции «Адаптивная физическая культура», в 2020 году в региональном чемпионате Абилимпикс студенты колледжа представляли 2 компетенции, студентка колледжа в компетенции «Туризм» заняла второе место, студент колледжа в компетенции «Адаптивная физическая культура» занял первое место и представляет Республику Башкортостан в финале национального чемпионата.

В учебном заведении плодотворно работает республиканское отделение «Малой академии наук». Уже несколько лет подряд студенты - члены академии наук принимают активное участие по вопросам предметов естественно-научного цикла здоровьесбережения, олимпийского движения и олимпийского образования, истории России и Башкортостана, становятся победителями, призёрами, завоёвывают гранты по национальному проекту образования.

Выпускники колледжа работают во всех районах и городах Республики, немало их и в соседних регионах. Они достойно несут знамя колледжа, добросовестно трудятся. Многие из них удостоены почётных званий «Заслуженный работник физической культуры РБ», «Заслуженный учитель РБ», «Заслуженный работник образования РБ», соответствующих почётных званий Российской Федерации, награждены орденами и медалями, имеют научные степени кандидатов и докторов наук. За 90 лет работы колледж подготовил более 19 000 специалистов.

На базе колледжа активно работает региональное отделение общественно-государственное физкультурно-спортивное объединение «Юность России» по Республике Башкортостан. Оно объединяет и координирует работу по организации физической культуры и спорта всех 96 профессиональных образовательных учреждений Республики Башкортостан.

PS: Стерлитамакский техникум физической культуры в мае 2015 года приказом Министерства образования Республики Башкортостан переименован в Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса.

ЭКОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ И ПИТАНИЕ, КАК ФАКТОР ДОЛГОЛЕТИЯ

Абдулова А.И.

Научный руководитель: Петрова В.Н.

Уфимский колледж ремесла и сервиса имени Ахмета Давлетова

Охрана и укрепление здоровья в основном определяется образом жизни. Сегодняшняя статистика здоровья просто ужасающая.

Здоровье является одной из главных ценностей как для отдельного человека, так и для общества в целом. В условиях социально-экономических, политических и других изменений в России выявляются приоритетные задачи государственной политики в области укрепления здоровья людей

Характерной особенностью современной цивилизации является наличие огромного числа потенциально опасных факторов, способных создавать угрозу здоровью и жизни людей. Одним из неотъемлемых компонентов здорового образа жизни, обеспечивающего сохранение здоровья и высокой трудоспособности обучающихся, является рациональное питание

От того, насколько на здоров и правильно и рационально питается обучающийся, зависят его физическое и умственное развитие, уровень работоспособности и продолжительность жизни, а также сопротивляемость организма различным неблагоприятным воздействиям окружающей среды.

Сегодня трудно найти тех, кто, заботясь о своем состоянии, старается принимать только здоровую пищу. Эта тенденция особенно имеет место среди обучающихся, чей рацион, в основном, состоит из того, что можно дешевле купить и быстрее приготовить. В последнее время многими российскими учеными отмечен рост заболеваемости. По распространенности среди хронических заболеваний первое место занимают желудочно-кишечные расстройства. Согласно данным Государственного комитета статистики, число студентов по отношению к общему количеству молодежи в возрасте от 18 до 35 лет составляет 42 %, поэтому анализ состояния здоровья обучающихся отражает состояние здоровья молодежи в целом.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Одним из способов сохранения и улучшения здоровья людей - является здоровый образ жизни.

«Человек – высшее творение природы. Но для того, чтобы наслаждаться её сокровищам, он должен отвечать, по крайней мере одному требованию: быть здоровым» - это высказывание принадлежит дважды Герою Советского Союза, летчику-космонавту Алексею Архиповичу Леонову. Термин «здоровье» невозможно сформулировать однозначно.

Из чего состоит ЗОЖ?

Ведение ЗОЖ помогает каждому заботиться и ухаживать за своим организмом. Он способствует его укреплению, устойчивости и силе. Это так только при одном условии. Нужно использовать все его компоненты. Существует множество их классификаций. Мы выбрали простую и содержательную. Итак, ЗОЖ состоит из:

1. правильного питания;
2. спорта;
3. личной гигиены и сна;
4. разных видов закаливания;
5. отказа или сведения к минимуму вредных привычек.

В современном мире на здоровье человека все большее влияние оказывают разные свойства и качества факторов окружающей среды. Около 85 % всех заболеваний в современном мире связано с неблагоприятными условиями окружающей среды, вызванными в результате повседневной, производственной деятельности человека.

Жизнь каждого человека можно рассматривать как постоянную адаптацию, но наши способности к этому имеют определенные границы. Также и способность восстанавливать свои физические и душевные силы для человека не бесконечна.

В настоящее время значительная часть болезней человека связаны с ухудшением экологической обстановки в нашей среде обитания: загрязнением атмосферы, воды и почвы, недоброкачественными продуктами питания, возрастанием шума.

Приспосабливаясь к неблагоприятным экологическим условиям, организм человека испытывает состояние напряжение, утомления. В зависимости от величины нагрузки, степени подготовки организма, его функционально-структурных и энергетических ресурсов снижается возможность функционирования организма на заданном уровне, то есть наступает утомление.

При утомлении здорового человека может происходить перераспределение возможных резервных функций организма, и после отдыха вновь появятся силы. Люди способны переносить самые суровые природные условия в течение относительного продолжительного времени. Однако человек, не привыкший к этим условиям,

попадающий в них впервые, оказывается в значительно меньшей степени приспособленным к жизни в незнакомой среде, чем ее постоянные обитатели.

Способность адаптироваться к новым условиям у разных людей не одинакова. Так, у многих людей при дальних авиаперелетах с быстрым пересечением нескольких часовых поясов, а также при сменной работе возникают такие неблагоприятные симптомы, как нарушение сна, падает работоспособность. Другие же адаптируются быстро.

Безопасность человека — такое состояние человека, когда действие внешних и внутренних факторов не приводит к плохому состоянию, ухудшению функционирования и развития организма, сознания, психики и человека в целом и не препятствует достижению определённых желательных для человека целей.

Исследовательская работа.

Тема: “Экология здоровья и питания, как фактор долголетия”.

Цель: Целью моей исследовательской работы является выявление отношения наших обучающихся к формированию здорового образа жизни и питания.

Количество анкетированных - 20 обучающихся ГБПОУ Уфимского колледжа ремесла и сервиса им.А.Давлетова

Задачи:

1. Выявить, что понимают обучающиеся под здоровым образом жизни и питания.
2. Установить отношение обучающиеся к здоровому образу жизни.
3. Узнать хотят ли обучающиеся вести здоровый образ жизни.
4. Как обучающиеся пытаются вести здоровый образ жизни.
5. Определить причины, барьеры, которые мешают вести здоровый образ жизни и правильно питаться.

Объект исследования: здоровье обучающихся

Предмет исследования: факторы, влияющие на улучшение, ухудшение здоровья человека, его самочувствия, физического состояния и режима правильного питания.

Актуальность темы:

В настоящее время увеличилось число исследователей, которые изучают отношение современной молодежи к здоровому образу жизни и рассматривают влияние различных факторов на формирование отношения к здоровому образу жизни и питанию.

В данном исследовании мы узнаем отношение обучающихся к здоровому образу жизни и питанию. И попробуем выявить факторы, которые оказывают влияние на образ жизни. Потому, что ведение нездорового образа жизни и неправильного питания наносит непоправимый урон здоровью, который если не проявляется сразу, то обязательно откликнется в дальнейшем.

По этим причинам данная исследовательская работа на сегодняшний день является особенно актуальным.

Методы исследования:

Теоретические: Изучение источников информации

Практические: Наблюдение, анкетирование, обобщение и выводы

Научная новизна исследования: В рамках данного учреждения подобное исследование проводится впервые.

Практическая значимость: Этой работой мы хотим доказать, что здоровье и питание является главным фактором в жизнедеятельности человека.

В результате проведенного социологического исследования получены следующие результаты:

Среди опрошенных обучающихся 80% девочек, 20% мальчиков.

- Оказалось, что 80% опрошенных не имеют вредных привычек, 20% имеют вредные привычки.

- Большинство опрошенных мальчиков предпочитает проводить свободное время дома, а большинство опрошенных девочек проводят свободное время, гуляя с друзьями. Женская часть опрошенных 70% не изъявляет желания заниматься спортом, 20% занимались спортом месяц назад, а 10% неделю назад. . Это говорит о том, что девочки и мальчики имеют разные предпочтения в проведении свободного времени.

- Большинство опрошенных, не делают утреннюю зарядку.

- Большинство опрошенных считают, что здоровый образ жизни способствует успеху в других сферах человеческой деятельности.

Среди опрошенных считают, что продолжительность жизни зависит от питания- 50%, сон- 25%, генетика- 15%, спорт- 10%.

- Большинство считает, что не соблюдают правильный режим питания

- 90% обучающихся согласились с тем, что белки, жиры, углеводы- это главные источники жизни, 10% обучающихся согласились с тем, что воздух является источником жизни.

-70% обучающихся не задумываются о своем здоровом образе жизни и питании, 30% очень редко задумываются о своем образе жизни.

Исследование показали, что большинство обучающихся относятся к своему здоровью и питанию равнодушно.

2 этапом моего исследования было доказано, чтобы долго жить, быть здоровым, счастливым, энергичным, работоспособным и любить жить надо правильно питаться и поэтому я вам предлагаю рецепт классического русского борща.

Полноценное питание является одним из важнейших факторов, формирующих здоровье населения, однако проблема современного общества – это абсолютно неадекватное отношение к питанию. В настоящее время в России в силу сложившихся социально-экономических условий только у очень немногих людей питание может считаться сбалансированным. Анализ фактического питания населения свидетельствует о том, что рацион людей характеризуется избыточным потреблением жиров животного происхождения и легко усваиваемых углеводов, дефицитен в отношении пищевых волокон, витаминов (группы В, Е и др.), макроэлементов (Са и др.), микроэлементов (Fe, I, Se, Zn и др.). Недостаточное потребление жизненно важных микронутриентов в настоящее время является массовым и постоянно действующим фактором, отрицательно, влияют на здоровье, рост, развитие и жизнеспособность всех людей.

Слово «борщ» появилось задолго до того, как появился сам борщ из свёклы. Так называли травянистое дикорастущее растение, и существовал такой совет «по огороду вдоль тына, где крапива растёт, борщ засеять и по весне щи варить, а на зиму сушить и солить». Такие щи стали называть «борщевыми». А само растение так и называется до сих пор Борщевик.

Борщами называют супы, в которых основную массу составляют свёкла и капуста. Весной и летом капусту можно заменить свекольной ботвой или листьями щавеля.

Чтобы приготовить вкусный и полезный борщ важно, чтобы овощи не варились слишком долго, потому, что при длительной варке теряются витамины.

Помимо крепкого мясного бульона, который является очень питательным,

Все овощи, которые используются при приготовлении супа, очень полезны и богаты витаминами.

В заключении своей исследовательской работы хочу сказать о том, что в век современных технологий очень стремителен, люди постоянно живут в этом бешеном ритме, и забывают главное правило диетологов «Ты то, что ты ешь» Главной целью моего научного исследования хотела донести до всех, что нельзя превращать собственный организм в мусорную свалку, состоящую из фаст-фуда, газировки, пищевых добавок и ароматизаторов. Только здоровое, правильное и традиционное для нашего региона питание позволит нам увеличить работоспособность, улучшить работу мозга, привести свое тело в хорошую физическую форму.

ФАКТОРЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ЦЕННОСТНЫХ ОРИЕНТАЦИЙ ПОДРОСТКОВ

Афанасьев М.М.

Научный руководитель: Г.Р.Федорова

Стерлитамакский политехнический колледж

Состояние здоровья человека - это его естественный капитал, часть которого является наследственной, а другая - приобретенной в результате усилий самого человека и общества. Состояние здоровья лишь на 10% зависит от качества медицинского обслуживания, и на 50% - от того образа жизни, который он ведёт. В то же время, по данным социологических обследований - только каждый десятый россиянин в полной мере заботится о своем здоровье через соблюдение основ и принципов здорового образа жизни (ЗОЖ). Поэтому формирование здорового образа жизни - одно из основных направлений политики Российской Федерации.

Здоровьесберегающие ценностные ориентации в современном мире стало актуальной темой для обсуждения, поскольку общество осознало важность понятия, что любую болезнь, физическую, психическую или социальную, целесообразнее предотвратить, чем лечить ее последствия. Особенно актуальна тема здоровья становится по отношению к подросткам, поскольку это будущие специалисты и показатель общественного здоровья через 10-30 лет.

Особый интерес для исследований представляет проблема разработки здоровьесберегающих технологий, формирование здорового образа жизни в подростковой среде. Исследований по данной проблеме мало. С учетом этого есть все основания полагать актуальным исследование по теоретическому обоснованию научно-практической полезности формирования здоровьесберегающих ценностных ориентаций подростков.

Специфика подростковой группы заключается в том, что именно в этом возрасте закладывается фундамент нравственных позиций, трудовых отношений, формируются ценностные ориентации. Вместе с тем для данной социально-демографической группы характерно максимальное число важнейших переходов из одной социальной среды в другую, перестройка организма и уклада жизни.

Актуальность данной работы. Проблема формирования здорового образа жизни подрастающего поколения приобрела сегодня особую актуальность и значимость. Забота о здоровье выдвигается в качестве и приоритета внутренней политики государства.

Воспитание здоровой личности возможно только при условии реализации целенаправленной, соотнесенной с физиологическими, возрастными и психологическими

особенностями подросткового возраста профилактической работы, направленной на формирование внутренней личностной установки на ценность здорового образа жизни.

В соответствии с образовательными стандартами у обучающихся в процессе обучения должна быть сформирована компетентность здоровьесбережения, которая относится к социальным компетенциям.

Подростки - это социальный слой населения, который можно отнести к группе повышенного риска в отношении здоровья, так как на непростые проблемы подросткового возраста (адаптацию к физиологическим и анатомическим изменениям, связанных с процессами созревания, высокую психоэмоциональную и умственную нагрузку, приспособление к новым условиям проживания и обучения; формирование межличностных взаимоотношений вне семьи), накладывается негативное влияние кризиса практически всех основных сфер общества. Таким образом, охрана здоровья учащихся традиционно является одной из важнейших социальных задач общества.

Подростки знают основы здоровьесберегающего поведения, причем под здоровым образом жизни большинство из них понимают: занятие физической культурой, отказ от вредных привычек, рациональное питание, режим труда и отдыха. Сегодняшние подростки положительно относятся к здоровому образу жизни. Старшеклассники пытаются вести здоровый образ жизни, однако не могут постоянно соблюдать здоровый образ жизни из-за различных причин: слабая мотивация к здоровьесберегающему поведению; не хватает времени и средств для ведения здорового образа жизни.

Сегодня общепризнанным является тот факт, что здоровье и благополучие населения являются ключевыми факторами экономического и социального развития любой страны. Перспективы развития и существования государства в значительной степени зависят от того, как происходит процесс воспроизводства основ производительных сил, а именно людских ресурсов. Молодежь является залогом, резервом и двигателем развития стран, их настоящего и будущего.

Здоровье формируется в результате взаимодействия определенных внешних и внутренних факторов. Признаками индивидуального здоровья являются: специфическая и неспецифическая резистентность к действию стрессорных факторов; показатели роста и развития; уровень физического и функционального состояния организма; наличие хронических заболеваний или дефектов развития; уровень моральных и волевых установок.

Понятие здоровья является ключевым, поскольку именно оно является и конечной целью здоровьесберегающей деятельности, и определяющей предпосылкой любой

человеческой деятельности в целом. Состояние здоровья является одним из решающих факторов формирования личности молодого человека.

Так как именно оно определяет выбор будущей деятельности, возможность всестороннего развития личности, ее социального утверждения. Более того, состояние здоровья также влияет на общую подготовленность человека, его духовное и физическое развитие, будущие достижения в сфере профессиональной деятельности.

Перестройка системы образования поставила перед образовательными учреждениями задач укоренного и всестороннего улучшения базовой подготовки и физического воспитания будущих специалистов.

Изменение целевой направленности физического воспитания, суть которого сводится к формированию физической культуры личности, требует улучшения качества обучения, разработки новых педагогических и организационных основ, обеспечивающих личностно-ориентированное обучение и воспитания, формирования у подростков ценностей здорового образа жизни, мотивации к здоровьесберегающей деятельности.

Однако наиболее важным мотивом для решения основных задач в сфере двигательной активности является укрепления здоровья. Мотивами для этого может быть: обеспечение потребности в движении; получение дополнительных знаний, умений и навыков; улучшение работоспособности и двигательных качеств; расширение своих физических возможностей для улучшения качества жизни.

Здоровьесберегающие технологии – это система мер, которая направлена на сохранение и упрочение здоровья участников образовательного процесса, на формирование здорового образа жизни воспитанников и всего коллектива, на создание здоровьесберегающего пространства образовательного учреждения. Данная деятельность направлена на создание оптимальных условий для сохранения, укрепления и формирования здоровья всех участников образовательного процесса в образовательном учреждении. Эта система состоит из методов, приемов, способов решения задач здоровьесбережения.

Целью здоровьесберегающих технологий является обеспечение возможности обучающему сохранить здоровье за период обучения в колледже, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Главной задачей преподавателя физической культуры является не только качественное преподавание и передача обучающимся необходимых знаний, умений и навыков своего предмета, но и содействие сохранению здоровья, активному

пропагандированию здорового образа жизни среди обучающихся, формирование физически и духовно здоровых граждан государства.

Понятие «здоровьесберегающая технология» относится к качественной характеристике любой образовательной технологии, показывающей, как решается задача сохранения здоровья преподавателя и обучающихся. Данные технологии должны удовлетворять принципам здоровьесбережения, которые сформулировал Н.К. Смирнов:

1. «Не навреди!» — все применяемые методы, приемы, используемые средства должны быть обоснованными, проверенными на практике, не наносящими вреда здоровью обучающегося и преподавателя.

2. Приоритет заботы о здоровье преподавателя и обучающегося — все используемое должно быть оценено с позиции влияния на психофизиологическое состояние участников образовательного процесса.

3. Ответственность за свое здоровье — у каждого ребенка надо стараться сформировать ответственность за свое здоровье, только тогда он реализует свои знания, умения и навыки по сохранности здоровья.

Сохранение и укрепление здоровья нации зависит во многом от отношения каждого индивидуума к своему здоровью. Формирование рационального отношения к здоровому образу жизни, пропаганда здорового образа жизни является важными приоритетами государственной политики. Проблема здоровья молодежи приобретает особую остроту в условиях сложной современной действительности, так как постоянные стрессовые, социальные, экологические и психические загрузки оказывают негативное влияние на здоровье населения. Основой решения проблемы формирования и сохранения здоровья студента есть такая организация учебной деятельности в колледже, в которой создается личная установка каждого студента на здоровье, уверенность в себе и своих возможностях.

СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ И ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Ахметов И.И.

Научный руководитель: Петрова О.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Современные люди уделяют повышенное внимание к здоровому образу жизни. Соблюдение правил здорового питания и корректные пищевые привычки помогают им поддерживать организм в процессах физической активности и легче добиваться тех целей,

которых хочется достичь при помощи спорта, опираясь на это мы хотим познакомить вас с образцами оборудования, которые позволяют улучшить этот процесс.

Цель: проанализировать современные технологии, позволяющие вести здоровый образ жизни.

Южнокорейская компания InBody, позиционирующая себя как мирового лидера в сфере биоимпедансного анализа состава тела человека, имеет в ассортименте несколько систем, хотя и созданных уже некоторое время назад, но показавшиеся нам интересными. Это линейка анализаторов состава тела InBody, которая удостоена международными наградами и уже используется профессионалами во всем мире.

Как работает InBody? Биоимпедансометрия – это анализ количества жира и жидкости в организме, мышечной и костной массы и метаболизма. И все - в одной процедуре (длительность процедуры не более 5 минут).

Человека можно представить состоящим из 5 сегментов: 2 руки, 2 ноги и торс. InBody проводит сегментарный анализ, то есть анализ каждой части, а не тела в целом. Запатентованная технология тактильных электродов и метод 8 точек InBody, обеспечивают на 98% точность измерения и воспроизводимость результатов.

Биоимпедансометрия или биоимпедансный анализ – это распространенный метод определения состава человеческого тела через измерение электрического сопротивления в тканях. То есть, проще говоря, через тело пропускают слабый электрический заряд, измеряют сопротивление (импеданс), что дает представление об общем содержании воды в организме. Так как вода содержится в основном в крови, в мышцах, нервах, костях, то через содержание воды вычисляют тощую (нежировую) массу тела, а потом, через вычитание из общей массы тела - массу находящегося в организме жира. Биоимпедансометрия считается более точным методом, чем вычисление индекса массы тела, так как учитывает не только рост и вес, но и соотношение жировой и нежировой массы. Это тот самый анализ, который способен показать отличие между жирком и «широкой костью».

Современные методики биоимпедансометрии позволяют оценить такие показатели организма:

- идеальный вес, индекс массы тела
- количество жировой ткани (кг, %)
- количество активной клеточной массы (мышечные, нервные клетки)
- количество внутриклеточной и межклеточной жидкостей (плазма, лимфа)
- затраты килокалорий в состоянии покоя (уровень базального метаболизма)
- отклонения и динамику изменений

Процедура биоимпедансометрии абсолютно безболезненная и комфортная, занимает 10-20 минут. Исследование не проводится лицам, с установленным кардиостимулятором и беременным женщинам. Измерение необходимо проводить через два-три часа после приема пищи. Все что находится в желудке, измеряется как масса тела, хотя таковым не является, и приводит к получению некорректных данных. Не стоит проводить измерение после физических нагрузок, во время которых организм теряет определенное количество воды, поэтому результаты анализа могут быть некорректными. Если перепад между температурой на улице и в помещении большой, то необходимо дать телу акклиматизироваться, если вы замерзли или перегрелись, анализатор будет ошибаться. Для получения более точных результатов рекомендуется оставить как можно меньше одежды и украшений во время проведения процедуры измерения или надеть свободную одежду, никакого утягивающего белья и колготок: одежда не должна менять конфигурацию тканей.

Также для того, чтобы легко, а главное правильно контролировать питание, хотим представить вашему вниманию дневник питания и счетчик калорий Yazio. Современный человек редко соблюдает режим питания. Мы едим не в положенное время, а когда получится: на ходу, во время короткого перерыва на работе. Не глядя, забрасываем в себя продукты, не задумываясь об их полезности. Прием пищи происходит не потому, что голоден, а под настроение, лишь бы что-то упало в желудок.

Дневник питания с подсчетом калорий поможет не только соблюдать режим питания, но и четко анализировать, что вы едите и в каких количествах. Следовательно, вы можете ставить вполне конкретные цели.

Например, похудеть за месяц, при этом не отказывая себе в любимых продуктах. Просто есть в меру, в правильных пропорциях, учитывая сочетания жиров, белков и углеводов. Точно так же можно задаться целью набрать определенный вес без переедания и угрозы ожирения. Чтобы подобный дневник был всегда под рукой, завести его можно в виде удобного приложения на смартфон. После того, как вы скачали и установили приложение для расчета калорий, вам необходимо указать свои физические данные, а также цель для правильного питания. Это может быть снижение, набор веса, или поддержание имеющейся формы. С учетом этих данных Yazio рассчитает, сколько калорий вам необходимо потреблять ежедневно.

Исходя из этой рекомендации, вы настраиваете свой рацион на каждый день. В основном меню есть 6 пунктов, на основе которых складывается аналитика вашего здоровья: завтрак, обед, ужин, перекус, спорт и упражнения, измерения тела. Заполняя

блоки питания, увидим, можно ли добавить в рацион тот или иной продукт, или лучше остановиться, ведь норма по калориям уже выполнена.

Заполняется электронный дневник питания для похудения или набора веса очень просто. Выбираете время приема пищи, например, завтрак. Добавляете продукт из списка. В базе данных приложения более 2 миллионов продуктов, так что найти что угодно можно через строку поиска. Также вы можете создавать наименования самостоятельно, составлять комбинации продуктов или добавлять любимые рецепты. По такому же принципу заполняется обед, перекус и ужин.

Также Yazio напомнит вам о пользе воды, которая насыщает желудок, улучшает пищеварение, выводит токсины и восстанавливает силы. Поэтому не забывайте в отдельной форме указывать, сколько воды вы сегодня выпили.

А для того, чтобы стало намного удобнее контролировать занятия физической культурой и спортом мы представляем вашему вниманию фитнес-браслет ONETRAC. Браслет ONETRAC подсчитывает количество шагов, пройденное расстояние и время физической активности. Исходя из этого (а также из ваших личных параметров) рассчитывается количество сожжённых калорий. На дисплее вы можете увидеть несколько параметров, переключая их нажатием кнопки: общее количество пройденных шагов, пройденное расстояние в километрах, время активности и достигнутый процент дневной нормы шагов. Разумно поставленные цели станут отличной мотивацией, а подсказки и напоминания как бы от вашего личного тренера помогут ещё больше. Если ваша цель - 10 тысяч шагов в день, вы вряд ли остановитесь на 5 тысячах (вернее, на 50%), ведь гораздо приятнее осознавать, что вы выполнили поставленную цель и выиграли у самого себя.

В заключение хочется отметить, что здоровый образ жизни дает большую свободу и власть над собственной жизнью, делая ее более плодотворной, качественной и продолжительной и мы должны использовать все современные тенденции в науке и технике, чтобы контролировать этот процесс.

БАЗОВЫЙ НАБОР ВЕЩЕЙ, КОТОРЫЙ ПОМОЖЕТ УЛУЧШИТЬ УСЛОВИЯ В ТУРИСТИЧЕСКИХ ПОХОДАХ

Ахметшина А.Д.

Научный руководитель: Сулейманова Э.М.

Уфимский колледж отраслевых технологий

Тема туризма для меня очень близка, поскольку я с раннего детства хожу в туристические походы. Спортивный туризм интересовал людей всегда, но за последние 40

лет произошло несколько кардинальных изменений. Если в 80-х было возрастание интереса, то к 90-м он почти пропал. Вскоре спортивный туризм начал заново набирать популярность, а в 2016 году упал до нуля. Сейчас для многих выезд на природу настоящая катастрофа, потому что нужно спать на земле, питаться невкусной тушёнкой, так ещё и без интернета оставаться. Но что, если есть способы заняться спортивным туризмом без лишения всех благ цивилизации? Для этого я провела ряд исследований, доказывающих, что можно уединиться с природой, без ущерба комфорту.

В Республике Башкортостан очень много различных природных зон, которые позволяют разнообразить отдых для любителей спортивного туризма. Для водного туризма у нас есть бурные весенние и спокойные летние реки. Для любителей гор есть вершины разной высоты для людей с разной физической подготовкой. Есть степи, где весной можно увидеть цветение диких тюльпанов, много пещер, поражающих своей красотой и уникальностью. И, конечно же, леса, богатые разнообразием растений и животных. Всё это позволяет выбрать оптимальное место для отдыха. Стоит лишь определиться с временем, которое человек может выделить на поездку. Если вы до этого не ходили в походы, начните с похода на один день. Для такого похода подойдут места, которые находятся в 2-3 часах езды от основного места жительства. У нас Башкирии примерами таких мест является гора Торатау, гора Айгир, источник «Красный ключ». Для такого похода существует базовый набор вещей: кружка, ложка, миска, нож, коврик-сидушка, рюкзак, налобный фонарик, термос или бутылка с водой. Так же не будет лишним взять с собой еду, солнцезащитные средства и головной убор, а на случай непогоды – дождевые плащи. Для путешествий на 2-3 дня можно выбрать Нугушское и Павловское водохранилище, гору Ирмель, водопад Куперля, озеро Банное, заповедник «Шульган-Таш», Мурадымовское ущелье и др. На поездки с ночёвкой другой базовый список: спальный мешок, палатка и одежда. Одежда необходима на любые погодные условия, поэтому стоит взять и куртку, и шорты. Но не забывайте и про базовый набор на один день, здесь он тоже пригодится. Из еды необходимо взять крупы, хлебцы, тушенку, чай, соль, сахар. Как дополнительные продукты можно взять сырокопченую колбасу, твердый сыр, кофе, сгущенку, конфеты, печенье, макароны. На первый ужин тушенку можно заменить замороженной курицей или любым другим мясом. Сгущенку можно заменить молоком долгого хранения, главное брать его в маленьких упаковках, примерно 0.2 л, и не ставить на солнце. При выборе похода на более длительное время нужна более тщательная подготовка и проработка всех нюансов. Но даже при этом, не стоит забывать базовые наборы, на которые можно опираться при сборке.

Изучив материалы про спортивный туризм, аскиоматическим методом я смогла выявить универсальный набор продуктов и вещей, которые могут пригодиться в походе, а также за счёт своей комфортности смогут привлечь как можно больше молодёжи к изучению родных краёв путём хождения в туристические походы.

**АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ОРГАНИЗАЦИИ И ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ
ОБЯЗАТЕЛЬНОГО МЕДИЦИНСКОГО СТРАХОВАНИЯ
В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Басырова Э.Ф.

Научный руководитель: Аракелян Л.К.

Колледж Стерлитамакского филиала

ФГБОУ ВО «Башкирский государственный университет»

Актуальность и социальная значимость темы исследования обусловлена тем, что в связи с многочисленными нарушениями прав пациентов, количество которых ежегодно увеличивается, существенно ухудшается и подвергается угрозе причинения вреда здоровью всего населения Российской Федерации.

По данным Федеральной службы государственной статистики, количество посещений медицинских организаций государственной и муниципальной системы здравоохранения за каждую смену суммарно с 2010 по 2020 год включительно увеличилось на 16 % [4].

Между тем, по результатам проводимого в 2020 году Всероссийским центром изучения общественного мнения опроса, 81,7% пациентов не довольны качеством предоставляемых медицинских услуг во всех субъектах Российской Федерации. Не доверяют поставленному диагнозу и перепроверяют назначения врача 41,3% опрошенных россиян. Три четверти (75,6%) выступают за независимый контроль качества медицинских услуг в системе обязательного медицинского страхования. При этом наиболее вероятные проблемы, с которыми могут столкнуться пациенты в государственной или муниципальной системе здравоохранения, по мнению респондентов, следующие: долгое ожиданием записи, очереди, навязывание возмездных медицинских услуг, невозможность получить все услуги в одном месте, отсутствие необходимого специалиста [3].

Сложность возникающих правоотношений в правоприменительной практике и объемность законодательной базы в сфере обязательного медицинского страхования требует систематизации в форме кодификации. Положительным является опыт ряда стран

постсоветского пространства, например, Республики Казахстан и Республики Таджикистан, которые имеют кодифицированный закон в сфере охраны здоровья населения. В Республике Башкортостан также действовал, до реформы системы охраны здоровья, Кодекс Республики Башкортостан об охране здоровья граждан. Наличие подобного кодифицированного закона позволит в короткие сроки свести к минимуму проблемы поиска информации и единообразного правоприменения, оптимизирует работу системы здравоохранения страны.

На основе положительной правотворческой и правоприменительной практики зарубежных стран и субъектов Российской Федерации предлагаем кодифицировать законодательство в сфере охраны здоровья и принять «Медицинский кодекс Российской Федерации».

Кроме того, базовая программа медицинских услуг и лекарственных средств финансируется одинаково для всех застрахованных лиц в системе обязательного медицинского страхования по всей стране, что обеспечивает равный доступ, качество и объем медицинской помощи независимо от места жительства или пребывания. Однако территориальные программы финансируются субъектами России и могут существенно отличаться качеством и объемом предоставляемой медицинской помощи в дотационных субъектах России и субъектах-донорах. Подобное прямо противоречит ч. 2 ст. 19 Конституции Российской Федерации о том, что государство гарантирует равенство прав и свобод человека и гражданина независимо от места жительства, а также других обстоятельств [1].

В целях обеспечения конституционных гарантий в сфере охраны здоровья, необходимо внести изменения в Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» [2] и указать единый источник финансирования медицинской помощи и лекарственного обеспечения в рамках обязательного медицинского страхования – бюджет Федерального фонда обязательного медицинского страхования.

Таким образом, проблемы и несовершенство существующей системы обязательного медицинского страхования в Российской Федерации требуют реформирования действующего законодательства в сфере охраны здоровья.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учётом поправок, внесённых Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 №

11-ФКЗ, от 14.03.2020 № 1-ФКЗ) // Официальный интернет-портал правовой информации: [сайт]. URL: <http://www.pravo.gov.ru> (дата обращения: 10.06.2022).

2. Федеральный закон от 29.11.2010 № 326-ФЗ «Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации» (ред. от 06.12.2021) // Российская газета. – 03.12.2010. – № 274.

3. Официальный сайт Всероссийского центра изучения общественного мнения: [сайт]. URL: <https://bd.wciom.ru> (дата обращения: 10.06.2022).

4. Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики: [сайт]. URL: <http://www.gks.ru> (дата обращения: 10.06.2022).

ПРОБЛЕМЫ ПРИОБЩЕНИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

Боровкова К.В.

Научный руководитель: Саркисянц К.Х.

Уфимский колледж отраслевых технологий

В последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу здоровью населения, экономике страны, социальной сфере и правопорядку.

Формирование здорового образа жизни требует совместных усилий государственных и общественных организаций, медицинских учреждений, самого населения. При этом формирование валеологической культуры должно быть заложено в систему дошкольного образования детей и подростков, продолжено в системе санитарного просвещения, которое ориентировано на пропаганду здорового образа жизни, физической культуры, спорта.

Изучением здорового образа жизни занимается множество наук о человеке и обществе, в том числе философия, социология, педагогика, психология, медицина и т.д.

Как целостная система, ЗОЖ складывается из трех взаимосвязанных основных элементов или трех культур: культуры питания, культуры движения и культуры эмоций. В целом структура ЗОЖ включает в себя следующие компоненты:

- оптимальный двигательный режим,
- рациональное питание,
- рациональный режим дня,
- психофизиологическую регуляцию,

- психосексуальную и половую культуру,
- тренировку иммунитета и закаливание,
- отсутствие вредных привычек,
- валеологическое образование.

Культура здоровья – это компонент социокультуры. У людей, ведущих ЗОЖ, изменяется мировоззрение, приоритетными становятся духовные ценности, обретается смысл жизни; исчезает физиологическая и психологическая зависимость от алкоголя, табака, наркотиков.

В действительности, однако, ЗОЖ у человека должен целенаправленно и постоянно формироваться с самого раннего возраста. Только при этом условии он будет реальным рычагом укрепления и формирования здоровья, будет совершенствовать резервные возможности организма, обеспечивать успешное выполнение социальных и профессиональных функций независимо от политических, экономических и социально-психологических ситуаций.

Все мы знаем, что существуют продукты в большей или меньшей степени полезные для нашего организма. Если первые, как правило, повышают наш тонус - умственную и двигательную активность, оздоравливающе воздействуют на организм; то вторые - дарят нам наслаждение вкусом в момент их потребления и последующую тяжесть, лень и накопление излишков жировых отложений.

Здоровая пища - это полноценный рацион питания, обеспечивающий наш организм всеми необходимыми микро- и макроэлементами в необходимо-достаточном объеме.

Чтобы пища приносила пользу, в ней должны оптимально сочетаться белки, жиры и углеводы. Не стоит забывать также о витаминах и микроэлементах, без них здоровье человека невозможно. Самые калорийные и вкусные продукты содержат обычно большое количество легких для усвоения углеводов и жиров.

Вопрос “Как правильно питаться?” волнует любого человека, желающего получить от пищи не только удовольствие, но и пользу. Правильное питание – залог здоровья организма. Огромное количество болезней возникает именно из-за неправильного питания.

Скорректировав свой рацион, мы сможем уменьшить проявление хронических болезней, которыми болеем долгие годы. Так, например, снизив количество перца в наших любимых блюдах, мы с легкостью позабудем об изжоге и гастрите.

Состояние кожи напрямую зависит от того, насколько правильно мы питаемся. Так, если перестать пить кофе, улучшится цвет лица, если уменьшить количество жиров в пище, станет меньше прыщей.

Физическая активность - составная часть здорового образа жизни. Она трактуется как деятельность индивидуума, направленная на достижение физического совершенства, и характеризуется конкретными качественными и количественными показателями.

Физическая активность является одним из ключевых аспектов здорового образа жизни. Она делает человека не только физически более привлекательным, но и существенно улучшает его здоровье, позитивно влияет на продолжительность жизни, в первую очередь активной ее части. Риск развития у него опасных для жизни заболеваний сосудов сердца и мозга, сахарного диабета, рака является достоверно более низким.

Роль физической культуры и спорта в жизни студенческой молодежи, характер их воздействия на человека выходят далеко за рамки функции развития физических качеств. Физическое совершенствование индивида влечет за собой важные последствия для самых различных сфер его жизнедеятельности.

Алкоголизм, токсикомания и наркомания становятся неотъемлемыми компонентами молодежной субкультуры. Злоупотребление психоактивными веществами является одной из наиболее острых проблем современного российского общества. Распространение наркомании и алкоголизма в России за последние десятилетия приняло катастрофические размеры и справедливо считается социальным бедствием, угрожающим национальной безопасности страны.

Алкоголь влияет на подростков не так, как на взрослого человека. Характерным для подросткового возраста является то, что молодой мозг в возрасте до 20 лет отличается от мозга взрослого человека реакцией на полученную информацию. Молодой мозг создан для того, чтобы учиться. Он находится в стадии установления настоящих связей между нервными клетками. Алкоголь может нарушить эту функцию.

Действие алкоголя на подростка сильнее, чем на взрослого, и может сказаться на работе мозга в будущем.

Курение — одна из наиболее распространенных привычек, наносящих урон здоровью человека и целому обществу. В процесс курения вовлечены практически все слои населения, в том числе женщины и подростки. Курение приводит к изменениям внутренних органов, чаще всего поражению затрагивает сердечно-сосудистую систему, органы дыхания, желудочно-кишечный тракт. К негативным последствиям курения также относят неприятный вкус во рту утром, желтые зубы, неприятный запах изо рта и от волос.

Наркотики, по сути, являются ядами. Эффект зависит от принимаемого количества. В небольшом количестве они оказывают "стимулирующее воздействие" (повышение активности), а в большем, действуют как седативное средство (подавление активности),

ещё в большем количестве наркотики - действуют как яд и могут привести к летальному исходу.

Первый фактор, на котором бы хотелось остановиться, - это влияние образцов поведения взрослых на растущего человека. Ребенок, усвоив их, воспроизводит в своей жизни.

Второй фактор, способствующий формированию мотивации приобщения к употреблению наркотических веществ у детей и подростков, - информационный. Сегодня мы живем во время так называемой «информационной революции», которая заключается в том, что каким - либо образом управлять информационными потоками, которые получает молодое поколение, практически невозможно.

Следующий фактор, индивидуально - психологический. Каждый человек имеет сильную или слабую волю, умеет управлять или не в состоянии управлять своими эмоциями, у кого-то сформированы умения и навыки преодолевать жизненные трудности, у кого-то они отсутствуют.

Здоровый образ жизни - это не только медицинская, но и социально-экономическая категория, которая зависит от развития производства и производственных отношений. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и обществе в целом.

Формирования здорового образа жизни является в настоящее время одной из наиболее актуальных проблем для российского образования. Перед специалистами разного профиля стоит задача разработки научно- обоснованных и эффективных программ работы школы по обучению и воспитанию в области здоровья.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить нас от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, он должен за него бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Список литературы

1. Вредные привычки-врачи здоровья и угроза обществу./Сост. Машкова З.Д., Крепкая Т.П. М.-2019.
2. Трушина Л.Ю., Трушин А.Г., Демьянова Л.М., Гигиена и экология человека. Ростов н/Д, 2021.

3. Черникова Л.П. Охрана труда и здоровья с основами санитарии и гигиены в сфере торговли и коммерции – Москва- Ростов н/Д,2019.
4. Березин И. П., Дергачев Ю. В. Школа здоровья.- М.-2018.
5. Виноградов П.А., Душанин А.П., Жолдак В.И. Основы физической культуры и здорового образа жизни. Москва, 2020.
6. Воложин А.И., Субботин Ю.К., Чикин С.Я. Путь к здоровью. Москва,2020.
7. Максимова Т.М. Современное состояние, тенденции и перспективные оценки здоровья населения. – М., 2019.
8. Педагогическая валеология. / Под ред. Кукушкина В.С. – М.: 2021
9. Пищевая химия / Под ред..Нечаева А.П - Спб, 2020.
10. Королев А.А. Гигиена питания-М.:2021.
11. Румянцева Е.Е. Товары, вредные для здоровья –М.:2022.
12. Здоровый образ жизни - залог здоровья / под ред. профес. Мурзакаева Ф.Г.-Уфа ,2019.
13. Куколевский Г.М. Здоровье и физическая культура –М.: 2020.
14. Синяков А.Ф. Рецепты здоровья –М. -2021.
15. Акчурин Б.Г. Социальные условия и факторы формирования валеологической культуры.- Уфа, 2021.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПОДОБРАННЫХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ БОКСЕРОВ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Габидуллин Э.И.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Термином «силовые способности» начали широко пользоваться относительно недавно, буквально в последние десятилетия, для более полного представления о силовых возможностях человека или о его силе как об одном из главных физических качеств. В исследованиях некоторых авторов доказано, что различные типы силовых проявлений (например, в статических условиях, в продолжительном беге) в спорте и вообще в двигательной деятельности зачастую мало связаны или даже отрицательно коррелируют друг с другом. Это, по мнению специалистов, и послужило поводом для дифференциации понятия «сила».

Скоростно-силовые способности, как подразумевает сам термин, проявляются в действиях, в которых вместе с силой необходима достаточно высокая скорость движений. Некоторые из этих проявлений носят название взрывной силы. Обычно ее определяют, как способность достигать максимума проявляемой силы по ходу движений в максимально короткое время.

В системе подготовки боксеров одним из важных направлений в методике тренировки является воспитание скоростно-силовых способностей, а также обоснование средств и методов их воспитания. Во время тренировок и боев боксер производит невероятно большое количество скоростно-силовых действий.

Скоростно-силовые способности являются основой, определяющей уровень физической подготовленности боксера. Недостаточное их развитие существенно увеличивает время формирования у боксера специальных навыков при овладении техникой бокса и снижает эффективность их использования в условиях соревновательного поединка. Боксер с неразвитыми скоростно-силовыми способностями при дефиците времени в бою будет с опозданием выполнять атакующие и защитные приемы, терять при этом необходимую мощность и интенсивность действий, что неизбежно скажется на результативности поединка.

Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшего развития, несмотря на то, что в современной литературе накоплен достаточно обширный материал об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

Все вышеизложенное определяет актуальность и выбор направления нашего исследования.

Цель исследования: повышение уровня развития скоростно-силовых способностей у боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования.
2. Подобрать для боксеров упражнения на развитие скоростно-силовых способностей.
3. Проверить эффективность подобранных упражнений на развитие скоростно-силовых способностей в ходе педагогического эксперимента.

Объект исследования: процесс развития скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Предмет исследования: уровень скоростно-силовых способностей у боксеров.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Метод контрольных испытаний.
4. Методы математической статистики.

Гипотеза: мы предполагаем, что предложенные нами упражнения повысят уровень скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Практическая значимость: работа может представлять интерес для специалистов, работающих в данном направлении, в том числе тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Современный бокс - это органический сплав высокой физической подготовленности, стабильной техники, гибкой и разнообразной тактики и большой силы воли спортсменов. Основной особенностью его является использование активно-наступательной тактики с одновременной универсализацией ее, высокий темп боя, значительное время пребывания боксеров на средней и ближней дистанциях, частое применение быстрых и сильных одиночных и серийных ударов.

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проведенный анализ научно-методической литературы по теме исследования показал, что в процессе подготовки боксёров на этапе спортивного совершенствования одной из основных задач является развитие у них скоростно-силовых качеств. Проблема скоростно-силовой подготовленности боксеров до настоящего времени остается актуальной и требует дальнейшей разработки, несмотря на то, что на данном этапе современного спорта накоплено довольно много материала об отдельных сторонах общей и специальной физической подготовленности боксера.

2. Нами были подобраны упражнения для развития скоростно-силовых качеств боксеров. Для более успешного выполнения предложенные упражнения применялись в круговой тренировке. Для повышения уровня скоростно-силовых способностей боксеров круговая тренировка с упражнениями скоростно-силового характера применялась на трех занятиях из четырех в неделю.

3. Эффективность предложенных нами упражнений на развитие скоростно-силовых способностей у боксеров была проверена в ходе педагогического эксперимента, который показал более высокий уровень скоростно-силовых качеств у экспериментальной группы, чем у контрольной.

Это свидетельствует о том, что достоверность различий наблюдается во всех трех тестах.

Внутри экспериментальной группы так же наблюдается достоверный прирост во всех предложенных нами тестах. Отсюда, можно сделать вывод, что предложенные нами упражнения повысили уровень скоростно-силовых способностей боксеров на этапе спортивного совершенствования.

Таким образом, цель нашего исследования достигнута, задачи решены.

АНАЛИЗ ИНТЕРЕСА К ИЗУЧЕНИЮ ОЛИМПИЙСКИХ ИГР

Гагарина В.А.

Научный руководитель: Сулейманова Э.М.

Уфимский колледж отраслевых технологий

Цель статьи: изучить историю возникновения Олимпийских игр; побудить интерес к дальнейшему изучению данной темы.

Методы исследования: изучение научной литературы, изучение истории, анализ.

Возникновение Олимпийских игр

Идея осуществления Олимпийских игр очень древняя и уходит корнями в греческую мифологию. Принято считать, что первые игры состоялись в 776 году до новой эры и были организованы в честь бога Зевса в почитаемом греками святилище Олимпия, расположенном в западные сегменты Пелопоннесского полуострова. До наших дней дошло имя первого победителя Олимпиады. Им стал атлет из города Элиды Корибос. В Древней Греции олимпийцами могли стать лишь греки по генезису, кроме того лишь свободные граждане и лишь мужчины. Конкурсы проходили необычайно настойчиво, а победители награждались оливковой ветвью или лавровым венком. Их ждала вечная слава не лишь в собственном родном городе, но и во всем греческом мире.

Возрождение Олимпийских игр

Олимпийские игры - очень крупные мировые комплексные спортивные конкурсы современности, которые осуществляются каждые четыре года. Концепция современного Олимпизма принадлежит французскому общественному деятелю, историку и литератору, барону Пьеру де Кубертену, по чьей инициативе в июне 1894 г. в Париже состоялся Транснациональный атлетический конгресс, на котором было принято решение об предприятия Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК). МОК был учрежден 23 июня 1894 г. и его первым президентом стал Деметриус Викелас, а генеральным секретарём - Пьер де Кубертен. В это время же Транснациональный спортивный конгресс утвердил ядра Олимпийской хартии, которой были определены принципы, правила и положения Олимпийских игр. В завершающий

день конгресса (23 июня) было принято решение о том, что первые Олимпийские Игры современности должны состояться в 1896 г. в Афинах, в стране родоначальнице Игр, Греции. Греция - единственное государство, где проводились Игры современности в трех веках (Игры I Олимпиады - 1896 г., Внеочередные Олимпийские игры - 1906 г., Игры XXVIII Олимпиады - 2004 г.).

Сегодняшние олимпийские игры приводят свой отчет с 6 апреля 1896 г., когда в Афинах открылись Первые Олимпийские игры, которые проходили по 15 апреля 1896 г. В них приняли участие 311 спортсменов из 13 стран. Соревновались лишь мужчины по 43 типам спорта. Программа первых Игр включала девять типов спорта - битва классическая, велоспорт, гимнастика, легкая атлетика, плавание, стрельба пулевая, теннис, тяжелая атлетика и фехтование. Было разыграно 43 комплекта наград. Наибольшее число медалей - 46 (10 золотых + 17 серебряных + 19 бронзовых) завоевали олимпийцы Греции. Второй стала команда США - 20 наград (11+7+2). Третье место заняла команда Германии - 13 (6+5+2). Без медалей остались спортсмены Болгарии, Чили и Швеции.

Успех первых сегодняшних Олимпийских игр был настолько велик, что греческие власти рекомендовали всегда осуществлять это спортивное мероприятие на их территории. Но МОК ввел правило, в соответствии которому место осуществления Игр изменяется каждые 4 года. Две следующие четырехлетки очутились для Олимпийских игр очень тяжелыми, так как игры Олимпиады были совмещены с Всемирными выставками, проходившими в 1900 г. в Париже, а в 1904 г. в Сент Луисе (США). Но известность Игр только росла. Поэтапно сложились олимпийские традиции, возникли эмблема и флаг Олимпиады, утвержденные МОК по предложению Пьера де Кубертена в 1913 г.

За 115 лет (1896-2012) было проведено 30 летних Олимпиад, три раза (1916, 1940, 1944) игры не состоялись из-за первой и второй мировых войн. Согласно Олимпийской хартии, Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда игры не осуществляются (к примеру, VI - в 1916 1919 гг., XII - в 1940 1943 гг., XIII - в 1944 1947 гг.). В 1924 г. были учреждены Зимние Олимпийские игры, которые вначале проводились в тот же год, что и летние, но, начиная с 1994 года, время осуществления зимних Олимпийских игр сдвинуто на два года относительно времени осуществления летних игр. Первые Олимпийские зимние игры проходили в Шамони (Франция) в 1924 г., крайние XXI зимние Олимпийские игры состоялись в феврале 2010 года в Ванкувере. Зимние Олимпийские игры имеют свою нумерацию, за 115 лет (1896 2010) стала проведена 21 зимняя Олимпиада.

Три государства (Австрия, Норвегия и Швейцария) - были организаторами лишь Зимних Олимпийских игр (по два раза каждая). В Италии проходили два раза Зимние

Олимпийские игры (1956 и 2006 гг.). Наибольшее число Игр проходило в США - 8, во Франции - 5. Страна восходящего солнца - единственное государство Азии, где Олимпийские игры проводились три раза (Игры XVIII Олимпиады - 1964 г., IX Зимние Олимпийские игры (ЗОИ) - 1972 г., XVIII ЗОИ - 1998 г.). Два раза олимпийский факел зажигался на стадионах Австралии (в 1956 и 2000 гг.), Великобритании (1908 и 1948 гг.), Швеции (1912 и 1956 гг.). Канада стала организатором Игр XXI Олимпиады (1976 г.) и XV ЗОИ - (1988 г.). Как-то раз становились организаторами Олимпийских игр такие государства как Бельгия, Испания, Мексика, Нидерланды, Финляндия и Южная Корея. Кроме того, как-то раз были организаторами Игр СССР (Игры XXII Олимпиады - 1980 г.) и Югославия (XIV ЗОИ - 1984 г.).

В августе 2008 г. в начале организатором Игр XXIX Олимпиады стал Китай. В 2014 г. Россия примет Зимние Олимпийские игры в Сочи.

Символы и талисманы Олимпийских игр.

Одним из символов Олимпийских игр представляет собой Олимпийский огонь. Его зажигают в городе осуществления игр во время их открытия, и он горит постоянно до их завершения. Традиция зажжения Олимпийского огня, которая существовала в Древней Греции во время осуществления древних Олимпийских игр, стала возрождена в 1928 году и сохраняется до сих пор.

Символом Олимпийских Игр выступают пять скрепленных колец, которые символизируют объединение пяти элементов света: Европа - голубое, Африка - черное, Америка - красное, Азия - желтое, Австралия - зеленое. Так же эти кольца отображены на флаге, который с 1920 года поднимается на всевозможных Играх. Понятие «олимпийский амулет» легально было утверждено на 73-ей сессии Международного олимпийского комитета в летний период 1972 года, проходившей в Мюнхене (Германия). В соответствии принятым правилам, амулет Игр призван продвигать принципы олимпизма и содействовать распространению определенных Игр.

Каждый вновь создаваемый талисман обязан непременно различаться от предшествующих, так как его предназначение - отражать самобытность страны-хозяйки, а также вызывать симпатии спортсменов и зрителей. Поэтому оригинальность задумки представляет собой одним из главных критериев в оценке талисмана Мировым Олимпийским Комитетом. Кроме того, каждый талисман представляет собой регистрируемой торговой маркой. Поэтому при создании важна вероятность защиты от плагиата. Талисманом может стать человек, животное или сказочное существо, которое символизирует ценности современного Олимпийского движения, и который отражает Олимпийские ценности:

- Совершенство (Excellence). Полная самоотдача в борьбе за обеспечение которые поставлены целей, как в существования, так и в спорте. Важна не победа, а самопреодоление.

- Дружба (Friendship). Обеспечение взаимного понимания между отдельными людьми и целыми народами, невзирая ни на какие непонимания или различия. Спорт объединяет представителей различных наций, цивилизаций, религий.

- Почтение (Respect). Соблюдение норм и норм - спортивных, моральных, этических. Это почтение к внешним людям, окружающей среде, к себе и собственному телу.

Анализ полученных результатов

С древних лет олимпийские игры были главным спортивным событием всех времен и народов. В дни проведения олимпиад на всей земле воцарялось согласие и примирение. Войны прекращались и все сильные и достойные люди соревновались в честной борьбе за звание лучшего. За много веков олимпийское движение преодолело много препятствий. Но несмотря ни на что олимпийские игры живы и по сей день. В наши дни олимпиады одно из крупнейших событий в мире. Игры оснащены по последнему слову техники - за результатами следят компьютеры и телекамеры, время определяется с точностью до тысячных долей секунды, спортсмены и их результаты во многом зависят от технического оснащения.

Благодаря средствам массовой информации не осталось ни одного человека в цивилизованном мире, которой не знал бы, что такое олимпиада или не видел бы соревнования по телевизору.

За последние годы олимпийское движение приобрело огромные масштабы и столицы Игр на время их проведения становятся столицами мира. Спорт играет все большую роль в жизни людей!

ЭЛЕКТРОННОЕ КУРЕНИЕ КАК ОПАСНАЯ АЛЬТЕРНАТИВА СИГАРЕТАМ

Галиев Б.Т.

Научный руководитель: Галкина Т.П.

МАОУ «Гимназия №1» г. Стерлитамак

Курение – одна из проблем современного общества. К сожалению, эта проблема коснулась не только взрослых, но и детей. Совсем недавно человека с сигаретой можно было встретить и на улице, и в общественном месте, а среди подростков – закурить в компании друзей сигарету было признаком того, «ты взрослый».

Сейчас ситуация с курением табачных изделий изменилась в лучшую сторону. В 2013-м был принят Федеральный закон № 15 «Об охране здоровья граждан от воздействия окружающего табачного дыма». Его еще называют «анти табачный закон». Повысилась стоимость сигарет, появились резкие ограничения для курящих людей. Молодых людей, подростков, курящих табачные изделия стало гораздо меньше. Но стало ли меньше курящих людей?

Что стало альтернативой курению? На смену обычным сигаретам пришли электронные сигареты и вейпы. Любого цвета, любого дизайна, с любым вкусом. Всего за несколько лет у вейп-движения появились своя индустрия и свои герои.

Российский рынок буквально заполнили никотиносодержащие электронные устройства. В период с 2018 по 2021 год количество потребителей электронных сигарет в России выросло с 246 тыс. до 1 млн 530 тыс. человек. Тогда как количество курильщиков сократилось с 42 млн до 34 млн человек.

Необходимо определить значение понятия «вейп». Вейп (от англ. vape –испарение) - электронное устройство, генерирующее высокодисперсный аэрозоль, который вдыхает пользователь. Другими словами, это гаджет, позволяющий удовлетворять тягу к курению, посредством испарения специальной жидкости (или как ее называют «жижки», «жижи», «заливы»).

Принцип работы вейпа: при нажатии на кнопку происходит замыкание цепи, что раскаляет специальную спираль, которая в свою очередь испаряет нанесённую на неё жидкость. Жидкость в процессе испарения превращается в пар, который вдыхают вместо табачного дыма.

Вейперы - соответственно, потребители. Они же парильщики.

В рамках выполнения исследовательской работы возникла необходимость выяснить:

- насколько популярно электронное курение среди учащихся среднего звена?
- какое влияние оказывает электронное курение на здоровье курящего и окружающих?
- с какого возраста можно употреблять электронные сигареты?
- существуют ли ограничения со стороны законодательства по отношению к электронному курению?

Исследований по проблемам распространения электронного курения актуальна, исходя из резкого увеличения электронных курильщиков в России.

Цель исследовательской работы: выяснить отношение учащихся МАОУ «Гимназии №1» г. Стерлитамак к проблеме распространения электронного курения среди подростков.

Задачи исследовательской работы:

- изучить информацию по теме исследования в СМИ, сети Интернет
- провести анкетирование среди учащихся 6-11 классов и проанализировать полученные результаты
- обобщить и проанализировать полученные данные

Объект исследования: учащиеся 6-11 классов МАОУ «Гимназии №1» г. Стерлитамак

Предмет исследования: отношение данной категории учащихся к электронному курению

Методы исследования: анализ научной литературы, информации в СМИ, сети интернет; анкетирование, интервью, сравнение, обработка полученных данных с использованием статистических методов.

Практическая значимость исследовательской работы: материал исследовательской работы может быть использован при проведении классных часов и внеклассных мероприятий по профилактике вредных привычек среди детей и подростков.

Изобретателем современных электронных сигарет считают китайского фармацевта Хон Линка, который предложил использовать ультразвук для испарения жидкости, содержащей никотин. Изначально эти устройства были предназначены для желающих бросить курить, как средство плавного перехода от курения к полному отказу курения.

Вскоре после патентирования разработок компанией Ruyan Technology в 2004 году они стали доступны во всём мире, выйдя на европейский и американский рынки в 2006 и 2007 годах, соответственно. К 2014 году Ruyan Technology зарегистрировала патенты в 40 странах.

Первые электронные сигареты появились в России еще в нулевых. Довольно длительное время законодательство никак не регулировало вопрос продажи электронных сигарет несовершеннолетним. Именно в это время электронное курение распространилось среди подростков. Даже появилась своя субкультура, свой сленг, понятный порой только электронным курильщикам

Краткий словарь «электронного курильщика».

- трот-хит (англ. throat hit - удар по горлу) - резкий никотиновый удар по задней стенке глотки у курильщика во время затяжки.

- егошка - электронная сигарета для начинающих. Происходит от названия марки eGo.

- гарик - гарь, как правило, возникает, когда по недосмотру закончилась жидкость и подгорел фитиль.

- бакомайзер - устройство, где происходит процесс испарения.

- жижа, компот, бульон — жидкость для электронных сигарет.

- койл (от англ. coil) — нагревательная спираль.

- варивольт — батарейный блок, позволяющий менять напряжение, уменьшая или увеличивая выделение тепла спиралью испарителя.

У электронных курильщиков есть несколько «оправданий» курения:

- модное, суть парения заключается в том, чтобы иметь дорогое приспособление, совершенствовать его, выпускать максимально огромное количество пара;

- использование электронных сигарет для того, чтобы бросить курить.

Жидкости для парения содержат никотин, но гораздо в меньшей степени чем сигареты. Производители утверждают, что со временем концентрацию никотина в жидкости можно понижать, тем самым уменьшая тягу к курению.

Мы провели исследование по проблеме распространения электронных сигарет среди учащихся с 6-11 классов МАОУ «Гимназия №1». Исследование проводилось в период с 2 по 10 июня 2022 г.

Всего в анкетировании приняли участие 128 человек (77% учащихся 6-11 классов). Среди анкетированных 51,6% составили юноши и 48,4% — девушки. Все респонденты были разбиты на три группы: младшая возрастная категория: 12-13 лет, средняя возрастная категория: 14-15 лет и старшая возрастная категория: 16-18 лет.

Таблица 1. Группировка учащихся по возрасту (число полных лет) и половой принадлежности

Пол Возраст, лет	Юноши		Девушки	
	кол-во человек	% к опрошенным	кол-во человек	% к опрошенным
12-13	24	18,8	29	22,6
14-15	29	22,6	18	14,1
16-18	13	10,2	15	11,7
Итого	66	51,6	62	48,4

По результатам опроса, о существовании электронных сигарет и вейпов знают 86% опрошенных учащихся.

64,8% всех опрошенных учащихся имеют знакомых и друзей, пользующихся электронными сигаретами или вейпами. А 29,7 % всех респондентов и сами пробовали курить с помощью этих устройств.

В результате анализа результатов анкетирования с учетом возрастных категорий были получены результаты, отраженные в таблице 2.

Таблица 2. Результаты ответов респондентов на вопросы

Возраст учащегося	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Всего участвовало в опросе, чел	53	47	28
Знают о существовании вейпов и электронных сигарет, % от своей возрастной категории	79,2%	87,2%	92,9%
Имеют друзей и знакомых, употребляющих вейпы и электронные сигареты, % от своей возрастной категории	47,2%	70,2%	85,7%
Пробовал курить вейп или электронную сигарету, % от своей возрастной категории	17,0%	36,2%	42,9%

Анализируя полученные результаты, можно заметить большой процент положительных ответов и их существенный рост по возрастным категориям в ответах на вопросы «Знаете ли вы о существовании таких устройств как электронные сигареты и вейпы?» и «Имеете ли Вы знакомых и друзей, употребляющих электронные сигареты и вейпы?»

В младшей возрастной категории только около 20% опрошенных учащихся не знают о существовании вейпов и т.п. Почти половина респондентов возраста 12-13 лет имеют знакомых и друзей, активно использующих данные устройства, а 17 % из них уже и сами пробовали «парить».

Можно сделать вывод, что с ростом возраста опрошенных учащихся растет процент друзей и знакомых, использующих вейп и электронные сигареты. Так в старшей возрастной категории этот показатель составил более 85%.

В каждой из групп 14-15лет и 16-18 лет более трети опрошенных уже испытали на себе либо вейп, либо электронные сигареты. Наибольший показатель в старшей возрастной категории - 42,9%.

Таблица 3 Распределение учащихся, пробовавших курение в зависимости от пола и возраста

Возраст учащегося	12-13 лет	14-15 лет	16-18 лет
Пробовал курить вейп или электронную сигарету, % от своей возрастной категории	17,0%	36,2%	42,9%
Пробовал курить вейп или электронную сигарету юноши, % от своей возрастной категории	13,2%	25,6%	28,6%
Пробовал курить вейп или электронную сигарету девушки, % от своей возрастной категории	3,8%	10,6%	14,3%

Среди учащихся, испытавших электронные курительные устройства, преобладают юноши, их число более чем в два раза превышает число девушек. Анализируя результаты анкетирования, можно сделать вывод, что число учащихся, попробовавших вейпы и т.п. стабильно растет с увеличением возраста респондентов.

Одним из вопросов проводимого исследования был «Как вы относитесь к парению?» Ответы респондентов распределились следующим образом:

- парю постоянно – 0,8%;
- парю изредка – 4,7%;
- пробовал, но больше не парю – 24,2%;
- никогда не пробовал - 70,3%.

Использование электронных сигарет носит системный характер у 5,5% опрошенных.

Более половины опрошенных учащихся считает, что использовать вейп или электронные сигареты можно только после 18 лет. Но около 20% считает, что можно применять данные устройства с 14 лет и даже для детей они не представляют никакого вреда.

Насколько подобное курение вредно для здоровья человека, а тем более для подростка? Обратим внимание, как на этот вопрос отвечают подростки.

Вот результаты ответов, учащихся на поставленные вопросы.

насколько вредно электронное курение для здоровья человека?

абсолютно безопасно – 7,8%; наносит незначительный вред организму – 30,5;

очень вредно – 25%; не знаю – 36,7%

·что более вредно парить или курить табачные изделия?

курение более вредно, чем парение – 38,3%; парить вреднее, чем курить – 3,1%;

и курить, и парить вредно – 37,5%; затрудняюсь ответить – 21,1%

·вредно ли парение для окружающих?

абсолютно безопасно – 17,2%;

наносит незначительный вред организму – 21,8%;

очень вредно – 17,2%; не знаю – 43,8%.

В процессе исследования данной темы планировалось изучение научной литературы и информационных источников. Выяснилось, что в интернете много публикаций и научных статей на заявленную тему. Однако, в процессе поиска информации по теме исследования я встретил очень много сайтов интернет - магазинов, пропагандирующих и предлагающих электронные сигареты и атрибуты к ним. Много интернет - форумов, где вейперы делятся своим опытом и ощущениями. На форумах

пользователи подробно описывают, как происходит переход от обычных сигарет к электронному курению.

Утверждение, что от электронных сигарет вреда меньше, чем от обычных сигарет сегодня называют одним из мифов. Сопоставляя результаты разных анализов электронных сигарет, нужно всегда помнить, что многие проведенные на сегодняшний день исследования не были полностью независимыми. Они были организованы и спонсированы теми или иными производителями электронных сигарет. Также в исследованиях часто принимают участие фармацевтические компании, производящие в том числе и препараты для борьбы с курением.

Жидкость, используемая в вейпах состоит из пропиленгликоля, глицерина, никотина и ароматизаторов, превращается в пар. Пропиленгликоль в умеренных дозах — вещество не токсичное, но раздражение нервных окончаний верхних дыхательных путей вызвать может. Поэтому исключать аллергоподобную реакцию на электронные сигареты нельзя.

До сих пор неизвестно, к каким последствиям может привести постоянное воздействие пропиленгликоля и глицерина, если вдыхать эти вещества неделями, месяцами, годами. Главный вопрос — могут ли глицерин и пропиленгликоль при нагреве выделять опасные канцерогены? Специалисты сходятся во мнении, что могут. Так, в некоторых марках жидкости для электронных сигарет были обнаружены канцерогенные вещества. В любом случае точно говорить о влиянии электронного курения на здоровье можно будет только через 10–20 лет.

Не стоит забывать и про никотин. Содержание никотина в картридже (один картридж может быть рассчитан, например, на 800 затяжек) никак не регламентируется. Поэтому если концентрация никотина в сигарете окажется запредельной, человек может нанести себе вред — вплоть до летального исхода. И тут уже не важно, производитель смеси передозировал содержание никотина или потребитель слишком увлекся и не заметил, как много никотина попало в его организм вместе с паром...

Даже если ребенок курит электронные сигареты с нулевым содержанием никотина, это еще не значит, что он не начнет курить обычные сигареты или потом ему не захочется заправить свой картридж никотином или более опасным веществом. Это все взаимосвязано.

Вейперы противопоставляют себя курильщикам табака и называют электронные сигареты «эффективным способом отказаться от вредного никотина». Но врачи, специализирующиеся на избавлении от зависимостей, вообще не рассматривают вейпы

как один из возможных способов лечения. Электронные сигареты никогда не проходили клинических испытаний, и такие исследования даже не планируются.

Кроме этого, даже начинающему вейперу нужно быть готовым к тому, чтобы потратиться на инструменты для обслуживания электронных сигарет и их отдельных частей - дрипок (от 800 до 3 100 руб.). Также в магазинах курильщику придется приобрести много расходных материалов: сменные спирали, проволоки, хлопок, и сменные испарители из нержавеющей стали хирургического класса.

Удивительно, но электронные сигареты до сих пор не подлежат обязательной сертификации, их реализация нашими законами строго не регулируется. Не было проведено и клинических испытаний этой продукции, а значит, состав химических веществ, используемых в электронных сигаретах, до конца не раскрыт.

Группа ученых Медицинской академии Крымского федерального университета (КФУ) имени В. И. Вернадского провела научный эксперимент на лабораторных крысах, доказывающий негативное воздействие электронных сигарет (вейпов) на легкие. В результате эксперимента у крыс, которых ученые приучили к вейпам, обнаружили воспаления в бронхах, жидкость в легких и отек межальвеольных перегородок... При этом на седьмые сутки у крыс опытной группы обнаружилась сердечная недостаточность.» .

Романтика сигарет уже не настолько туманит незрелые умы, поэтому власть табака с этой точки зрения ослабевает с каждым днём. Если раньше было модным курить, а над некурящими посмеивались, то сейчас ситуация изменилась с точностью до наоборот. Но, к сожалению, постепенно пустеющую нишу курения уверенными темпами заменяет парение. Проблема парения среди молодежи распространяется со скоростью эпидемии. И даже высокая стоимость современных электронных гаджетов не может этому помешать.

Подражание старшим товарищам, своим «авторитетам», родителям, давление со стороны сверстников, чувство новизны, интереса, любопытства, поиск новых ощущений, желание «выделиться», казаться круче и взрослее, влияние фильмов и рекламы – вот неполный перечень причин, толкающих подростков и детей, к новой и небезопасной, вредной, никем не изученной привычке.

Как ни странно, самая действенная на данный момент профилактика курения - это мода А она сейчас диктует увлечение здоровым образом жизни. Кроме этого, спорт – это источник удовольствия, которые действует намного эффективнее электронного курения.

Когда вы начинаете тренироваться, мозг воспринимает это как стресс. По мере того, как увеличивается давление, мозг думает, что вы боретесь с врагом или скрываетесь от него. Чтобы защитить себя и мозг от стресса, организм начинает производить белок.

Этот белок обладает защитным действием, а также стимулирует развитие нейронов и действует как кнопка перезагрузки. Вот почему после тренировки мы обычно чувствуем лёгкость и ясность мыслей, а в конечном итоге - счастье.

В то же время эндорфины также участвуют в борьбе со стрессом. Их основная задача свести к минимуму дискомфорт от упражнений, заблокировать чувство боли и даже пробудить чувство эйфории.

Но самое главное, что должен уяснить подросток, что даже, если электронное курение не запрещено – оно далеко не безопасно!

ПРАВОВОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ В СФЕРЕ ЗДОРОВЬЯ

Гребнева С.А

Научный руководитель: Сулейманова Э.М.

Уфимский колледж отраслевых технологий

Законодательство о здравоохранении – это система нормативно-правовых актов, регулирующих организационные, имущественные, неимущественные отношения, возникающие в связи с оказанием лечебно-профилактической помощи гражданам, проведением санитарно-эпидемических мероприятий.

Всеобщая Декларация прав человека (1948 г.), Международный пакт об экономических, социальных и культурных правах (1966 г.) закрепляют право каждого человека на квалифицированную медицинскую помощь в государственной системе здравоохранения.

Конституция РФ в статье 41 закрепляет право граждан на охрану здоровья и бесплатную медицинскую помощь в государственной и муниципальной системе здравоохранения. Государство предоставляет гражданам защиту от любых форм дискриминации, обусловленной наличием у них каких-либо заболеваний. Основным федеральным законом, регулирующим отношения в сфере здравоохранения, является - ФЗ РФ «Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации» от 21.11.2011 года № 323-ФЗ. В нем определены основные принципы охраны здоровья; полномочия федеральных органов государственной власти, органов государственной власти субъектов Российской Федерации и органов местного самоуправления в сфере охраны здоровья; права и обязанности граждан в сфере охраны здоровья; организация охраны здоровья; охрана здоровья матери и ребенка; вопросы семьи и репродуктивного здоровья; медицинская экспертиза и медицинское освидетельствование; медицинские мероприятия,

осуществляемые в связи со смертью человека; права и обязанности медицинских и фармацевтических работников, а также медицинских организаций и т.д.

Охрана здоровья граждан - система мер политического, экономического, правового, социального, научного, медицинского, в том числе санитарно-противоэпидемического (профилактического), характера, осуществляемых органами государственной власти РФ.

Здоровье - состояние физического, психического и социального благополучия человека, при котором отсутствуют заболевания, а также расстройства функций органов и систем организма.

Медицинская помощь - комплекс мероприятий, направленных на поддержание и (или) восстановление здоровья и включающих в себя предоставление медицинских услуг.

Профилактика - комплекс мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья и включающих в себя формирование здорового образа жизни, предупреждение возникновения и (или) распространения заболеваний, их раннее выявление, выявление причин и условий их возникновения и развития, а также направленных на устранение вредного влияния на здоровье человека факторов среды его обитания.

Статья 4 Федерального закона закрепляет основные принципы охраны здоровья:

- 1) соблюдение прав граждан в сфере охраны здоровья и обеспечение связанных с этими правами государственных гарантий;
- 2) приоритет интересов пациента при оказании медицинской помощи;
- 3) приоритет охраны здоровья детей;
- 4) социальная защищенность граждан в случае утраты здоровья;
- 5) ответственность органов государственной власти и органов местного самоуправления, должностных лиц организаций за обеспечение прав граждан в сфере охраны здоровья;
- 6) доступность и качество медицинской помощи;
- 7) недопустимость отказа в оказании медицинской помощи;
- 8) приоритет профилактики в сфере охраны здоровья;
- 9) соблюдение врачебной тайны.

Государство обеспечивает гражданам охрану здоровья независимо от пола, расы, возраста, национальности, языка, наличия заболеваний, состояний, происхождения, имущественного и должностного положения, места жительства, отношения к религии, убеждений и т.д.

Пациент - физическое лицо, которому оказывается медицинская помощь или которое обратилось за оказанием медицинской помощи независимо от наличия у него заболевания и от его состояния.

При оказании медицинской помощи обеспечивается приоритет интересов пациента (ст.6), который реализуется путем

1) соблюдения этических и моральных норм, а также уважительного и гуманного отношения со стороны медицинских работников.

2) оказания медицинской помощи пациенту с учетом его физического состояния и с соблюдением по возможности культурных и религиозных традиций пациента;

3) обеспечения ухода при оказании медицинской помощи;

4) организации оказания медицинской помощи пациенту с учетом рационального использования его времени;

5) установления требований к проектированию и размещению медицинских организаций с учетом соблюдения санитарно-гигиенических норм и обеспечения комфортных условий пребывания пациентов в медицинских организациях;

6) создания условий, обеспечивающих возможность посещения пациента и пребывания родственников с ним в медицинской организации с учетом состояния пациента, соблюдения противоэпидемического режима и интересов иных лиц, работающих и находящихся в медицинской организации.

Закон закрепляет приоритетное право детей на охрану здоровья, независимо от их семейного и социального благополучия, а также приоритетные права при оказании медицинской помощи.

Качество медицинской помощи - совокупность характеристик, отражающих своевременность оказания медицинской помощи, правильность выбора методов профилактики, диагностики, лечения и реабилитации при оказании медицинской помощи, степень достижения запланированного результата.

Доступность и качество медицинской помощи обеспечиваются:

1) организацией оказания медицинской помощи по принципу приближенности к месту жительства, месту работы или обучения;

2) наличием необходимого количества медицинских работников и уровнем их квалификации;

3) возможностью выбора медицинской организации и врача в соответствии с настоящим Федеральным законом;

4) применением порядков оказания медицинской помощи и стандартов медицинской помощи;

5) предоставлением медицинской организацией гарантированного объема медицинской помощи в соответствии с программой государственных гарантий бесплатного оказания гражданам медицинской помощи;

6) установлением в соответствии с законодательством Российской Федерации требований к размещению медицинских организаций государственной системы здравоохранения и муниципальной системы здравоохранения и иных объектов инфраструктуры в сфере здравоохранения исходя из потребностей населения;

7) транспортной доступностью медицинских организаций для всех групп населения, в том числе инвалидов и других групп населения с ограниченными возможностями передвижения;

8) возможностью беспрепятственного и бесплатного использования медицинским работником средств связи или транспортных средств для перевозки пациента в ближайшую медицинскую организацию в случаях, угрожающих его жизни и здоровью.

В 1991 году 28 июня был введен в действие ФЗ РФ «О медицинском страховании граждан в РФ» № 1499-1. Медицинское страхование является формой социальной защиты интересов населения в охране здоровья.

Цель медицинского страхования - гарантировать гражданам при возникновении страхового случая получение медицинской помощи за счет накопленных средств и финансировать профилактические мероприятия.

Медицинское страхование осуществляется в двух видах: обязательном и добровольном. Обязательное медицинское страхование является составной частью государственного социального страхования и обеспечивает всем гражданам Российской Федерации равные возможности в получении медицинской и лекарственной помощи.

Добровольное медицинское страхование осуществляется на основе программ добровольного медицинского страхования и обеспечивает гражданам получение дополнительных медицинских и иных услуг сверх установленных программами обязательного медицинского страхования.

В 2010 году 29 ноября был принят новый Федеральный закон РФ "Об обязательном медицинском страховании в Российской Федерации" N 326-ФЗ, который регулирует отношения, возникающие в связи с осуществлением обязательного медицинского страхования, в том числе определяет правовое положение субъектов обязательного медицинского страхования и участников обязательного медицинского страхования. Основания возникновения их прав и обязанностей, гарантии их реализации, отношения и ответственность, связанные с уплатой страховых взносов на обязательное медицинское страхование неработающего населения.

В системе подзаконных актов важное место занимают Указы Президента России и Постановления Правительства РФ, регулирующие отношения в сфере здравоохранения:

- Указ Президента РФ от 20 апреля 1993 г. №468 "О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации";

- Указ Президента РФ от 30 апреля 2008 г. № 656 «Об организации охраны психиатрических больниц специализированного типа с интенсивным наблюдением Федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию»;

- Постановление Правительства РФ от 13 августа 1996 г. №965 "О порядке признания граждан инвалидами";

- Постановление Правительства РФ от 27 октября 2003 г. №646 "О вредных и (или) опасных производственных факторах и работах, при выполнении которых проводятся предварительные и периодические медицинские осмотры (обследования), и порядке проведения этих осмотров (обследований)".

МОЯ БУДУЩАЯ ПРОФЕССИЯ – ТРЕНЕР ПО ВОЛЕЙБОЛУ

Жаворонкова В.В.

Научный руководитель: Искандаров И.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса»

«Здоровье не всё, но всё без здоровья – ничто». Так говорил ещё древнегреческий учёный Сократ об одной из главных ценностей, что есть у человека. Спустя века его цитата не потеряла актуальности.

По определению Всемирной Организации Здравоохранения, здоровье человека – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Для сохранения и приумножения своего здоровья нужно вести здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни (ЗОЖ) – это жизнь, основанная на принципах нравственности, активная, трудовая, закаливающая и, в то же время, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющая до глубокой старости сохранить нравственное, психическое, физическое здоровье. Здоровый образ жизни состоит из плодотворного труда, рационально питание, соблюдение биологического ритма, оптимальный двигательный режим, личная гигиена, соблюдение суточного режима.

ЗОЖ помогает человеку не только сохранять и укреплять здоровье, но и улучшать работоспособность его организма, раскрывать в себе свои лучшие физические качества.

Стоит помнить, что ЗОЖ – это не только отказ от вредных привычек, это ещё и умение организовывать свою повседневную жизнь так, чтобы по максимуму использовать все свои личностные качества для достижения физического, душевного и социального благополучия.

Каждый человек способен обеспечить себе отменное здоровье и активность до глубокой старости. И в этом ему помогут физическая культура и занятия спортом. Если человек смолоду полюбил физическую культуру и спорт, то здоровье и бодрость в старости ему обеспечены.

Я студентка 4-го курса Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса. Мой избранный вид спорта – волейбол. Я занимаюсь им с 1-го курса. Уже с первой недели посещения тренировок я не перестаю заниматься волейболом. Я поклонница волейбола и считаю себя в нём профессионалом. Я решила связать свою жизнь с волейболом, так как волейбол – это моя жизнь! Для меня тренировки по волейболу – это, прежде всего, общение, времяпровождение, физическое и нравственное развитие.

После окончания Колледжа я мечтаю стать тренером. И для этого я стараюсь держать себя в форме, являясь примером для своих будущих учеников.

Мой тренер, Мусиенко Юрий Николаевич, некогда с отличием окончил Стерлитамакский техникум физической культуры, а затем Уральскую государственную академию физической культуры (в Стерлитамаке), и после окончания работал тренером по физической культуре и спорту, где добился больших профессиональных успехов. Именно он своим профессионализмом и умением найти подход к каждому воспитаннику привил мне любовь к этому спорту. После окончания Колледжа я тоже мечтаю стать тренером по волейболу, заниматься со своей командой и добиться больших успехов в спорте.

Полагают, что волейбол возник благодаря Уильяму Джорджу Моргану, преподавателю физического воспитания одного из колледжей США. В 1895 году на одном из своих уроков он подвесил сетку (примерно на высоте 2 метра) и предложил своим ученикам перебрасывать через неё баскетбольную камеру. Само слово *volleyball* в переводе с английского означает «удар мяча с лёта». Получившуюся игру Морган назвал «Минтонет». Спустя два года разработали и запустили в производство первый волейбольный мяч. В 1920-х годах появились национальные федерации волейбола Болгарии, СССР, США и Японии. С 2006 года Международная федерация волейбола (ФИБВ) объединяет 220 национальных федераций волейбола, игра становится одним из

самых популярных видов спорта на планете. Волейбол – это командная игра, где исход матча зависит не от одного игрока, а от слаженной игры всей команды!

Я горжусь сборной Колледжа! На базе нашего учебного заведения мы часто проводим городские, республиканские соревнования и сами выезжаем на соревнования. Без меня не обходятся и в качестве волонтера. Я также горжусь нашими преподавателями и очень им благодарна.

В этом году я даже планировала поехать в качестве волонтера в Уфу на Чемпионат мира по волейболу среди мужчин. И даже хотела подтянуть свой английский! Но, к сожалению, из-за недавних политических событий теперь это невозможно. Нашей стране запретили принимать соревнования. Печально, когда из-за политики страдает и спорт.

Я очень надеюсь, что все эти неприятные трудные времена скоро пройдут, санкционный занавес опустится и мы снова заживём прежней жизнью. Что нам снова будет открыта дорога для участия в мировых турнирах. А ещё я верю в Россию, в её сборную по волейболу, в спорт!

Какую бы профессию вы не выбрали, каким бы видом спорта не занимались, желаю всем здоровья, успехов и профессиональных достижений. Не останавливайтесь на достигнутом! Всегда двигайтесь вперёд!

Любите спорт! Ведите здоровый (активный) образ жизни! Занимайтесь волейболом!

Список литературы

1. Волейбол. [Электронный ресурс]. URL: <http://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/voleybol/>. (Дата обращения: 25.05.2022).
2. Здоровый образ жизни и его составляющие. [Электронный ресурс]. URL: <https://gp16.medkhv.ru/index.php/medinfo/32-zdorovyj-obraz-zhizni-i-ego-sostavlyayushchie>. (Дата обращения: 26.05.2022).
3. Здоровый образ жизни. [Электронный ресурс]. URL: <http://ozdorovlenie73.ru/zoj/85>. (Дата обращения: 26.05.2022).
4. Здоровье – главная ценность человека. [Электронный ресурс]. URL: <http://www.sochi1gp.ru/пациентам/медицинская-профилактика/125-здоровье---главная-ценность-человека>. (Дата обращения: 25.05.2022).
5. Международная федерация волейбола. [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Международная_федерация_волейбола. (Дата обращения: 26.05.2022).
6. Памятка о ЗОЖ. [Электронный ресурс]. URL: <http://gkb2-74.ru/pamjatka-o-zozh/>. (Дата обращения: 26.05.2022).

7. Цитаты известных личностей. [Электронный ресурс]. URL: <https://ru.citaty.net>. (Дата обращения: 26.05.2022).

8. Чемпионат мира по волейболу среди мужчин. [Электронный ресурс]. URL: https://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_волейболу_среди_мужчин. (Дата обращения: 26.05.2022).

ОПРЕДЕЛЕНИЕ ПЛОТНОСТИ МОЛОКА

Зайнагутдинова А.М.

Научный руководитель: Ирназарова А.М.

Стерлитамакский межотраслевой колледж

Физика-это наука, которая играет роль и значение во многих областях науки, в том числе и ветеринарии. Овладение методами санитарно-гигиенического исследования и правилами ветеринарно-санитарной оценки продуктов животноводства обеспечивает безопасность продукции для здоровья потребителей. Наименование работы «Определение плотности молока».

Цель работы: научиться определять плотность молока, а значит качество молока, с дальнейшим применением наших знаний в повседневной жизни и показать, на примере решения конкретной производственной задачи, значение физики и тем самым доказать, что без знаний, умений и навыков, полученных в процессе изучения дисциплины не может обойтись ни один специалист, в том числе и ветеринар.

Среди всех продуктов животноводства молоко имеет особое значение. Это единственный пищевой продукт, который обеспечивает молодой организм млекопитающих всеми необходимыми питательными веществами и являются важным компонентом питания для всех возрастных категорий населения. Питательная ценность молока в значительной мере зависит от содержания в нем жира, который образуется из питательных веществ корма- жиров, белков и углеводов.

Основными физическими свойствами молока являются: плотность, вязкость, поверхностное натяжение, оптические свойства, осмотическое давление, теплоемкость, теплопроводность и электропроводность.

Следовательно, выбранная тема является актуальной и самое главное интересной, так как молоко- продукт употребляемый каждый день.

Объект исследования и оборудование: молоко различных проб - «Даренка» с жирностью 2,5 %; «Честное коровье» с жирностью 2,5%; цельное коровье молоко;

ареометр с термометром; цилиндр емкостью 250 мл; салфетки; таблица «Пересчет плотности молока при разных температурах»

Задачи, которые мы поставили:

1.изучить устройство и принцип работы ареометра-прибора для определения плотности молока;

2.определить плотность молока различных проб сравнить их с нормативными требованиями.

Первое что мы сделали- это изучили устройство и принцип работы ареометра.

Ареометр (от греч. araios — жидкий, неплотный и metreo — измерять) это лабораторное оборудование, используемое для осуществления измерений относительной плотности, концентрации, удельного веса жидкости или сыпучих веществ. Прибор представляет собой стеклянную колбу, в нижней, более широкой, части которой находится небольшое количество дроби или ртути, в верхней, более узкой, части - проградуированная шкала, по которой определяется плотность раствора или концентрация растворенного вещества.

Учитывая, что плотность жидкости зависит от температуры, иногда ареометры для более точного измерения снабжают термометром, такие ареометры называются лактоденсиметр. Большинство ученых и историков считают изобретателем ареометра французского химика – Антуана Боме. Несмотря на такое утверждение, существует мнение, что прибор для измерения плотности был создан еще в египетской Александрии в IV-V веке греческим ученым, философом, астрономом, математиком Гипатией.

Принцип работы данных приборов основан на гидростатическом законе Архимеда. После того, как прибор принял верное положение, по ареометрической шкале определяют плотность жидкости.

В Международной системе единиц (СИ) за единицу плотности принят кг/м^3 .

Также плотность измеряется в г/см^3 и в градусах Ареометра ($^{\circ}\text{A}$) — условная единица, которая соответствует сотым и тысячным долям плотности, выраженной в г/см^3 и кг/м^3 , обозначающие две последние цифры плотности. То есть при переводе из градуса Ареометра в кг/см^3 к значению добавляют 1 и 0, так как они всегда постоянны для молока.

Плотность является одним из важнейших показателей натуральности молока.

Плотность согласно ГОСТ 31450-2013 колеблется в пределах 1027-1033 кг/м^3

В практической части мы с помощью лактоденсиметра со шкалой от 15 до 40 $^{\circ}\text{A}$ в градусах Ареометра и ценой деления 1°A , плотность молока определили следующим образом:

1. Пробы в количестве 250 мл молока перед определением тщательно перемешивают и осторожно во избежания появления пены приливают по стенке в сухой цилиндр

2. Сухой и чистый ареометр медленно погружают в молоко , после чего его оставляют в свободно плавающем состоянии. Ареометр не должен касаться стенок цилиндра. Чем большую плотность имеет жидкость, тем на меньшую глубину опускается ареометр.

3. Отсчет показаний температуры и плотности производят через 1 мин. после установления ареометра в неподвижном состоянии.

4. При отсчете плотности глаз должен находиться на уровне мениска и отчитываться по верхнему краю мениска.

5. Плотность молока определяется при стандартной температуре 20°C, температура нашего молока составляет в первом опыте 21°C, плотность составила 27,2 А0 . Такие же действия провели с другими пробами.

Теперь используя таблицу «Пересчет плотности молока при разных температурах» определили истинную плотность в градусах Ареометра (°А) и привели в системные единицы кг/см³ , то есть добавим 1 и 0.

В результате исследования были получены следующие результаты, представленные в таблице 1.

Таблица 1. Результаты исследований

№ опыта	Проба молока	Плотность по отчету ареометра, А	t, °С	Плотность, приведенная к t=20°C, °А	Плотность молока, кг/м ³ .
1	Честное коровье, 2,5%	27	21	27,2	1027,2
2	Даренка, 2,5%	28	17	27,3	1027,3
3	Цельное коровье	28	19	27,8	1027,8

Выводы. В результате исследования были получены следующие результаты: все пробы соответствуют нормативным требованиям.

Исходя из плотности можно заключить, что молоко не разбавлено водой, соответствует нормативам ГОСТа. Результаты полученные после проведения опытов показали нам, насколько качественный товар предлагают потребителю производители молока и молочных продуктов. Это очень важно знать, так как потребление некачественного товара наносит вред здоровью , а иногда приводит и к летальному исходу.

В результате нашего исследования мы показали тесную связь физики с другими науками объясняющие важность физики, её значением, так как физика знакомит нас с наиболее общими законами природы, с принципами работы приборов, которые необходимы для различных исследований и применением их в других областях науки.

Пейте качественное молоко ,будите здоровыми!

Список литературы

1. Кабардин С.И. Измерения физических величин. Элективный курс-М.: Бином,2005
2. Кабардин О.Ф. Орлов А.Н. Экспериментальные задания по физике. 9-11 классы- М.:В,2000
3. Пронин В. В. Ветеринарно-санитарная экспертиза с основами технологии и стандартизации продуктов животноводства. Практикум [Электронный ресурс]: учеб. пособие / В. В. Пронин, С. П. Фисенко. – Санкт-Петербург: Лань, 2012.
4. Позняковский В. М. Гигиенические основы питания, качество и безопасность пищевых продуктов: учебник / В. М. Позняковский. – 5-е изд., испр. и доп. – Новосибирск: Сиб. унив. изд-во, 2007. – 455 с.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ СКОРОСТНО-СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ ТЯЖЕЛОАТЛЕТОВ 16-18 ЛЕТ НА ЭТАПЕ СПОРТИВНОГО СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Изетова А.Р.

Научный руководитель Пономарева Т.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. На протяжении многих лет тяжелая атлетика является простым и доступным видом спорта. Тяжелая атлетика – это скоростно-силовой и высококоординационный вид спорта, который помимо силовых качеств, гармонично развивает все тело, развивает гибкость и подвижность, способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшает координацию, скоростные качества, регулирует работу гормональной системы, активизирует работоспособность головного мозга.

По мере овладения техникой подъема штанги ставится задача увеличения ее веса при сохранении скорости и точности выполнения упражнений, которая зависит от скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов.

В этой связи возникает необходимость в разработке инновационных, нестандартных приемов, направленных совершенствование скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования: разработать и обосновать методику скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования анализ научно-методической литературы; педагогический эксперимент; тестирование скоростно-силовых способностей: сореновательные упражнения «Толчок», «Рывок», «Двоеборье».

Результаты и выводы: В основу исследования была положена гипотеза мы предполагаем, что применение в учебно-тренировочном процессе тяжелоатлетов 16-18 лет разработанного комплекса упражнений тренажерного комплекса «Улитка» позволит повысить уровень скоростно-силовых качеств тяжелоатлетов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования.

Исследование проводилось в период практики на базе МБУ «Спортивная школа №2» городского округа город Стерлитамак, отделение тяжелой атлетики. Были выбраны 20 юношей 16-18 лет, занимающихся тяжелой атлетикой. Участники педагогического эксперимента были поделены на экспериментальную группу и контрольную группу, по 10 человек в каждой.

Контрольные тесты использовались с целью определения эффективности предложенного нами комплекса, направленного на повышение уровня скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов 16-18 лет на этапе спортивного совершенствования. В нашей работе мы использовали классические упражнения, в которых соревнуются тяжелоатлеты: рывок, толчок, двоеборье и становая тяга.

При разработке методики, направленной на повышение уровня скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов на этапе спортивного совершенствования учитывались возрастные анатомо-физиологические особенности юношей 16-18 лет, нормативные показатели физических качеств.

До начала экспериментальной работы было проведено первичное тестирование повышение уровня скоростно-силовой подготовки тяжелоатлетов.

На протяжении 3х месяцев в экспериментальную группу тяжелоатлетов, мы включили комплекс упражнений и 2 раза в неделю выполнение классического упражнения «подъем штанги на грудь» и «рывок» на тренажере «Улитка» управляющего воздействия. В качестве режима исполнения Упражнения на тренажере был выбран убывающий режим сопротивления, поскольку при таком режиме мышцы сокращаются естественным путем. Комплекс упражнений с использованием тренажера «Улитка», основанный на принципах повторно-переменного метода, под влиянием этого режима управляющего воздействия приводит к оптимальному сокращению мышц и развитию силы, увеличивая при этом скорость движения. В качестве методов использовался

повторно-переменный метод. С целью проверки эффективности разработанной методики нами было проведено повторное тестирование по тем же показателям.

Полученные результаты показывают, что в показателе становой силы произошли положительные изменения в обеих группах. В контрольной группе изменение составило в среднем 18,0 кг. Прирост составил 8,6%. В экспериментальной группе показатель изменился в среднем на 24,1 кг. Прирост составил 11,4%. Различия в становой тяге между группами составило 7,8 кг. Разница между приростом результатов составил 3,4%.

Сравнительный анализ показывает в показателе «Двоеборье» в контрольной группе произошла положительная динамика. В контрольной группе результат улучшился на 8,9 кг. Прирост составил 6,7%. В экспериментальной группе в среднем разница составила 35,8 кг, прирост 23,6%.

Сравнивая результаты экспериментальной и контрольной групп после эксперимента, мы видим, что в экспериментальной группе результат больше на 25,6 кг, что составляет 16,9%. Все различия статистически значимы.

Таким образом, исследование показывает, что за 3 месяца педагогического эксперимента произошла положительная динамика в обеих группах. Наибольший прирост результатов выявлено в контрольных упражнениях «Рывок» и «Двоеборье». Однако, по результатам исследований, можно заключить, что экспериментальная группа имела более значительный темп прироста, чем контрольная группа.

СОВЕРШЕСТВОВАНИЕ ТЕХНИКИ ВЫПОЛНЕНИЯ ШТРАФНЫХ БРОСКОВ БАСКЕТБОЛИСТОК

Ишкинина А.Р.

Научный руководитель Пономарева Т.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Баскетбол является наиболее популярным видом спорта во всем мире. Такая популярность обуславливается массовостью, зрелищностью, различными движениями. Баскетбол игра командная и результат соревновательной деятельности зависит от слаженной работы всех игроков. Поскольку соревновательная деятельность в баскетболе характеризуется повышенной эмоциональной напряженностью, то большое значение отводится совершенствованию тактических действий и психологической подготовке баскетболистов.

В этой связи трудно переоценить значение штрафных бросков для результата баскетбольного матча.

Штрафной бросок в баскетболе – это бросок, выполняемый одним игроком команды, против которой нарушили правила. Важность овладения штрафным броском заключается в том, что он с одной стороны, имеет самостоятельное игровое назначение, с другой стороны, навык выполнения штрафных бросков является основой для формирования всего комплекса движений, который используется баскетболистами для бросков мяча в корзину.

Таким образом, возникает необходимость в разработке обоснованной методики, направленной на совершенствование техники выполнения штрафного броска на этапе спортивного совершенствования.

Цель исследования: обоснование содержания методики совершенствования техники выполнения штрафных бросков у юных баскетболисток 16-17 лет.

В основу исследования была положена гипотеза использование в учебно-тренировочном процессе разработанного нами комплекса специальных упражнений с применением упражнений релаксации позволит повысить точность штрафных бросков баскетболисток 16-17 лет на этапе спортивного совершенствования.

Методы исследования: анализ литературы, тестирование: тест №1 «Штрафной бросок», тест №2 «Штрафной бросок 50 бросков», анализ результативности игр.

Результаты и выводы: Исследование эффективности методики совершенствования техники штрафного броска проводилось в период практики на базе Детской юношеской спортивной школы № 2 города Стерлитамак, отделение баскетбола. Были выбраны 12 баскетболисток с одинаковым уровнем технической и физической подготовки.

До начала экспериментальной работы было проведено первичное тестирование уровня координационных способностей, результаты представлены на слайде и показывают, что на начальном этапе экспериментальной работы группы примерно имеют одинаковый уровень.

На протяжении 6 месяцев в экспериментальную группу баскетболистов 16-17 лет, мы разработали 4 комплекса упражнений. Комплексы упражнений, применялись на предсоревновательном этапе подготовки баскетболистов

Комплекс упражнений № 1 выполнялся для формирования чувства мяча.

«Комплекс упражнений № 2 выполнялся во время разминки и заключительной части занятия. Данный комплекс включал упражнения на растягивание.

«Комплекс упражнений № 3 вводился в основную часть тренировки, после высокой нагрузки. Основная цель заключалась в совершенствовании произвольного напряжения и расслабления основных групп мышц. Непосредственно перед пробитием штрафных бросков использовался комплекс № 4, который в дальнейшем может быть

применен в соревновательной деятельности.

С целью проверки эффективности разработанной методики нами было проведено повторное тестирование по тем же показателям. В контрольной группе и в экспериментальной группе

Исследование показывает, что за 6 месяцев педагогического эксперимента произошла положительная динамика в обеих группах. Однако, по результатам исследований, можно заключить, что экспериментальная группа имела более значительный темп прироста, чем контрольная группа. Прирост в тесте «выполнение штрафного броска» у баскетболисток экспериментальной группы составил 8,7%, а техника выполнения пяти штрафных бросков подряд составил 9,3%. В контрольной на 1, 33% и 3, 23%. Результаты статистически значимы.

Таким образом, экспериментально доказана эффективность применения комплексов упражнений и приемах релаксации мышц при решении задач совершенствования техники штрафных бросков у юных баскетболисток.

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ЧЕРЕЗ ПРОЦЕСС ИЗУЧЕНИЯ ПРОБЛЕМЫ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК СРЕДИ МОЛОДЕЖИ

Каримов И.Ф.

Научный руководитель: Ариткулова Г.У.

Стерлитамакский межотраслевой колледж

Здоровый образ жизни человека - говоря эту фразу, мы редко задумываемся о том, что же действительно скрывается за этими словами. В целом, здоровый образ жизни включает в себя комплекс оздоровительных мероприятий, который обеспечивает укрепление физического и морального здоровья человека, повышения моральной и физической работоспособности.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми, но в подавляющем большинстве люди поступают как раз наоборот: вольно или не вольно, бездумно растрачивают свое здоровье, считая, что оно неисчерпаемо. В молодости избыток сил не редко компенсирует заботу о здоровье; кажется, что вся жизнь еще впереди и организм вынесет любые нагрузки. Цену здоровью узнают после того, когда оно потеряно.

Что сделать и как вести себя в современном мире, чтобы укрепить, восстановить и сохранить здоровье? Какой сформировать образ жизни молодёжи, чтобы не пожалеть через много лет, когда вернуть уже будет многого невозможно?

В настоящее время становится актуальностью забота молодёжи о своём здоровье, это, можно сказать, становится модным, здоровым - сейчас быть модно.

Поэтому, мы решили написать исследовательскую работу для обучающихся нашего колледжа, сверстникам, кому не безразлична проблема здорового образа жизни.

Актуальность выбранной темы в том, что существует потребность у обучающихся в формировании здорового образа жизни, но при этом недостаточно знаний по этому вопросу.

Цель: выработка рекомендаций для сохранения и укрепления здоровья обучающихся посредством соблюдения правил здорового образа жизни, формирование культуры здорового образа жизни через процесс изучения и раскрытия проблемы вредных привычек среди молодежи.

Задачи:

1. Дать понятие здорового образа жизни.
2. Определить составляющие здорового образа жизни человека.
3. Выяснить, как русские люди и люди за рубежом относятся к понятию здорового образа жизни.
4. Провести тестирование обучающихся на предмет здорового образа жизни.

Предмет исследования: составляющие здорового образа жизни и факторы, влияющие на здоровый образ жизни.

Объект исследования: обучающие 1 курсов ГБПОУ СМК Стерлитамакский межотраслевой колледж.

Гипотеза: соблюдение правил здорового образа жизни напрямую зависит от теоретических знаний по вопросам ЗОЖ.

Методы исследования:

- теоретический анализ литературы
- интернет ресурсы по данной теме
- анкетирование

В настоящее время вопрос о здоровье и здоровом образе жизни становится все более актуальным, особенно среди молодежи, так как они, несмотря на свой еще далеко юный возраст попадают под пагубное влияние социума, друзей, коллег и тем самым, разрушают себя. Поэтому надо с юношеского возраста вырабатывать в себе отрицательное отношение к вредным привычкам. Уметь вовремя сказать: нет.

Противостоять соблазнам. Сделать правильный выбор. Ежедневно воспитывать в себе правильные и полезные привычки, что поможет сохранить здоровье на долгие годы.

Для нормального функционирования мозга нужны не только кислород и питание, но и информация от органов чувств. Особенно стимулирует психику новизна впечатлений, вызывающая положительные эмоции. Под влиянием красоты природы человек успокаивается, а это помогает ему отвлечься от обыденных мелочей. Уравновешенный, он приобретает способность смотреть вокруг себя словно сквозь увеличительное стекло. Обиды, спешка, нервозность, столь частые в нашей жизни, растворяются в великом спокойствии природы и ее бескрайних просторах. Своеобразие эмоций определяется потребностями, мотивами, стремлениями, намерениями человека, особенностями его воли, характера. С изменением какого-либо из этих компонентов меняется отношение к предмету потребности. В этом проявляется личностное отношение человека к действительности.

Пища, которую мы едим, обеспечивает развитие тканей и клеток организма, постоянное их обновление, а также является источником энергии. Обмен веществ в нашем организме полностью зависит от характера питания. От того, что мы едим, зависит наша трудоспособность, заболеваемость, физическое развитие и рост, нервно-психологическое состояние, продолжительность жизни. Поэтому правильное питание и здоровый образ жизни неразделимы. Есть такое выражение про питание человека, которое пришло из глубокой древности: «Я ем для того, чтобы жить, а не живу для того, чтобы есть». Данного высказывания мы все должны придерживаться, оно должно стать основой правильного питания и нашего здоровья.

Движение – жизнь, а активное движение – здоровая жизнь. Поэтому, с детства надо воспитывать любовь к физкультуре, заботясь о своём здоровье, помня в мыслях, что только «в здоровом теле - здоровый дух». Регулярные физические нагрузки связываются с уменьшением риска многих заболеваний. Кроме того, регулярные занятия спортом или физкультурой сами по себе создают позитивную зависимость, улучшают качество жизни.

Труд - истинный стержень и основа режима здоровой жизни человека. Существует неправильное мнение о вредном действии труда, вызывающем якобы «износ» организма, чрезмерный расход сил и ресурсов, преждевременное старение. Труд как физический, так и умственный не только не вреден, но, напротив, систематический, посильный, и хорошо организованный трудовой процесс чрезвычайно благотворно влияет на нервную систему, сердце и сосуды, костно-мышечный аппарат - на весь организм человека. Постоянная тренировка в процессе труда укрепляет наше тело. Долго живет тот, кто много и хорошо

работает в течение всей жизни напротив, безделье приводит к вялости мускулатуры, нарушению обмена веществ, ожирению и преждевременному одряхлению.

Чтобы определить, насколько студенты знают, что такое здоровый образ жизни, было предложено ответить на вопросы теста по проблеме «Здорового образа жизни» и определить, кто же действительно ведёт здоровый образ жизни, у кого есть проблемы и над чем надо задуматься.

Итак, тестирование было проведено, среди 75 первокурсников: результаты неутешительны.

На вопрос,1 - занимаетесь ли Вы закаливанием своего организма -да, занимаюсь ответило 9 человек, нет – 49 человек, не считаю нужным ответило 17 человек.

На вопрос,2- влияют ли занятия физкультурой и спортом на состояние Вашего здоровья -да ответило 52 человека, нет 11, затрудняюсь ответить -12 человек.

На вопрос 3 - на сколько активно Вы занимаетесь физкультурой и спортом- постоянно ответили 48 человек, от случая к случаю 23 человек и не занимаюсь ответили 4 человека.

На вопрос,4 - что такое здоровый образ жизни – 17 человека ответили, что это отказ от вредных привычек, 36 человека – оптимальный двигательный режим, 2 человека- закаливание, 11 человек- положительные эмоции, 9 человек – безопасное поведение, 23 человека – ответили, что это всё выше перечисленное, и не знают, что входит в понятие здорового образа жизни- 4 человека.

Анализ данной анкеты показал, что:

1. Из 75 обучающихся спортом занимаются 48 человек.

1. Занимаются закаливанием из 75 человек - 9.

3. Знают, что такое ЗОЖ 55 человек из 75 опрошенных.

Подтвердилась основная гипотеза исследования: не все ведут здоровый образ жизни, так как не в полной мере знают ответ на этот вопрос. Из 75 опрошенных (респондентов) соблюдают правила здорового образа жизни 48 человек, и они же владеют знаниями по этому вопросу. 17 человек здоровый образ жизни не ведут вовсе или соблюдают его правила частично.

Рекомендации по формированию здорового образа жизни.

1. Первое и главное - просвещайтесь, читайте книги, статьи, смотрите телепередачи, где пропагандируйте здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом. Одновременно надо исключить всякое провоцирование

дурных привычек. Наконец, надо устранить причины, которые рождают неудовлетворенность жизнью.

2. Вместо того, чтобы часами просиживать у телевизора, питаться гамбургерами и плакаться о своей хронической невезучести, лучше влюбиться. А если нет рядом такого человека, то влюбиться в здоровую жизнь, в работу, спорт, книги, танцы и др.

3. Живите радостно и увлеченно, тогда все негативное, а также болезни покинут вас. Смех – здоровье души. Умение посмотреть на себя со стороны и с определенной долей иронии отнестись к своим неудачам спасает от невроза. Однако эта способность не врожденная, она воспитывается. Чрезмерная серьезность во всех делах вредит, подозрительность представляет нас против всего мира, сварливость и желчность провоцирует окружающих против нас, заносчивость образует вокруг нас пустоту. Шутка, умение с юмором встречать неприятности, улыбка привлекают к нам хороших людей и являются основой искусства отношений.

4. Учитесь радоваться жизни – хорошей погоде, встрече с интересным человеком, успехам в работе. Учитесь каждый день считать себя счастливым. В сущности, так мало надо для счастья – здоровье близких, интересная учёба или работа, хорошие друзья и мирное небо над головой. Счастье – это наше внутреннее состояние. Привычка настраивать себя на положительное восприятие жизни дает хорошее настроение, а значит и здоровье.

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.

Эти 10 советов, разработанные международной группой психологов, врачей и диетологов, следующие:

1. Занимайся только приятной тебе работой;
2. Всегда имей собственную точку зрения;
3. Придерживайся правил рационального питания;
4. Откажись от вредных привычек;
5. Спи при температуре 17-18°C;
6. Относись ко всему с любовью и нежностью;
7. Занимайся активным умственным трудом;
8. Периодически употребляй сладости;
9. Почаще давай своему организму эмоциональную разгрузку;
10. Занимайся физическим трудом.

Каждый из нас в состоянии воспитать в себе умение радоваться жизни. А причина для радости всегда найдется. Помните! Здоровье – это праздник, который всегда с тобой!

Говоря о здоровье человека, неотъемлемая часть его сохранения зависит от самих людей, начиная ещё с детского возраста. Поэтому важно научиться бережно относиться к своему здоровью, формировать здоровый образ жизни. Ведь человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. А здоровье человека более чем на 50% определяется его образом жизни.

С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать режим дня, выполнять правила личной гигиены, правильно питаться, отрицательно относиться к вредным привычкам - словом, добиваться разумными путями подлинной гармонии здоровья.

Здоровье есть сама жизнь с ее радостями, тревогами, творческим взлетом. Ни один нормальный человек в мире не хочет быть больным, все хотят быть здоровыми. Поэтому, данная исследовательская работа, на наш взгляд, поможет многим взглянуть на суть поставленной в работе проблемы, сделать для себя выводы, работать над собой, любить жизнь, а для этого необходимо крепкое здоровье!

Хочется, чтобы в будущем подрастающее поколение продолжало заботиться о своём здоровье.

В настоящее время становится модным не только быть хорошо образованным, умным, но и модным становится быть здоровым.

Поэтому, мы - молодёжь, мы - за здоровый образ жизни!

ВАЖНОСТЬ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

Каримов И.Ф.

Научный руководитель: Габитов З.С.

Стерлитамакский межотраслевой колледж

Охрана собственного здоровья - это обязанность каждого, он не вправе перекладывать ее на окружающих. Ведь нередко бывает и так, что человек неправильным образом жизни, вредными привычками, уже к 20-30 годам доводит себя до катастрофического состояния и лишь тогда вспоминает о медицине.

Какой бы совершенной ни была медицина, она не может избавить каждого от всех болезней. Человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены, - словом, добиваться разумными путями гармонии здоровья.

Здоровье — это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь — это важное слагаемое человеческого фактора.

Актуальность исследования заключается в том, что в настоящее время перед нами остро стоят проблемы здоровья моего поколения, воспитания у моих сверстников потребности в здоровом образе жизни. За последнее время произошло существенное снижение показателей здоровья. По мнению Макаренко Л.Т., 40% заболеваний у взрослых были «заложены» в детском возрасте.

Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди потребностей и ценностей моего поколения. Но если мы научимся ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель исследования: выявить значение здорового образа жизни для организма человека.

Задачи исследования:

1. Изучить и проанализировать научно-методическую литературу по теме исследования;

2. Доказать значимость и важность соблюдения здорового образа жизни.

Методы исследования: для решения поставленных задач применялись следующие методы:

Анализ научно-методической литературы.

Анкетирование.

Понятие здоровый образ жизни включает в себя целый комплекс составляющих компонентов. Это не просто какая-то диета или занятия спортом. ЗОЖ — стиль жизни, направленный на омоложение и оздоровление всего организма, отказ от вредных привычек, создание режима дня, в котором есть место для полноценного отдыха, продуктивной работы и физической активности.

Здоровый образ жизни — это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней. Иными словами, здоровый образ жизни — это список правил, соблюдение которых максимально обеспечит сохранение и укрепление здоровья (как физического, так и психического).

Есть даже специальная наука о здоровом образе жизни — валеология.

Валеология изучает внутренние резервы человеческого организма, пути их увеличения. Она заботится о сохранении здоровья во вредных условиях. В этом ее отличие от медицины, которая занимается только лечением больных людей или, в лучшем случае, профилактикой заболеваний.

В настоящее время учение набирает все большую популярность, хотя преподавание в качестве учебной дисциплины, к сожалению, остается до сих пор только на факультативной основе и лишь в некоторых учебных заведениях в нашей стране.

Четкой грани между валеологией и другими медицинскими науками нет. Более всего ее интересы взаимосвязаны с гигиеной, санологией и патологией. Так как она является довольно-таки молодой научной дисциплиной, ее структура находится еще в стадии формирования. Но все же можно выделить общую и специальную валеологию.

Общая валеология включает в себя цели, задачи, методы, историю создания. Специальная — это медицинская, педагогическая, профессиональная, семейная, социальная, экологическая валеология.

Здоровый образ жизни включает множество разных компонентов, затрагивающих все сферы человеческой жизни. Их соблюдение поможет улучшить здоровье и прибавить бодрости всей семье.

Специалисты выделяют следующие основные составляющие здорового образа жизни:

- занятия спортом;
- полноценный отдых;
- сбалансированное питание;
- укрепление иммунитета;
- соблюдение правил личной гигиены;
- отказ от вредных привычек;
- хорошее эмоционально-психическое состояние.

Давайте поговорим подробнее о каждом из них. Это поможет составить представление, что такое здоровый образ жизни и его составляющие, что нужно делать, чтобы как можно дольше оставаться бодрым, здоровым, красивым и молодым.

Любому из нас известно, что еда оказывает на человека огромное воздействие. И от того, что мы включаем в свой рацион, как это готовим и едим, зависит многое. Человек, питание которого сбалансированно, не страдает от дефицита витаминов и минералов, лишнего веса, чувства дискомфорта в животе. Кроме того, при переходе на сбалансированное питание нормализуется работа всех органов и систем, становится

лучше самочувствие, появляется лёгкость. Вот основные рекомендации по здоровому жизни и питанию, которые дают специалисты:

Рацион питания должен быть разнообразным, включать в себя молочные и мясные продукты, свежие овощи, фрукты, ягоды и зелень, бобовые и зерновые, морепродукты и рыбу. Принципы здорового образа жизни пропагандируют отказ от фаст-фуда, сдобы и чрезмерного употребления сладостей, замену белого хлеба, выпечки на ржаной и отрубной хлеб.

Достаточное потребление жидкости. Для среднего взрослого человека нормой считается 2 л чистой воды в день в обычное время и 3 л – в жаркое. Важно отказаться от вредных напитков: растворимого кофе, чая с ненатуральными добавками и ароматизаторами, сладкой газировки, алкоголя, коктейлей с красителями и улучшителями вкуса. Чистую воду рекомендуется пить за 20-30 минут до еды или же спустя час после приёма пищи.

Калорийность суточного рациона не должна превышать норм. Для похудения рекомендуется сократить этот показатель на 500-600 ккал в день. Суточная калорийность рациона у каждого своя и должна рассчитываться индивидуально. В среднем этот показатель для взрослого человека – 2200-2600 ккал.

Режим питания также имеет огромное значение. Забудьте об объеданиях на ночь или постоянных перекусах в виде гамбургеров и бутербродов. Начните придерживаться режима дня, в котором примерно в одно и то же время у вас завтрак, второй завтрак, обед, полдник и ужин. Причём наиболее калорийную пищу потребляйте на завтрак и обед.

Всю пищу кушайте медленно и тщательно её пережевывайте. Так вы быстрее насытитесь, получите от еды удовольствие, а все полезные вещества лучше усвоятся организмом. НЕ ешьте на бегу. Во время еды выключите телевизор, оторвитесь от компьютера, отложите в сторону телефон.

Готовьте только на 1-2 раза, потребляйте всегда свежие продукты. Лучше несколько раз сходить в магазин или на рынок, чем стараться больше наготовить, а значит, и съесть, чтобы купленные овощи-фрукты не пропали.

-Ищите что-то новое, вносите изюминку в привычный рацион. Красиво сервируйте стол, украшайте даже самые простые блюда, делайте так, чтобы еду хотелось съесть, она выглядела аппетитна и аккуратно.

Необходимо также следить за сочетаемостью продуктов. Например, два белковых блюда в один приём нельзя есть, так как это ухудшит усваиваемость полезных веществ.

Банальная фраза «движение – жизнь» как нельзя точно отражает тот факт, что без адекватной двигательной активности здоровье и полноценная жизнь невозможны.

Сегодня многие страдают от различных заболеваний опорно-двигательного аппарата, наличия лишнего веса и прочих проблем, многие из которых обусловлены как раз недостатком физической активности. Сбалансированное питание и физическая активность – основные компоненты здорового образа жизни.

А ведь на самом деле для поддержания ЗОЖ не требуется изнурительных тренировок (они как раз противопоказаны), многочасовых занятий в спортзале, посещения нескольких спортивных клубов и участия в соревнованиях. Достаточно ежедневно всей семьёй встать раньше на 20 минут, чем вы привыкли, сделать утреннюю гимнастику. А потом в течение дня отвлекаться и прохаживаться.

Здоровый образ жизни и его составляющие

включают в себя помимо сбалансированного питания и двигательной активности полноценный отдых. Важно спать не менее 7-8 часов в сутки. Наиболее приемлемым временем для сна специалисты считают промежуток между 10 часами вечера и 6 часами утра. Но здесь необходимо ориентироваться на свои особенности, стиль жизни и биоритмы. Важно лишь помнить, что недостаток сна сказывается на всех сферах жизни человека, негативно отражается на работе организма, вызывает нарушения обмена веществ и гормональные сбои, а также приводит к другим проблемам.

Стрессы и переутомления, плохое настроение и депрессии негативно сказываются на работоспособности и здоровье человека любого возраста. Помимо плохого самочувствия и нежелания что-либо делать появляется упадок сил, грусть, раздражительность и агрессивность. Многозадачность на работе, отсутствие времени «на себя», необходимость выполнения кучи рутинных дел, которые не приносят удовольствия, также не помогают улучшению здоровья и здоровому образу жизни. Негатив способен накапливаться годами, отравляя человека изнутри и мешая ему жить.

При соблюдении здорового образа жизни необходимо пересмотреть и эту сторону ежедневной реальности. Важно навести порядок и позаботиться о том, чтобы каждый человек в семье чувствовал комфорт, не страдал от ущемлений и переутомлений.

Здоровый образ жизни семьи не может обойтись без соблюдения личной гигиены, которая включает в себя:

чистку зубов и слежение за их здоровьем;

поддержание в чистоте предметов личной гигиены, одежды, обуви;

регулярные водные процедуры, в том числе приём ванны или душа, умывание, полоскание зубов после приёма пищи;

своевременное мытьё посуды и прочие мероприятия, направленные на поддержание чистоты дома.

Если вы не знаете, с чего начать здоровый образ жизни, то пересмотрите в первую очередь своё питание и двигательную активность. Именно эти составляющие принесут первые весомые плоды по оздоровлению и улучшению самочувствия.

Формирование здорового образа жизни у подростков неразрывно связано с наличием у него полноценного отдыха. Задачи, которые юноши и девушки решают в этот период, связанные с учебной, выбором будущей профессии, а также формированием зрелого организма требуют от человека динамичности и интенсивности. Досуг необходимо направить на восполнение потраченных сил, а также на выявление и развитие имеющихся способностей.

Формирование здорового образа жизни средствами физической культуры крайне сложно переоценить. Движение вообще является одним из самых главных признаков жизни. Для подростков наличие физической активности означает повышение работоспособности и, естественно, укрепление здоровья. Печальный момент — достаточно небольшой процент населения целенаправленно занимается физкультурой. Как следствие гиподинамия (недостаток движения) является причиной возникновения разнообразных заболеваний сердечно-сосудистой, дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата и других органов человеческого тела.

Учеными были проведены интереснейшие исследования, показавшие, что при нехватке физической активности умственная деятельность резко снижается. Уже на следующий день эксперимента эффективность работы достигает только 50%, резко усиливается нервное напряжение, растёт раздражительность, снижается концентрация внимания, увеличивается время выполнения задач. В общем, результат не самый радужный. Именно поэтому так необходима хоть небольшая, но регулярная зарядка!

Важность физической нагрузки оказывается, чрезвычайно важна для нашей мыслительной деятельности. Так происходит, потому что наш мозг задействует в процессе умственной деятельности только 10% нервных клеток. Все остальные регулируют работу нашего тела.

Правильный рацион питания для подростков важен с многих точек зрения. Именно в этот период жизни активно закладываются разнообразные болезни, которые связаны со сбоем в питании. И сюда, кстати, относятся не только заболевания желудка, кишечника, но и нервной, эндокринной и других систем, поскольку нарушаются процессы вывода вредных веществ. Растущий организм достаточно быстро приспосабливается к перегрузкам и недостаткам питания, это может создавать иллюзию того, что все хорошо. Здесь кроется предпосылка к появлению избыточного или недостаточного веса.

Нерегулярное питание у школьников возникает вследствие большой загруженности учебным процессом, недостатком времени. Проблема усугубляется тем, что с едой поступает недостаточный уровень микроэлементов. Правильное питание является основой полноценной умственной и физической деятельности, здоровья, работоспособности, продолжительность жизни.

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг с, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Юношам и девушкам подросткового возраста особенно важно приобщаться к здоровому образу жизни, т.к. по сведениям НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков, среди сегодняшних подростков здоровыми можно считать не более 10-12%. У остальных есть расстройства здоровья той или иной степени, и с возрастом количество диагнозов только увеличивается. Уже в начальной школе около 50% учеников имеют хронические заболевания, а к старшим классам — и все 60-70%. Самые пугающие показатели роста заболеваемости — у болезней опорно-двигательного аппарата и пищеварительной системы, а также заболеваний почек.

Кроме того, свое губительное влияние оказывают и вредные привычки, с которыми мои сверстники знакомятся все раньше и раньше. Это и курение, и алкоголь, и игромания, и наркотики. По результатам анонимного опроса, почти 75% уже пробовали на себе некоторые вредные привычки.

Очень важно создать для подростка правильное представление о здоровом образе жизни и постоянно его агитировать на это. Подросток должен понимать, почему надо спать 8 часов ночью, а не днем, по два часа вразнобой. Чем отличается здоровое питание от фастфуда и прочего пищевого «мусора». Почему неправильно наедаться один раз в день перед сном, почему надо завтракать и обедать. Зачем надо гулять и двигаться, и чем плоха привычка жить, уткнувшись в смартфон или планшет. В конце концов, почему надо принимать душ не по субботам, а утром и вечером, и дважды в день чистить зубы.

На практике оказывается, что лучший способ воспитания — собственный пример. Если ребенок с раннего детства живет в семье, где здоровый образ жизни — естественная норма, ему не потребуется дополнительных мотиваций. Этот образ жизни впитается в его сознание сам собой, формируя жизненные установки и модели поведения в будущем.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и успешная карьера несовместимы с употреблением алкоголя и курением. Поэтому всё больше молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом, но, к сожалению, этот показатель растёт очень медленно и ещё остаются те, кто этого не понимает!

Список литературы:

1. Митяева, А. М. Здоровый образ жизни / А.М. Митяева. - М.: Academia, 2015. - 144 с.
2. Морозов, М. А. Здоровый образ жизни и профилактика заболеваний / М.А. Морозов. - М.: СпецЛит, 2016. - 176 с.
3. Назарова, Е. Н. Здоровый образ жизни и его составляющие / Е.Н. Назарова, Ю.Д. Жилов. - М.: Академия, 2016. - 256 с.
4. Рассел, Джесси Здоровый образ жизни / Джесси Рассел. - М.: Книга по Требованию, 2015. - 732 с.
5. Текучева, Лариса Здоровый образ жизни. Правильное питание / Лариса Текучева. - М.: Другое Решение, 2015. - 449 с.
6. Трча, Станислав Искусство вести здоровый образ жизни / Станислав Трча. - М.: Медицина, 2016. - 232 с.
7. Эй, Джей Джейкобс До смерти здоров. Результат исследования основных идей о здоровом образе жизни / Эй Джей Джейкобс. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2015. - 826 с.
8. Якуба, Анна Ежедневник Здоровый Образ Жизни. Гимнастика, питание, голодание, очищение / Анна Якуба. - М.: Питер, 2016. - 272 с.
9. Здоровый образ жизни семьи. Информационный стенд. - М.: Сфера, Ранок, 2015. - 552 с.
10. Здоровый образ жизни. - М.: Мой мир, 2015. - 208 с.

ПРАКТИЧЕСКОЕ РУКОВОДСТВО ПО ИЗУЧЕНИЮ ФИЗИЧЕСКИХ И ХИМИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ЖЕЛЕЗА – ГЛАВНОГО МЕТАЛЛА ЦИВИЛИЗАЦИИ

Каримова Д. Р.

Научный руководитель: Иванова А. В.

Стелитамакский химико-технологический колледж

Актуальность и новизна исследования обусловлена следующими причинами: Актуальность определяется и значимостью эффективного решения вопросов возможного получения хлорного железа хлорированием отработанных растворов хлорида железа(III),

содержащих соляную кислоту, образующихся в сталелитейном и гальваническом производствах, из отходов при производстве хлорида титана и хлорида алюминия. Получение хлорного железа представляет теоретический и практический интерес и требует подробного изучения. В главе 2 данной работы рассмотрен синтез одного из представителей класса средних солей - хлорида железа(III) или по другому традиционному названию хлорное железо.

Темой работы является: Железо и его соединения

Цель работы: Изучить свойства, способы получения, применение железа и его соединений. Синтезировать хлорид железа (III) в лабораторных условиях.

Объектом исследования выступает: Железо и его соединения.

Предметом исследования являются: Анализ имеющихся методик и выбор наиболее эффективного способа получения хлорида железа (III) в лабораторных условиях.

Методы исследования: Методика получения хлорида железа (III) методом взаимодействия оксида железа (III) с соляной кислотой.

Предполагаемые результаты исследования: Изучить свойства железа и его соединений. Выбрать оптимальную методику синтеза, изучить физические и химические свойства исходных и синтезированного вещества. Провести получение хлорида железа (III) в лабораторных условиях.

Выводы по работе: По результатам анализа литературных источников, из всех рассмотренных методов получения хлорида железа (III) в лабораторных условиях на сегодняшний день является синтез хлорида железа (III) из оксида железа (III), взаимодействием с разбавленной соляной кислотой. Этот метод используется и в настоящее время. Также есть другие способы получения данной соли в лабораторных условиях. Во-первых, при взаимодействии железных опилок с разбавленным раствором соляной кислоты и перекисью водорода. Во-вторых, при взаимодействии хлористого железа с разбавленным раствором соляной кислоты и оксидом серы. Выбор методики связан с такими факторами, как наличие реактивов и оборудования, которые необходимы для эксперимента.

ФИЛОСОФИЯ ПОДВИГА ГЕРОЕВ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ В НАЗВАНИЯХ УЛИЦ ГОРОДОВ ТАТАРСТАНА

Кильмаматов И.Р., Галимов Р.И.

Научные руководители: Ильченко Л.С., Латипова М.Р.

Альметьевский колледж физической культуры

Актуальность. В Александровском саду г. Москвы, там, где горит Вечный огонь и стоит Почетный караул, на гранитном основании есть простые, но такие потрясающие слова: «Имя твое - неизвестно, подвиг твой - бессмертен». [1] Однако многие герои Великой Отечественной войны не только вернулись живыми домой, но и продолжали свою честную, героическую биографию долгие годы в родных краях, в частности, в Татарии (Татарстане).

Результаты исследования. Анализ литературы показал, что 353 человека – Герои Советского Союза, из них 186 являются уроженцами Республики Татарстан и 165 – те, чьи судьбы так или иначе связаны с Татарстаном. Они могли здесь учиться, могли здесь проживать, не будучи рожденными на территории ТАССР, они могли здесь работать на заводах и предприятиях и быть призванными на фронт военкоматами Советской Татарии.

Альметьевск. Ул. Бария Юсупова (1903 – 1981). Будущий полковник, командир огненных «Катюш» родился в крестьянской семье в селе Альметьево (нынешний Альметьевск). Парень мечтал стать земледельцем, но стал видным военачальником. Артиллерист воевал на подступах к Москве. В январе 1942 года под Новгородом пять дивизионов его «Катюш» приняли бой с вражескими танками. Юсупов получил тяжелейшее ранение головы, после боя его сочли погибшим. Врачи сумели не просто вывести командира, но даже спасли ему один глаз.

Бари Абдуллович вернулся в строй, командовал учебной бригадой артиллеристов, впоследствии почти 22 тыс. его курсантов воевали на фронтах Великой Отечественной. Бари Юсупов – кавалер двух орденов Ленина, ордена Красного Знамени, ордена Великой Отечественной войны. После Победы Юсупов жил и трудился в Москве, занимался партийной работой, встречался с молодежью и неоднократно ездил в родной Татарстан. Юсупов известен еще и тем, что знаменитая Вера Мухина создала его скульптурный портрет, за что получила Сталинскую премию. А еще артиллерист – главный герой книги «Подвиг». [3]

Казань. Ул. Магубы Сыртлановой (1912 – 1971). Первый полет будущего Героя состоялся еще в 1935 году. С начала войны Магуба долго добивалась отправки на передовую, но перед этим ей пришлось сначала летать в санавиации и лишь потом, в конце 1942 года ее приняли в 46-й гвардейский ночной бомбардировочный авиационный полк, состоящий исключительно из женщин. Здесь 30-летней Сыртлановой пришлось учиться у более молодых летчиц, но по мастерству и боевому опыту Магуба очень быстро догнала однополчанок.

Сыртланова летела на ПО-2, «Небесным тихоходе». Фронтовичка и ее подруги по полку, которых фашисты окрестили «ночными ведьмами», умело использовали

преимущество легкого самолета. Пилоты могли выключать двигатель и планировать на экстремально низкой высоте над противником и сбрасывать бомбы буквально на огонек сигареты.

Общий фронтовой налет Магубы Гусейновны составил почти 3000 часов, из них более 1 500-боевых вылетов, в которых было использовано около 85 т бомб. После войны Сыртланова поселилась и работала в Казани. Улица ее имени есть не только в столице Татарстана, но и в родном Белебее. [3]

Азнакаево. Ул. Акрама Валиева (1924-1975). Окончив семилетнюю школу в родном Ильбяково Азнакаевского района, уехал с родителями в Бурятию. В 18 лет был призван в РККА.

Свой главный военный подвиг Акрам Валиев совершил при освобождении латвийского города Мадона 4 августа 1944 года. К тому времени гвардии старший сержант уже имел большой боевой опыт, слыл находчивым и бесстрашным воином.

Отделение Валиева под покровом ночи вплавь преодолело реку и захватило плацдарм. Противник ответил шквальным огнем. Пока товарищи сражались, Акрам, завладев вражескими лодками, под пулями и минами переправлял раненных на другой берег. Несколько раз солдату приходилось толкать лодку, плывя рядом с ней, чтобы освободить больше места для других. В обратную сторону на тех же лодках Акрам Валиев вез подкрепление. За эти умелые действия он получил звание Героя. Боевой путь закончил в 1945 году на Курлядском полуострове.

После войны Акрам Валиев вернулся в Ильбяково, работал в колхозе, трудился главой местного сельсовета. [3]

Бавлы. Ул. Фатыха Шарипова (1921-1995). Герой родился в д. Байряки – Тамак ныне Ютазинского района в крестьянской семье. Работал учителем в сельской школе, а затем поступил в Казанское танковое училище, на фронт попал в 1942 году командиром танковой роты на Воронежский фронт.

Боевая машина Шарипова сражалась под Прохоровкой, Обоянью, Верхопеньем, на Донбассе. Фатых Зарипович воевал в составе танковой колонны «Колхозник Татарии». Двести Т-34 были собраны на средства тружеников сел Татарстана, которые передали фронту 100 млн руб.

23 сентября 1943 года Шарипов с моторизированной ротой переправились через Днепр в Киевской области и с боем заняли плацдарм. Трое суток танкисты мужественно отражали контратаки немецких войск. За этот подвиг Ф. Шарипов получил звание Героя Советского Союза.

В 1946 году наш земляк продолжил служить Отечеству: окончил Ленинградскую высшую школу бронетанковых и механизированных войск, передавая свой фронтовой опыт новому поколению танкистов. В 1951 году в звании подполковника вышел в отставку и до последних дней жил в городе на Неве. Именем прославленного земляка названа улица в Бавлах. [3]

Бугульма. Ул. Александра Рудакова (1912 – 1979). Коренной бугульминец после окончания школы работал помощником машиниста паровоза. В 1941 году Александр Павлович повторно был призван в армию, на следующий год окончил Чкаловское танковое училище.

К октябрю 1943 года младший лейтенант Александр Рудаков командовал танком 65-й армии Белорусского фронта. В ночь на 20 октября 1943 года экипаж Рудакова переправился через Днепр в Гомельской области и принял активное участие в боях за захват и удержание плацдарма, освободив близлежащие населенные пункты Городок и Стародубка и отразив все немецкие контратаки. В тех боях Рудаковым было лично уничтожено несколько десятков солдат и офицеров противника.

Указом Президиума Верховного Союза СССР от 15 января 1944 года младший лейтенант Александр Рудаков был удостоен высокого звания Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда». В 1946 году Рудаков уволился в запас. Вернулся в родной город, продолжил работать. Именем героя в Бугульме названа улица, установлен бюст фронтовика. [3]

Елабуга. Ул. Леонида Говорова (1897-1955). Будущий маршал артиллерии родился в Кировской области 22 февраля 1897 года, но детство и молодые годы провел в Елабуге. Здесь он с отличием окончил реальное училище и поступил в Петербургский политехнический институт на кораблестроительное отделение. Воевал на фронтах Первой мировой и в гражданскую войну.

В межвоенный период он оканчивает Высшие академические курсы, Академию генштаба РККА.

В годы Великой Отечественной Говоров участвует в битве за Москву, его артиллеристы вносят существенный вклад в прорыв блокады Ленинграда в 1943 году. Затем было освобождение Выборга и Прибалтики. В 1945 году он удостоивается звания Героя.

После войны Леонид Александрович Говоров продолжает военную карьеру, в 1954 году становится заместителем министра обороны, главнокомандующим войсками противовоздушной обороны СССР. К сожалению, уже в 1955 году легендарный

военачальник умирает от сердечного приступа. Земляки-елабужцы не забыли героя, назвав одну из улиц его именем. [3]

Поселок Джалиль. Ул. Мусы Джалиля (1906-1944). Хорошая память, которую поэт-антифашист оставил своему народу, многие годы передается из поколения в поколение. О Джалиле пишут книги, ему воздвигают памятники, в его честь называют улицы. 58 лет тому назад нефтяниками-первопроходцами был заложен поселок, который носит имя великого поэта.

В июне 1941 года Муса Джалиль был призван в Красную Армию. Воевал на Ленинградском и Волховском фронтах. 26 июня 1942 года был тяжело ранен в бессознательном состоянии попал в плен. Находясь в концлагере Шпандау, был членом антифашистского подполья, вел политическую работу среди пленных, распространял свои стихи, призывающие к сопротивлению и борьбе. По доносу провокатора группу раскрыли, и в 1944 году Джалиль был казнен вместе с другими патриотами.

Судьба поэта в плену долго оставалась неясной. И только благодаря усилиям энтузиастов, страна узнала о подвиге и познакомилась с проникновенными стихами Джалиля, написанными в концлагерях. В 1956 году за исключительную стойкость и мужество, проявленные в боях с немецко-фашистскими захватчиками в Великой Отечественной войне Мусе Джалилю посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. [3]

Лениногорск. Ул. Самата Садриева (1920-1988). Уроженец Старого Шугурова Самат Садриев сначала работал на местном битумном заводе (который теперь силами «Татнефти» превращен в музей), затем в отделе народного образования. В действующей армии воевал с лета 1942 года и до самой Победы.

В ночь на 24 сентября 1943 года отделение сержанта Садриева скрытно преодолело Днепр в районе Черкасской области. Противник встретил бойцов Красной Армии огнем, наши воины сумели забросать траншею гранатами, захватить пулемет и отбить им атаку подходящего фашистского резерва. Эти действия позволили остальным частям перебраться через реку и удержать позиции, а за свой подвиг Садриев получил звезду Героя. После этого солдат освобождал Прагу, бился за Дрезден и Берлин, под знаменем 3-й гвардейской танковой армии участвовал в первом Параде Победы в Москве. Вернувшись домой, Самат Салахович устроился на Шугуровский нефтепромысел учеником электросварщика, трудился на строительстве нефтепровода Шугурово-Клявлино, работал в УТТ «Лениногорскнефти», с 1963 вел общественную и воспитательную работу. [3]

Нижекамск. Ул. Никиты Кайманова (1907-1972). Уроженец нынешнего Нижекамского района – герой – пограничник, который вместе своими боевыми товарищами принял первые тяжелейшие удары врага. В июне 1941 года старший лейтенант Кайманов служил начальником штаба погранотряда в Карелии. 19 уток отряд из 146 человек, оставшись без связи с командованием, с боями прорывался за линию фронта, к своим. Боевая задача была выполнена, большинство пограничников остались живы и продолжили воевать. За этот подвиг Кайманов был представлен к высшему званию страны. Затем наш земляк командовал 131-м отдельным мотострелковым пограничным полком НКВД, а в 1943 году обеспечивал охрану участников Тегеранской конференции. В дальнейшем Никита Фадеевич защищал военные объекты и дороги для доставки грузов по ленд-лизу через территорию Ириана. Примечательно, что именам героя названы улицы не только в его родном селе Прости и Нижекамске, а еще и в карельском Суоярви, где он служил начальником погранотряда после войны.

Нурлат. Ул. Александра Волкова (1920-2010). Родился в крестьянской семье в д. Вишневая Поляна (Ныне Нурлатский район), в 1939 году окончил Ульяновское танковое училище. В ноябре 1941 младший лейтенант Волков направлен на фронт.

Под Калинином получил тяжелейшие ранение после налета вражеской авиации. Сутки танкист пролежал на земле в 30-градусный мороз, но выжил. Вернулся на фронт летом 1942 года, был еще дважды тяжело ранен, воевал под Воронежем, в битве за Днепр, всякий раз отважно сражаясь в составе танкового экипажа. Подчиненные капитана всякий раз гордо говорили: «Мы из роты Волкова». В 1944 году Александр Александрович был представлен к званию Героя Советского Союза, но по неизвестным причинам, документы так и не дошли до адресата. Боевой путь Волков окончил в Маньчжурии уже в должности командира батальона. После победы продолжил военную карьеру, дослужившись до заместителя начальника штаба 13-й армии. В 1998 году указом Президента Б. Ельцина историческая справедливость восторжествовала – А. Волков получил заслуженное звание Героя. Последние годы жизни провел с семьей в Люберцах. [3]

Выводы. Что такое патриотизм, кого можно назвать настоящим героем, именем которого называют не только улицы в городах, но и сами города и поселки – все это можно выразить словами Президента России В.В. Путина: «Патриотизм, как мы с вами знаем, это не что иное другое, как любовь к Родине. Без этого ни одна страна существовать не может, она просто растворится, как кусочек сахара в чае». А знаменитый военачальник в истории России Александр Суворов сказал о героизме и Родине так: «Как раб, умираю за Отечество и как космополит – за свет» [2].

Список литературы

1. Лазебникова А.Ю. История России. 9 кл. Учебник. В 2-х частях. Изд-во: Просвещение, 2021. 112 с.
2. Медяков А.С., Бовыкин Д.Ю. Всеобщая история. Новое время. Изд-во: Просвещение, 2021. 112с.
3. [https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_Героев_Советского_Союза_\(Татарстан\)](https://ru.wikipedia.org/wiki/Список_Героев_Советского_Союза_(Татарстан))

ВЛИЯНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ НА ФИЗИОЛОГИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА В КОНТЕКСТЕ СОХРАНЕНИЯ И УКРЕПЛЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Здоровье подрастающего поколения в любом обществе и при любых социально-экономических и политических ситуациях является актуальной проблемой современности, предметом первоочередной важности и заботы государства, поскольку именно здоровье определяет будущее страны, генофонд нации, научный и интеллектуальный потенциал общества. Уровень здоровья в значительной степени обуславливает возможность профессионального совершенствования, личностного роста, полноту восприятия, удовлетворенность жизнью, поэтому важнейшей задачей сохранения и укрепления здоровья тела и духа каждого человека является обеспечение гармоничного физического, духовного развития молодого поколения, воспитания активной жизненной позиции, высоких жизненных принципов. Важную роль в сохранении здоровья имеет правильный образ жизни, основанный на рациональном питании, правильном режиме дня, отсутствии вредных привычек и на достаточной двигательной активности. [3].

В нашей стране сформирована система физического воспитания, занятия физической культурой и спортом проводятся во всех образовательных и лечебно-профилактических учреждениях. Задача педагогов, тренеров состоит в большей мотивации и пропаганде здорового образа жизни.

Одним из важнейших компонентов здорового образа жизни является регулярная двигательная активность. Она представляет собой сочетание разнообразных двигательных действий, выполняемых в повседневной жизни, в организованных и самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом. В структуре механизма двигательной активности в элементарной форме представлен принцип саморегуляции, отражающий сущность всеобщего закона оптимизации и проявляющийся в стремлении живых систем к

достижению максимального жизненно важного результата с минимальными энергетическими и пластическими затратами. На уровне целостного организма происходит интеграция этой универсальной формы в функциональную систему высшей регуляции адаптационных механизмов, расшифрованную П. К. Анохиным [4].

В процессе регулярной двигательной активности на занятиях физической культуры укрепляется мышечно-суставной аппарат, снижается масса тела, улучшается липидный (жировой) обмен, снижается артериальное давление, улучшается функция центральной нервной системы, кровоснабжение в сердечной мышце, повышается переносимость большими физическими нагрузок, улучшается толерантность к нагрузке, кроме того, наступает выраженный закаливающий эффект, укрепляется сопротивляемость организма к различным экстремальным воздействиям и т.д.

Систематические занятия вызывают адаптацию организма к физическим нагрузкам. В основе такой адаптации лежат возникающие в результате тренировки морфологические, обменные и функциональные изменения в различных системах, органах и тканях, совершенствование нервной, гуморальной и клеточной регуляции.

Регулярное выполнение определенных видов физических упражнений вызывает многочисленные физиологические эффекты:

1. Экономизация функции, которая проявляется в том, что на единицу внешней работы организм затрачивает все меньший объем энергии. В основе экономизма лежит совершенствование двигательного динамического стереотипа, когда усиливаются процессы внутреннего торможения, способствующие локализации возбуждения только в зоне, непосредственно связанной двигательными единицами, участвующими в осуществлении именно данного движения, а остальные единицы выключены из работы – это, с одной стороны, не требует затраты энергии на их активность, а с другой – не мешает работе активных мышц. Поэтому при выполнении стандартной нагрузки функциональные сдвиги у тренированного человека оказываются на более низком уровне, чем у нетренированного.

2. Усиление максимальных функциональных возможностей организма. Основными механизмами этого феномена являются следующие процессы: интенсификация процессов белкового синтеза в работающих мышцах; накопление энергетических субстратов; совершенствование процессов кислородного обеспечения мышечной деятельности за счет повышения функциональных возможностей сердечно-сосудистой и дыхательной систем; улучшение процессов нервной регуляции мышечной деятельности.

Разумеется, степень выраженности тех или иных тренировочных эффектов зависит от вида выполняемой физической нагрузки. С точки зрения формирования здоровья, для

обеспечения высокого уровня функционирования основных систем жизнеобеспечения оптимальными могут быть следующие средства.

Сердечно-сосудистая система и кровь. Наилучшими средствами для тренировки этих систем являются циклические упражнения: бег, ходьба, плавание, лыжи, велосипед и т.п. Основным режимом их использования должен быть аэробный, т.е. такой, когда запрос кислорода на работу мышц в этих условиях полностью удовлетворяется в процессе самой работы и кислородный долг не образуется. Длительность непрерывного выполнения аэробного упражнения должна постепенно достичь 40-60 минут при 3-4 занятиях в неделю.

Длительные малоинтенсивные упражнения способствуют появлению многих благоприятных эффектов. Так, в крови возрастает количество эритроцитов, что ведет к нарастанию кислородной емкости крови, т.е. каждая единица объема крови может перенести больший объем кислорода и углекислого газа. Другим результатом длительных аэробных упражнений является снижение концентрации холестерина в крови, что является важным фактором профилактики атеросклероза. Вместе с тем, уже появившиеся на стенках сосудов атеросклеротические бляшки постепенно разрушаются и вымываются, благодаря чему сосуды оказываются эластичными и обеспечивают хорошее кровоснабжение тканей и органов – это является важным фактором стабилизации артериального давления. Уже доказано, что полноценная двигательная активность активизирует антисвертывающую систему крови, что препятствует формированию внутрисосудистых тромбов. В сердце под влиянием таких упражнений улучшается капилляризация, что не только обеспечивает лучшее энергоснабжение работы сердца, но и предупреждает возникновение в нем ишемических явлений и инфаркта миокарда. В нем улучшается течение обменных процессов, и активизируются дыхательные ферменты, нормализуется соотношение ионов калия и натрия, обеспечивающее улучшение сократительной функции сердца.

Использование циклических упражнений преимущественно аэробного характера благоприятно сказывается и на состоянии дыхательного аппарата. Изменения в дыхательной системе идут по пути повышения глубины и снижения частоты дыхания, повышается жизненная емкость легких, максимальная вентиляция легких, увеличивается сила дыхательной мускулатуры. При выполнении дозированной стандартной работы (проба Летунова, степ тест) реакция организма меньше выражена, у более тренированного человека. Это проявляется в более экономном расходе энергии, меньшей частоте пульса и менее напряженном легочном дыхании, более быстром восстановлении. При выполнении максимальной, предельной работы тренированный человек способен выполнить больший

объем работы. Частота пульса тренированного человека может достигать 200 и более ударов в минуту. Легочная вентиляция – 150-200л/мин, кислородный долг – 18-20 литров.

Физическая тренировка оказывает положительное влияние на сенсорные системы, улучшает функции многих анализаторов – зрительного, вестибулярного, слухового, снижает порог мышечной и суставной чувствительности, понижает тактильную и болевую чувствительность. При выполнении физических упражнений одновременно функционируют ряд анализаторов. Между ними возникают определенные взаимоотношения. Субъективно это проявляется в виде особых ощущений – «чувства снега» у лыжников, «чувство воды» у пловцов. Эти ощущения позволяют добиться улучшения координации двигательной деятельности с учетом условий внешней среды.

Большая роль в процессе выполнения физических упражнений принадлежит центральной нервной системе, которая осуществляет интеграцию деятельности различных систем организма с внешней средой. Совершенствование основных показателей функционирования ЦНС (уравновешенности, силы и подвижности нервных процессов) воспитывается через упражнения силового и скоростно-силового характера, требующие максимальной концентрации возбудительного процесса в короткие периоды времени. При этом возрастают частота и амплитуда импульсации мотонейронов спинного мозга, что обеспечивает внутримышечную координацию и включение в работу наибольшего количества двигательных единиц. Адекватный же выбор нужных для осуществления данного движения мышц и выключения «ненужных» осуществляется за счет сложного реципрокного (взаимного) согласования возбуждения и торможения, что обеспечивает так называемую межмышечную координацию.

Немаловажное значение для сохранения и укрепления здоровья имеет закаливание организма. Закаливание в сочетании с двигательной активностью является одним из эффективных средств укрепления здоровья [1].

Опорно-двигательный аппарат. Двигательная активность приобретает особое значение в связи с необходимостью профилактики и лечения заболеваний позвоночного столба, которые на современном этапе стали особенно актуальны. Упражнения силового и скоростно-силового характера способствуют укреплению костей, достижению прочности мягких тканей, укрепляющих сустав. Исследования НИИ физкультуры показали, что уже одноразовые занятия в неделю сказываются положительно, но выраженный и устойчивый эффект наступает от 3 и более занятий.

Помимо указанных функциональных систем правильно организованные физические упражнения нормализуют также и деятельность желудочно-кишечного тракта. Усиленный обмен веществ, связанный с занятиями физической культурой и спортом,

активизирует деятельность органов пищеварения. Стимулируется деятельность пищеварительных желез, перистальтика кишечника. В организме запасы углеводов повышаются, а жира - снижаются. Сильные мышцы брюшного пресса создают пневматическую подушку внутри брюшной полости, которая служит также опорой для позвоночника, укрепляет диафрагму. Это первыми заметили древние йоги и придумали упражнения, которые позволяют массировать органы брюшной полости, что улучшает кровоток, способствует продвижению пищевых и каловых масс.

Регулярные занятия физической культурой, сопровождаемые потоотделением, наряду с совершенствованием терморегуляции, обеспечивают систематический вывод из организма образовавшихся в процессе жизнедеятельности шлаковых веществ.

Наконец, доказана прямая зависимость между состоянием физической работоспособности и другими ее формами, в частности, умственной, и устойчивостью психических функций.

Таким образом, правильно подобранные и оптимально спланированные физические нагрузки способствуют поддержанию на высоком функциональном уровне всех физиологических систем, обеспечивают достаточную общую и специальную работоспособность, делают жизнедеятельность человека более экономичной, и предупреждают развитие в организме многих патологических процессов. И, наконец, полноценная двигательная активность должна в каждый данный временной отрезок быть составной частью образа жизни, оказывать влияние практически на все стороны жизнедеятельности человека (профессиональную, бытовую, досуговую и т.д.) и призвана существенно повысить здоровье подрастающего поколения.

Список литературы:

1. Зароднюк Г.В Ларионова М.Н. Основы здорового образа жизни студента: Основы здорового образа жизни студента: учеб. пособие для студентов технических вузов / Г.В. Зароднюк, Н. Ларионова. - СПб. : Изд-во Политехнич. ун-та, 2016. -26 с.
2. В.З. Кучеренко, Социальная гигиена и организация здравоохранения: Учеб. Пособие/ В.З Кучеренко, Н.М., Агарков, А.П Яковлева - М., 2000.
3. А.В. Тимушкин, Физическая культура и здоровье: Учебное пособие / А.В.Тимушкин. - Балашов: Изд-во «Николаев», 2004.- 120с.
4. Чедов К. В. Физическая культура. Здоровый образ жизни [Электронный ресурс]: учебное пособие / К. В. Чедов, Г. А. Гавронина, Т. И. Чедова; Пермский государственный национальный исследовательский университет. Пермь, 2020. - 128 с.

ВЛИЯНИЕ ЛИЧНОСТНЫХ ОСОБЕННОСТЕЙ НА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Коор Д.С.

Научный руководитель: Султанова Ю.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В современном мире, в условиях глубокого социально-экономического кризиса, остро стоит проблема физического и психического здоровья населения. Мы живем в нестабильное время, мир полон чрезвычайных ситуаций – войны, катастрофы естественного и искусственного происхождения, террористические атаки, эпидемии- все это оказывает экстремальное воздействие на человеческую психику и состояние здоровья. Как раз, сейчас эта проблема особенно актуальна из-за охватившего мир эпидемии covid-19, которая затронула миллионы людей во всех странах земного шара. И как следствие перенесенной коронавирусной инфекции наряду с психологическими проблемами начало расти количество хронических соматических заболеваний.

Здоровье человека является одной из наиболее важных жизненных ценностей. Любое соматическое заболевание у нас ассоциируется с походом к врачу. На психическое расстройство, никто не обращает внимание, так же, как и на развитие личностных качеств, связанное с тем или иным заболеванием.

Обращаясь к понятию «здоровье», мы понимаем его, как способность живого организма полностью выполнять свои функции в отсутствии какого-либо недуга.

«Психическое здоровье», в свою очередь, это состояние психологического и социального благополучия человека. Если термин «психическое здоровье» и рассматривал отношение к отдельным психическим процессам и механизмам, то термин «психологическое здоровье» был введен И.В. Дубровиной [1] и относился к личности в целом.

Психологическое здоровье определяется следующими признаками:

- человек старается придерживаться среднего уровня в вопросах жизнедеятельности. Но стоит отметить, что для любого человека все будет относительным. Этот же признак касается здоровья личности в целом.

- эффективная адаптация или жизнь в гармонии с самим собой и окружающей средой.

Психология здоровья - это определённый уровень развития личности и способ взаимодействия отдельного индивида с внешним окружением. Она неотъемлемая часть

человеческого здоровья. И также это важный компонент личности, который обеспечивает возможности для развития личностных особенностей человека.

Хухлаева О.В. считает, что возрастные кризисы могут стать причиной специфических нарушений психического здоровья [7]. Это безусловно подчеркивает, что личностные качества человека влияют на психическое здоровье. В своих работах по психологическому здоровью Р.Мэй пришел к выводу, что невозможно сохранить психическое здоровье, отказавшись от своей социальной роли, так как сама личностная структура подчиняется обществу [3].

Одним из важных условий психологического здоровья обычно относят особенность и динамику основных процессов, которые в целом определяют душевное спокойствие личности, и развитие ее свойств и характера на разных этапах развития личности. Прямое влияние на психологическое здоровье оказывают тип высшей нервной деятельности, особенности анатомо-физиологического развития сенсорных систем, выраженность моторно-двигательной активности, то есть свойственные от рождения, естественные качества психики и приобретенные факторы, характерные свойства индивида в поведении, приобретенные из личного опыта.

Психологическое здоровье – это глубокое и осознанное переживание своих мыслей, чувств, совершенствование видов и способов взаимодействия личности с внешней средой; является одной из важных составляющих субъекта в его субъективной реальности в пределах своей жизни. Индивидуальные черты личности, такие как жизнеспособность, оптимистическое внимание к различным ситуациям, коммуникабельность, быстрое адаптирование, дают более спокойное восприятие стрессовых ситуаций, а иные - пассивные, необщительны, раздражительные и тревожные. Психологи считают, что определение здоровья связано с личностной диспозицией – определенные типы заболеваний имеют люди с определенным индивидуальным качеством, а личность способна оказывать влияние на возникновение причин определенного заболевания.

Личностные особенности способны увеличить или уменьшить влияние каузального фактора, вызванного заболеваниями. К таким причинам можно отнести «факторы Большой Пятерки». Основываясь выделяют пять основных критериев, благодаря которым можно рассматривать индивидуальные отличия между людьми:

- 1) оптимистичность, общительность;
- 2) доброжелательность или привязанность;
- 3) исполнительность или самодисциплину;
- 4) нейротизм или эмоциональную неустойчивость;

5) яркое проявление чувств, эмоций, мыслей [4].

Нарушение психического здоровья может предшествовать некоторым факторам риска, которые можно условно разделить на два типа: объективных или факторов среды и субъективных, обусловленных индивидуальными и личностными особенностями.

1. Объективные. Влиянием факторов окружающей среды являются факторы семейного неблагополучия и факторы образовательных учреждений, профессиональной деятельности, социальной и экономической ситуации на территории страны. Это наиболее значимый фактор среды для психического здоровья человека.

2. Субъективные - это обусловленные индивидуально-личностными особенностями человека. Несомненно, что они так же влияют на психологическое здоровье человека.

Нарушения душевного здоровья, основой которого является формирование психического развития, возникают в случае, если несвоевременно реализуется возрастная и индивидуальная способность человека, не осознаются условия формирования в возрасте психологического новообразования на одной или иной стадии развития человека. Это связано с тем, что на каждом возрастном этапе жизни человека возникают определенные потребности: в деятельности, в общении, в познании. Отклонения в развитии психических способностей мешают удовлетворению этих потребностей. Из-за этого страдает взаимодействие человека с окружающим миром, людьми, культурой, природой, чем провоцируется депривационная ситуация («депривация», от англ. deprivation - лишение, утрата; недостаточность удовлетворения каких-либо потребностей организма [6]). Эти нарушения приводят к тому, что нарушаются психологическое развитие личности. Вследствие, этого, можно сказать, что психическое здоровье требует постоянного наблюдения и, в случае необходимости, корректировки воздействия негативных факторов.

Анализ данной темы показал, нам, что основу психологического здоровья составляет полноценное психологическое развитие. Основой полноценного психического развития является развитие психики, т.е. развитие высшей психической функции, психических механизмов и процессов в зависимости от возрастных норм на каждой ступени развития человека, формирование личности, развитие индивидуальности.

В целом развитие организма, а также психики у различных людей происходит неодинаковым образом и будет зависеть от следующих общепринятых факторов - наследственности, среды, обучения и воспитания, деятельности, активности самих людей. В комплексе действуют все факторы психического развития. Нет ни одного психического качества, развитие которого зависело бы только от одного из факторов. Факторы выступают в органическом единстве [5, с. 48].

Рассмотрим факторы, оказывающие неблагоприятное влияние на психологическое здоровье. Захаров А.И. выделяет три группы таких факторов:

1. Социально-культурные факторы, это ускорение темпа современной жизни, дефицит времени, неумение снимать эмоциональное напряжение и расслабление.

2. Социально-экономические факторы, это неудовлетворительные жилищно-бытовые условия, отсутствие работы, низкий уровень зарплат. Эти факторы отрицательно влияют на психическое состояние человека.

3. К социально-психологическим факторам, влияющим на психологическое здоровье можно отнести, как дисгармония во взаимоотношениях с другими людьми, межличностные конфликты[2, с.20-21].

Необходимо отметить тот факт, что в ряде научных исследований психологическое здоровье соотносится с переживанием психологического комфорта и психологического дискомфорта [1].

Психологический дискомфорт возникает в результате фрустрации одной или нескольких потребностей, приводящей к депривации, а стало быть, и к психологическому нездоровью. «Фрустрация (от лат. frustratio - обман, тщетное ожидание) - психическое состояние, вызванное неуспехом в удовлетворении потребности, желания. Частые фрустрации ведут к формированию отрицательных черт поведения, агрессивности, повышенной возбудимости» [6]. В результате фрустрации потребностей человека, возникает психологический дискомфорт. Вследствие возникающего феномена депривации наблюдается задержка в психическом и физическом развитии человека.

На основании вышесказанное, можно сделать следующий вывод: взаимосвязь и взаимовлияние личностных характеристик на психологическое здоровье доказана многочисленными психологами и физиологами. Существует множество подходов к определению психологического здоровья, выделению его критериев и структурных компонентов. Среди критериев психологического здоровья, учитывая цели и задачи нашего исследования, мы выделили наиболее важные:

- успешная адаптированность к социуму и возможность выполнять основные социальные и семейные роли; наличие собственной жизненной позиции;

- активность, направленная на реализацию собственного внутреннего потенциала; духовность, свобода и ответственность (тождественность самому себе, своей природе, переживание своего «Я»);

- творческая самореализация, стремление улучшать качество основных видов деятельности; важность другого, эмпатическое понимание и принятие другого человека.

Психологическое здоровье зависит от всех сфер деятельности, в которых находится человек, состоит из разных уровней и нарушения имеют разные причины проявлений, среди которых особое место уделяется эмоциональному уровню и его проявлениям. При возникновении любого заболевания происходит изменение личности человека в целом. Неожиданно возникает препятствие на пути к достижению целей и забота о своем здоровье становится на первое место. Болезнь всякого характера однозначно психическая травма для личности. Пытаясь сохранить баланс в жизни, человек, зачастую, идет на компромисс и уходит в болезнь.

В целом, можно охарактеризовать психологически здоровую личность, как обладающую внутренней целостностью, сознательностью, внутренней свободой, осмысленностью своей жизни, берущей ответственность на себя за свою жизнь, проявляющей свой творческий потенциал, успешно адаптирующейся к быстро изменяющимся условиям жизни и умеющей устанавливать гармоничные отношения с окружающими. Данные сферы личности гармонично взаимодействуют друг с другом и находятся в процессе постоянного развития.

Список литературы

1. Дубровина И. В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности. Вестник практической психологии образования. 2009. № 3. С. 17-21.
2. Захаров А.И. Неврозы у детей и психотерапия. СПб., 2004 – 336 с.
3. Мэй Р. Проблема тревоги. М.: Изд-во ЭКСМО – Пресс, 2001. 432 с.
4. Обухова Ю. В. Актуальные вопросы психологии личности: теория и практика. Южный федеральный университет. Ростов-на-Дону. Издательство Южного федерального университета, 2018. 142 с.
5. Психическое здоровье детей и подростков в контексте психологической службы. Руководство практического психолога / Под ред. И.В. Дубровиной. 4-е изд. Екатеринбург: Деловая книга, 2000. – 176 с.
6. Психологический словарь /Под ред. В. П. Зинченко, Б. Г. Мещерякова. М.: АСТ, АСТ Москва, ПраймЕврознак, 2009. – 440 с.
7. Хухлаева О. В. Школьная психологическая служба. Работа с родителями. М. Генезис, 2008. 160 с

НАШЕ ТЕЛО – ХРАМ ДЛЯ ДУШИ

Котков А.В.

Научный руководитель: Нигматуллина Р.М.

Стерлитамакский межотраслевой колледж

Наше тело - это храм для нашей души. Но часто мы об этом забываем. Здоровье и гармония – величайшая человеческая ценность. Очевидно, хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций; фундамент самореализации личности. Очевидно также, что болезнь и нездоровье – это ограниченная в своей свободе жизнь. Из всех факторов, детерминирующих здоровье, наибольшее значение имеет образ жизни человека. Можно сказать, что образ жизни – это одна из важнейших биосоциальных категорий, интегрирующих представления об определенном виде (типе) жизнедеятельности человека. Образ жизни характеризуется особенностями повседневной жизни человека, охватывающими его трудовую деятельность, быт, формы использования свободного времени, удовлетворения материальных и духовных потребностей, участие в общественной жизни, нормы и правила поведения. Образ жизни – один из критериев общественного прогресса, это «лицо» человека.

Цель моей работы:

- сформировать у студентов адекватное осознанное представление о необходимости профилактики физического, психического, душевного и социального здоровья;

Актуальность проблем психологии здоровья диктуется современным нарастанием нагрузки на нервную систему, психику человека. Информационный прессинг, ускорение ритма жизни, негативная динамика межчеловеческих взаимоотношений (замкнутость, снижение уровня социальной поддержки, национальная, имущественная, религиозная разобщенность) – всё это формирует эмоциональное напряжение как один из факторов развития различных заболеваний. Жизнь в условиях неопределенности обуславливает психическую и психосоматическую патологию.

Здоровый образ жизни связан с личностно-мотивационным воплощением индивидами своих социальных, психологических, физических возможностей и способностей. Важно при этом иметь в виду, что для здорового образа жизни недостаточно сосредоточить усилия лишь на преодолении факторов риска возникновения различных заболеваний, борьбе с алкоголизмом, табакокурением, наркоманией, гиподинамией, нерациональным питанием, конфликтными отношениями (хотя это также имеет большое оздоровительное значение), а важно выделить и развивать все те

многообразные тенденции, которые «работают» на формирование здорового образа жизни и содержатся в самых различных сторонах жизни человека. Основу здорового образа жизни составляет выбор способа жизни, сделанный самим человеком в отношении того, как ему жить. Этот выбор в значительной мере зависит от конституциональных характеристик индивида. Образ жизни человека должен соответствовать его конституции. Конституция человека — это генетический потенциал организма, продукт наследственности и среды, реализующий наследственный потенциал; именно конституция человека определяет основные законы его индивидуальной жизни. Конституция всегда индивидуальна: образов жизни столько же, сколько людей.

Абсолютно ясно, что ведение здорового образа жизни предполагает;

- стремление к физическому совершенству;
- достижение душевной, психической гармонии в жизни;
- обеспечения полноценного питания - исключение из жизни саморазрушающего поведения (табакокурения, алкоголизма, наркомании, гиподинамии и т. д.);

- соблюдение правил личной гигиены; закаливание организма и его очищение и т. д. Образ жизни как система складывается из трех основных взаимосвязанных и взаимозаменяемых элементов, трех культур:

1. культура питания;
2. культура движения;
3. культура эмоций.

В заключение я бы хотел сказать, что многие люди совсем живут не осознанно. Мусорят в своем «храме», загрязняя его неправильным питанием, сейчас многие студенты питаются фаст фудом, пьют газированные напитки, не соблюдают режим дня, много времени проводят в социальных сетях. И это все сказывается на психологическом здоровье. Человеческое тело оно же не вечно, почему-то мы об этом не думаем в подростковом возрасте. Человек не может существовать отдельно от своего тела, в котором он живет и посредством которого выражает себя и вступает в контакт с окружающим миром. Для доказательства этого очевидного факта можно попросить человека назвать ту часть себя, которая не является частью его тела. Разум, дух и душа являются аспектами каждого живого организма. Поэтому я бы хотел пожелать, чтобы люди особенно наша молодежь стали осознанными людьми, осознанно жили и осознанно вели здоровый образ жизни.

ОЛИМПИЙСКИЕ АСПЕКТЫ ИСТОРИИ ЖЕНСКОГО ЛЕГКОАТЛЕТЧЕСКОГО МНОГОБОРЬЯ

Крючкова А.А., Корнилова А.А.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

Альметьевский колледж физической культуры

Актуальность. В августе 2021 года в Токио закончились Игры 32-ой Олимпиады, на которых в легкоатлетическом женском многоборье спортсменка из Бельгии и две голландки завоевали золотые, серебряные и бронзовые медали. На пьедестале почета на этих Играх не было ни одной российской представительницы. Олимпийская история женского легкоатлетического многоборья включает в себя два вида: пятиборье и семиборье. В семиборье включены два вида, которых не было в пятиборье: метание копья и бег на 800 метров.

Соревнования проходят в течение двух дней: четыре мероприятия в первый день (бег 100 метров с барьерами, прыжок в высоту, толкание ядра, бег на 200 метров) и три во второй (прыжок в длину, метание копья, бег на 800 метров). Участники накапливают очки, рассчитанные на основании результатов, полученных в каждом из соревнований. После завершения всех испытаний побеждает тот, у кого больше очков.

Цель работы: проанализировать достижения спортсменок в женском легкоатлетическом многоборье с 1964 года по 2020 год.

Задачи исследования: провести краткий обзор литературных источников по теме исследования; проанализировать мировые достижения женщин-многоборок в легкой атлетике с 1964 года; выявить достижение женщин-многоборок в советский и российский период за 56(57) лет их выступлений на Играх Олимпиад.

Результаты исследования и их обсуждение.

1). Первый мировой рекорд по семиборью среди женщин установила американка Джейн Фредерик. Рекорд был утвержден ИААФ в 1981 году. Затем семиборье появилось в 1983 году на чемпионатах мира. Затем семиборье появилось на Играх женщин в 1984 году в Лос-Анджелесе. Дисциплина процветает с приходом американки Джеки Джойнер-Керси. Она побила рекорд Сабины Джон в 1986 году с 7148 очками, став первой женщиной, набравшей более 7000 очков. Джойнер-Керси повторяет свой подвиг на Олимпийских играх 1988 года в Сеуле, набрав 7291 балл.

В 1989 году Лариса Турчинская стала второй женщиной, преодолевшей отметку в 7000 баллов, набрав 7007 баллов в Брянске.

В 1992 году, во время своего второго олимпийского титула в Барселоне, Джеки Джойнер-Керси превысила в шестой и последний раз символическую отметку в 7000 пунктов с выполнением 7,044.

В семиборье женщины-спортсменки участвовали с начала 1980-х годов, когда оно заменило пятиборье в качестве основного соревнования в женских многоборьях (добавлены метание копья и 800 м). Впервые она была оспорена на олимпийском уровне на летних Олимпийских играх 1984. В последние годы были проведены соревнования по десятиборью среди женщин, состоящие из тех же соревнований, что и мужские соревнования, но в несколько ином порядке, и ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций) начала вести записи для них, но семиборье остается на уровне чемпионата, комбинированное мероприятие для женщин. Нафиссату Тиам, представляющий Бельгию, является золотым призером Олимпийских игр 2016 года и действующей чемпионкой Европы.

Первой многоборкой из СССР стала Ирина Натановна Пресс (родилась 10 марта 1939, Харьков, умерла 22 февраля 2004, Москва) — советская легкоатлетка, двукратная олимпийская чемпионка, рекордсменка мира. Заслуженный мастер спорта СССР (1960), Заслуженный работник физической культуры Российской Федерации (2001). В 1957 году Ирина, опять же по примеру старшей сестры, переехала в Ленинград, где поступила в Институт инженеров железнодорожного транспорта, стала тренироваться в знаменитой школе Виктора Ильича Алексеева. Ирина стала мастером спорта, сначала в барьерном беге, а затем — в пятиборье. Символично, что первый свой мировой рекорд Ирина Пресс установила на Всесоюзных соревнованиях «Динамо» в конце сезона 1959/1960 года, набрав 4880 очков. Именно в этом спортобществе ещё «юным динамовцем» она начинала занятия лёгкой атлетикой и никогда не изменяла ему. С тех пор, до 1966 года включительно, ни один протокол крупнейших соревнований без фамилии Пресс в верхней строке не обходился. [1]

В августе 1960 года Ирина Пресс завоевала титул Олимпийской чемпионки только в одном виде – 80 м с/б. В Риме она ошеломила и судей, и соперниц, и зрителей невиданной мощью и стремительностью своего бега. Уже в полуфинале Ирина повторила мировой и установила олимпийский рекорд в беге на 80 м с барьерами. За время подготовки к Олимпиаде в Токио Ирина Пресс трижды повторила личный мировой рекорд в барьерном беге (10,5 секунды), выполнила нормативы, давшие право выступать за сборную СССР, становилась победителем и призёром первенства страны на гладких спринтерских дистанциях. На олимпийскую медаль могла претендовать и в толкании ядра: её результат в толкании ядра — 17 метров 21 сантиметр— был пятым в мире и

отставал от высшего достижения сестры всего на метр. В каждом виде пятиборья она подтверждала славу чемпиона — её показатели могли превзойти только спортсмены из узких специалистов, да и то не все.[2]

В Токио (1964) она завоевала золотую медаль с феноменально высоким результатом для пятиборья — 5246 очков, кроме того, она заняла шестое место среди толкательниц ядра. Токийские достижения Ирины Натановны остались «вечными». После олимпиады 1964 года в женском многоборье произошло изменение: коронную дистанцию Ирины Пресс 80 метров с барьерами, где она довела планку мирового рекорда до 10,3 секунды, увеличили до 100 метров.[3]

2) Семиборье является комбинацией из семи испытаний по легкой атлетике. Слово «семиборье» происходит от греческих корней «*гепта*» (семь) и «*атлетон*» (соревнование). Этой дисциплиной чаще занимаются женщины, для которых она является эквивалентом десятиборья, но ее могут практиковать и мужчины, как правило, во время соревнований в закрытых помещениях (в то время как женщины занимаются пятиборьем. Во время соревнований в закрытых помещениях). Во всех случаях события проходят в течение двух дней: четыре мероприятия в первый день и три - во второй. Участники накапливают очки, рассчитанные на основании результатов, полученных в каждом из соревнований. После завершения всех испытаний побеждает тот, у кого больше очков[1].

Семиборье (женщины) проводится два дня. *В первый день* проводятся такие дисциплины, как: бег 100м с барьерами(максимальное количество очков-1361), прыжок в высоту(максимальное количество очков-1498), толкание ядра(максимальное количество очков-1500), бег на 200м(максимальное количество очков-1342). *Во второй день*: прыжок в длину (максимальное количество очков-1520), метание копья (максимальное количество очков- 1500), бег на 800 м (максимальное количество очков-1250).

Первые соревнования в женском легкоатлетическом многоборье относятся к 1920-м годам. Первоначально многоборье у женщин объединяло пять видов и в таком виде присутствовало в программе Олимпийских игр с 1964 по 1980год. Заменившее его семиборье является олимпийской дисциплиной лёгкой атлетики с 1984 года. [2]

Выдающихся успехов в многоборье у женщин добилась Д.Джойнер-Керси, завоевавшая на Олимпиадах в семиборье с 1984 по 1992 год 2 золотых и 1 серебряную медали.

Правила для каждой самостоятельной дисциплины применяются и для дисциплин десятиборья и семиборья, за исключением того, что каждый участник делает три попытки вместо шести в метаниях и прыжке в длину и дисквалифицируется после 3 фальстартов.

Дисциплины и порядок их проведения были определены в 1912 году. Так состязания, проходящие на дорожке и на поле, чередуется, спортсмены имеют возможность восстановиться между стартами. Забеги на более длинные дистанции проводятся в конце дня по двум причинам: они самые изнурительные и они более захватывающие, чем короткие дистанции, благодаря особой мотивации спортсменов. Состязательный день длится в среднем по 8-10 ч. Участники соревнований получают очки в каждом виде многоборья согласно таблице ИААФ (Международная ассоциация легкоатлетических федераций). В семиборье максимально можно набрать 991очков, в десятиборье – 13471 очков. Победителем становится спортсмен с наибольшим количеством очков.[2]

3) Ольга Рукавишникова Александровна (13.03.1955, г. Северодвинск Архангельской области), спортсменка (легкая атлетика, многоборье), заслуженный мастер спорта России (2003). Окончила Казанский финансово-экономический институт. Спортом начала заниматься в 1968, тренер – Ю.М.Красильников. Чемпионка РСФСР 1972, 1975, 1978 (прыжки в длину с разбега), победительница матча СССР – ФРГ 1973 (юниоры, многоборье), обладательница Кубка Европы 1977 (многоборье) в составе сборной команды СССР. Серебряный призер чемпионата СССР 1980 (многоборье), зимнего – 1977 (прыжки в длину с разбега), Олимпийских игр 1980 (результат в многоборье 4937 очков попал в «Книгу рекордов Гиннеса» как самый непродолжительный мировой рекорд – продержался всего 0,4 сек.). Рекордсменка СССР 1973 (юниоры, многоборье, прыжки в длину с разбега), 1980 (прыжки в длину с разбега). С 1994 – живет и работает в Москве. Принимала участие в Летних Олимпийских играх 1980 года в Москве, в пятиборье, где завоевала серебряную медаль играя с подругами по сборной Надией Ткаченко и Ольгой Курагиной за советскую чистую зачистку в последнем олимпийском пятиборье, приведшем к введению хептатлона у женщин.[3]

Выводы. 1. Анализ справочной литературы по теме исследования показал, что женское семиборье появилось на Играх Олимпиад только в 1964 году, причем только пятиборье, а окончательно в многоборье вошло 7 дисциплин вместо 5 через 20 лет, то есть в 1984 году.

2. Из 45 чемпионок и призеров в женском олимпийском легкоатлетическом многоборье только 7 спортсменок советского и российского периода стали золотыми, серебряными и бронзовыми медалистками, что составляет почти 16%. Из этих 7 спортсменок трое - Н.Ткаченко, О.Рукавишникова, О.Курагина- заняли весь пьедестал почета в 1980 году на Играх XXII Олимпиады в Москве: это 43%.

3. Из 7 олимпийских чемпионок и призеров в женском легкоатлетическом многоборье 1 спортсменка Ольга Рукавишникова из Казани, то есть представляла нашу

республику - ТАССР: это 14%. Для успешных занятий легкой атлетикой на олимпийском уровне, в частности, многоборьем, в Татарстане есть все условия. Тем более, что есть мечта о выдвижении г.Казани в число претендентов на проведение Игр Олимпиады 2036 года.

Список литературы

1. Большая Олимпийская энциклопедия. Т.1. А -Н (Автор-составитель В.Л.Штейнбах -М. Олимпия Пресс,2006.
2. Легкая атлетика: Энциклопедия в 2-х т./Авторы- составители В.Б.Зеличенко, Л.В.Волошина, В.Н.Спичков, В.Л.Штейнбах.Т.-м.: Человек,2012
3. Спортивная гордость Татарстана, Издательство «Идел-Пресс», Казань, 2007. - 368с

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И МОТИВАЦИИ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК ОДНО ИЗ СРЕДСТВ УКРЕПЛЕНИЯ ИХ ЗДОРОВЬЯ

Кутлугильдина З.К.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В современное время в связи с ускорением темпов социальных, экономических, технологических, климатических, экологических и других изменений, происходящих в мире, существует закономерность, которая приводит к формированию новых проблем, связанных со здоровьем населения. Снижение функциональных резервов организма, процессов саморегуляции, рождение ослабленного потомства и многое другое характерно для современного поколения. В связи с этим в нашей стране государством определена основная цель в области физической культуры и спорта – оздоровление нации, формирование здорового образа жизни населения и гармоническое воспитание здорового, физически крепкого поколения. Особую тревогу вызывает состояние здоровья подрастающего поколения и студенческой молодежи, т.к. от них зависит будущий потенциал нашей страны. В этой связи ценностное отношение молодежи к своему здоровью и формирование мотивации ведения здорового образа жизни являются актуальными на сегодняшний день. В повседневной жизни мы сталкиваемся с тем, что чаще всего потребность молодого человека в здоровье и теми действиями, которые он совершает по его укреплению и сохранению не совпадают. **Формирование** здорового образа жизни относится практически ко всем аспектам жизнедеятельности человека, начиная с биологической и заканчивая эмоциональной и духовной сферы. Организация

нормальной жизнедеятельности студенческой молодежи, вступающих в новую самостоятельную взрослую жизнь, зависит от условий и традиций того учебного заведения, в котором они учатся. На современный стиль жизни и поведение студентов в значительной степени оказывают влияние жилищных и бытовых условий, финансовые возможности, материальный достаток, организация учебы и отдыха, режим и качество питания (особенно это относится к иногородним студентам). Большое значение имеют межличностные отношения, складывающиеся в студенческой среде. Мотивы, связанные с социальным окружением, выражаются в подражании друзьям, кумирам. Мотивы, связанные с самоутверждением – стремление доказать способность вести здоровый образ жизни, мотивы, связанные с чувством долга и ответственности или стремлением быть примером для кого-то. Первый курс обучения в вузе характеризуется переходом в новую систему образования, студенты нацелены на получение знаний, необходимых в будущей профессиональной деятельности, перегрузка учебным материалом. Поэтому первые два курса молодые люди приспосабливаются к новым условиям, и это время связано с потерей физического, психического, а порой и социального здоровья. В настоящее время имеется большое количество исследований социологического характера, выявляющие представления и знания молодых людей о здоровье и здоровом образе жизни, их потребности в соблюдении норм здорового образа жизни и причины по которым студенты не ведут здоровый образ жизни. Такая постановка вопроса не решает имеющуюся проблему и ее актуальность на сегодняшний день остается. Анализ некоторых исследований в этой области свидетельствуют о том, что у большинства населения нашей страны, особенно школьников и студентов, не сформированы ценности, связанные со здоровьем и здоровым образом жизни и то, что динамика отношений к этим ценностям с каждым годом идет вниз.

Молодежь, как наиболее активно развивающаяся социальная группа, наиболее подвержена различного рода рискам и нуждаются в знаниях, связанных с культурой здоровья и навыках ведения здорового образа жизни в целях сбережения и укрепления здоровья. Молодые люди еще не осознают важность своего здоровья для будущего и часто склонны недооценивать его ценность. К сожалению, у большей части студентов, обучающихся в разных вузах, нет правильных знаний о здоровье о здоровом образе жизни, не сформирован интерес к занятиям физической культурой. Так же, не сформировано мировоззрение, о тесной взаимосвязи показателей профилактической культуры с другими ценностями, которые определяют влияние образа, стиля жизни на состояние здоровья и достижение поставленных жизненных целей. Социологические исследования подтверждают, что молодые люди относятся к своему здоровью скорее

формально. У них отсутствуют действия, направленные на реализацию здорового образа жизни, которое проявляется прежде всего в реальном поведении. Это может быть связано с тем, что, молодежь не имеет достаточно разностороннего взгляда на эту проблему, фокусируя понимание здорового образа жизни только на таких его аспектах, как правильное питание и отказ от вредных привычек. Часто складывается такая ситуация, когда принципы здорового образа жизни оказываются для них навязанными извне и молодые люди не делают их основой своего поведения. В этой связи требуется обучение студентов аспектам здоровья, факторам, представляющим риск для здоровья, о роли двигательной активности для укрепления, сохранения и восстановления здоровья, о сущности закаливания и его значении для здоровья, чтобы расширить их представление о поведении, которое должно быть направлено на сохранение здоровья и тем самым, создать ту базу, которая позволит молодежи действительно получать удовольствие от жизни, не подвергая свое здоровье тем рискам, которые негативно скажутся в будущем, снижая их социальное самочувствие и возможность осуществлять свои функции на протяжении всей жизни.

Формирование мотивации здорового образа жизни у студентов требует определенных усилий. Поскольку эффект этих усилий проектируется на будущее и не каждый студент в состоянии решить эту задачу самостоятельно, необходима нацеленность системы вузовского образования на формирование у студентов мотивационно – ценностного отношения к здоровому образу жизни. Образовательно – воспитательный процесс в высшей школе должен быть пропитан здоровьесберегающими ценностями и направлен на воспитание культуры здоровья у молодых людей. Недостаток волевых усилий по поддержанию здорового образа жизни усугубляется особенностями жизнедеятельности – это малоподвижный образ жизни (лифт, транспорт и т.д.), современными средствами информации – это современные технологии (интернет, видео, телефон, и т.д.), которым современная молодежь не только не оказывает сопротивления, а активно тратит максимум своего времени и средств на них.

В связи с этим необходимы новые эффективные формы формирования мотивационно - ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни нашего подрастающего поколения и студенческой молодежи, которые являются будущим нашей страны.

На практике оказывается, что реализация факторов, определяющих поведение и стиль жизни студентов, являющихся неотъемлемой частью здорового образа жизни, чрезвычайно сложная. Причин много, но самой главной является отсутствие мотивации положительного отношения к своему здоровью. Дело в том, что потребности, лежащие в

основе поведения студенческой молодежи, здоровье находится далеко не на первом месте. Это связано с низкой культурой общества и личности студента. Отсюда следует, что ориентация на приоритет ценности здоровья в потребностях молодежи отсутствует, а формирование здоровья – это, прежде всего, проблема каждого человека. Таким образом, уровень мотивации ведения здорового образа жизни не в полной мере соответствует современным реалиям жизни. А ведь студенческая молодежь является не только производительной силой, но и наиболее активной частью общества, которой будет доверено дальнейшее развитие российского государства. Поэтому на образовательно – воспитательный процесс в высших учебных заведениях возлагается большая ответственность по формированию у молодого поколения высокой требовательности к себе, к своему здоровью, стремлению к здоровому образу жизни. От степени успешности решения этой задачи высшей школы зависит дальнейшая профессиональная и социальная адаптация молодёжи.

Мотивация к здоровому образу жизни – это внешние и внутренние мотивы, побуждающие к действиям по укреплению и сохранению здоровья, а также условий, которые выступают в роли, сопутствующей здоровьесберегающего поведения. Мотивация к здоровому образу жизни меняется в зависимости от возраста, состояния здоровья, социального статуса и других факторов.

Формировать ценностное отношение к своему здоровью у студентов надо начинать с повышения уровня культуры здоровья, формирования активного саморазвития и самообеспечения здоровья. Воспитательно–образовательный процесс в образовательных учреждениях должен быть организован, с направленностью на сохранение и укрепление здоровья студентов, средства и методы оздоровительных мероприятий должны быть направлены на осознанное развитие и саморазвитие здоровой личности студента. Таким образом, создаются необходимые условия для самопознания себя и своего здоровья, самосовершенствования и самореализации.

Целью физического воспитания в образовательных учебных заведениях является формирование физической культуры личности студента. Для ее достижения педагогу необходимо обязательно решать задачи положительного и ценностного отношения студентов к физической культуре, установки на здоровый образ жизни, физического самосовершенствования и самовоспитания, потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом. Физическая культура играет огромную роль в режиме здорового образа жизни. В организации активного досуга студенческой молодежи используется широкий спектр различных физкультурно–оздоровительных мероприятий, способствующих формированию привычки к здоровому проведению активного отдыха.

Разнообразные физические упражнения используются в борьбе с гиподинамией. Возможность комплексного использования всех средств физического воспитания таких как естественные силы природы, гигиенические факторы и физические упражнения, обеспечивают их высокий оздоровительный и закаливающий эффект.

Занятия физической культурой являются структурным элементом в системе духовного и физического развития студенческой молодежи, они дают возможность проявлять социальную активность и выражаться в целенаправленном развитии сознания и поведения молодого человека. Поэтому, в качестве первоначальной ступени в формировании здорового образа жизни необходимо рассматривать процесс воспитания адекватного отношения к собственному здоровью и занятиям физической культурой. Физическая культура – это вид культуры, который представляет собой специфический процесс человеческой деятельности и результаты этой деятельности, а также способы физического совершенствования людей для выполнения ими своих трудовых, социальных и биологических обязанностей. Поэтому считаем возможным рассматривать формирование здорового образа жизни у студенческой молодежи в процессе физического воспитания в учебных заведениях. О сформированности физической культуры личности можно судить по тому, как и в какой конкретной форме проявляются у студентов личностные отношения к физической культуре, ее ценностям. Студентам, убежденным в ценностной значимости и необходимости использовать физическую культуру для развития и реализации возможностей личности, присуща основательность знаний по физической культуре, студент должен владеть умениями и навыками физического самосовершенствования, использовать средства физической культуры для реабилитации при высоких нервно-эмоциональных нагрузках и после перенесенных заболеваний, должен владеть навыками в организации и ведении здорового образа жизни. Молодые люди должны обладать творческой инициативой и использовать современные формы занятий физическими упражнениями для активного отдыха, проведения досуга и развлечений в семейной жизни, в профессиональной деятельности.

Необходимо осуществлять пропаганду здорового образа жизни средствами массовой информации в образовательной среде высшей школы. После окончания обучения в колледже молодые специалисты проявляют самостоятельную инициативу во многих сферах жизнедеятельности. Поэтому уместно утверждать, что физическая культура выступает как составная часть общей и профессиональной культуры молодого человека, и как важнейшая, качественная характеристика его личностного профессионального роста.

ИССЛЕДОВАНИЕ ВНЕДРЕНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ СПАЙСОВОЙ И НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ

Лесик С.С.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В настоящее время наркомания достигла невообразимых масштабов эпидемии. Меры по борьбе с этим явлением принимаются гораздо медленнее ее распространения. Поэтому в современном обществе немаловажное значение приобретает профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появление наркомании.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко разрушает свою семью, переступает границы морали, становится преступником и даже убийцей. Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Одним из видов зависимости является спайсовая зависимость. Спайс, как курительная смесь, появился на рынках относительно недавно. Какое-то время он совершенно свободно продавался в супермаркетах и на лотках. Продавцы этого товара предлагали его как натуральный продукт, который не только безвреден, но даже полезен для здоровья человека, поскольку состоит из натуральных травяных компонентов. На самом деле то, что называют «спайсом», является, в основном, синтетическим продуктом, замаскированным под травяную смесь.

Так же как и интересы любителя любого другого наркотика, интересы зависимых от спайса сосредотачиваются только на добыче и употреблении его любимого наркотика, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и доставляет только проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антиспайсовой зависимости среди молодежи.

Целью данной исследовательской работы является исследование внедрения здоровьесберегающих технологий в молодежной среде для профилактики спайсовой и наркотической зависимости.

Задачами исследовательской работы выступают:

- описать условия и образ жизни молодежи и его особенности; изучить причины;
- факторы и тенденции роста подростковой привязанности к спайсу;
- изучить спайсовую ситуацию в г.Стерлитамаке;
- провести анкетирование студентов и проанализировать результаты исследования;
- разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже;

Объектом данной исследовательской работы являются студенты колледжа, а предметом – процесс профилактики спайсовой наркомании в студенческой среде.

Гипотеза: в результате внедрения профилактических мероприятий (лектории, встреча с наркологом, видеопросмотры и т.д.) по антинаркотической зависимости у студентов возникает неприятие к наркотическим веществам.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: сбор данных по г.Стерлитамак и РБ, метод анкетного опроса, анализ научной литературы, беседа, наблюдение.

Теоретическая значимость исследования заключается в теоретическом обосновании необходимости проведения профилактических антиспайсовых мероприятий.

Практическая значимость заключается в том, что результаты могут быть полезны педагогам, работающим в общеобразовательных учреждениях, для проведения профилактики зависимости от спайса и формированию у подростков активной жизненной позиции.

Здоровье – это главная ценность жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии. Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития. Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе. Согласно определению, ВОЗ принято считать, что здоровье - это отсутствие болезней в сочетании с состоянием полного физического, психического и социального благополучия. Многие авторы связывают здоровье со способностью к адаптации организма в изменяющихся условиях среды. Современная концепция здоровья позволяет выделить его основные составляющие — физическую, психологическую и поведенческую.

Физическая составляющая включает уровень роста и развития органов и систем организма, а также текущее состояние их функционирования. Основой этого процесса являются морфологические и функциональные преобразования и резервы, обеспечивающие физическую работоспособность и адекватную адаптацию человека к внешним условиям.

Психологическая составляющая — это состояние психической сферы, которое определяется мотивационно - эмоциональными, мыслительными и нравственно-духовными компонентами. Основой его является состояние эмоционально-когнитивного комфорта, обеспечивающего умственную работоспособность и адекватное поведение человека. Такое состояние обусловлено как биологическими, так и социальными потребностями, а также возможностями удовлетворения этих потребностей.

Поведенческая составляющая — это внешнее проявление состояния человека. Оно выражается в степени адекватности поведения, умении общаться. Основу его составляют жизненная позиция (активная, пассивная, агрессивная) и межличностные отношения, которые определяют адекватность взаимодействия с внешней средой (биологической и социальной) и способность эффективно трудиться.

При этом условно выделяют 3 группы факторов, влияющих на человека: а) социальные, б) гигиенические, в) психологические. Уровень здоровья определяется способностью организма адаптироваться к ним.

Согласно классификации, ВОЗ болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функции организма под влиянием внешних и внутренних факторов при мобилизации его компенсаторно-приспособительных механизмов. Болезнь характеризуется общим или частным снижением приспособленности к среде и ограничениями свободы жизнедеятельности больного.

В студенческой среде все более проявляется склонность к девиантным формам поведения, что нередко приводит к проблемам наркологического характера. За последние три года увеличилось число злоупотребляющих наркотическими веществами, в том числе - спайс в 3,5 раза.

Чтобы бороться со спайсом, надо, прежде всего, знать причины и условия, его порождающие. Откуда он появился? Кто подвержен его потреблению?

Знаток социологии преступности профессор А. Габиани выяснил, что почти девять десятых выявленных и опрошенных зависимых имеют возраст от 16 до 35 лет. Половина в возрасте до 20 лет, в том числе и подростки. Как правило, дети из вполне обеспеченных семей. Большинство из них ни в чем не имели отказа у родителей.

Что же способствует приобщению к наркотику, каковы психологические предпосылки?

Мотив – это то, что внутренне побуждает человека к деятельности. Мотивами могут быть интересы, стремления, потребности, чувство и мысли. Каковы основные мотивы употребления данной курительной смеси нашей молодежью?

Очень сильным мотивом для первой пробы наркотиков может служить стремление не отставать от друзей, то есть вероятность приобщения подростка к наркотикам очень сильно зависит от того, употребляют ли их его друзья. Еще мотивами к употреблению наркотических средств могут быть желание обрести признание, выглядеть более решительным, совершая поступки, на которые другие не отважатся, желание таким образом уйти от проблем или, наоборот, обрести способность им противостоять.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение и запрещение пропаганды наркотических средств через СМИ, создание общедоступных (бесплатных) зон досуговой жизнедеятельности подрастающего поколения, психологическое консультирование и психотерапию, информирование населения о причинах возникновения наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей, молодежи и взрослых представления об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодежи, возвращающейся к нормальной жизни.

В Стерлитамаке продолжается мониторинг социально-зависимых состояний и заболеваний среди населения. Активное содействие в выявлении лиц с наркологической патологией оказывает Городской военкомат, УФСКН, ОДН, УВД г. Стерлитамака, Станция скорой помощи. Врачами-наркологами организованы консультации в ЛПУ города. При выявлении случаев употребления наркотических веществ, принимаются решения по наркодиспансеру на дальнейшее обследование и лечение.

Подростки приглашаются с родителями на прием к психиатру - наркологу, обследуются, берутся под наблюдение. Дети и подростки, замеченные в однократном употреблении спайса при наличии положительной характеристики с учебного заведения и жалоб со стороны родителей, после профилактической беседы берутся на

предварительный учет. Наибольший процент выявляемости детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и алкоголь, по самообращению - 2 человека (7,4%), по направлению ОДН-16 человек (59,2%) , по направлению с ЛПУ-2 (7,4%) и по направлению учебных заведений - 7 человек (25,9%).

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведется не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодежь (волонтерское движение), ведь каждый человек должен осознавать последствия употребления наркотиков и стараться бороться с ними.

«Не бойся врагов – в худшем случае они могут тебя убить. Не бойся друзей – в худшем случае они могут тебя предать. Бойся равнодушных – они не убивают и не предадут, но только с их молчаливого согласия существуют на земле предательство и убийство» – так писал в довоенные годы Бруно Ясенский.

Стоит задуматься над этими словами. Почему же борьба с наркоманией не дает эффективных результатов?

Потому что бороться нужно не только с наркодельцами и не только за то, чтобы вывести наркомана из состояния абстинентного синдрома, но и с причинами, порождающими стремление к употреблению наркотиков.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию.

Итак, подведем итоги размышлений о наркомании.

1. Информация обогатила мои знания, и я стал лучше понимать опасность данного яда и представляю себе, в чем коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед этим оружием.

2. Эти знания по данной проблеме я использовал в беседах по профилактике употребления спайса на классных часах в своей группе. Подготовил материал для проведения тренингов. В ходе работы я опробовал новые методы и приемы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.д.

3. В ходе своей исследовательской работы я выяснил, что как в стране, так и в республике существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такая служба существует и в нашем городе.

4. Гипотеза, выдвинутая в начале работы, подтвердилась. В результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости (в моей работе это тренинги и беседы) у студентов формируются установки на неприятие наркотических веществ.

ФОРМИРОВАНИЕ ОПТИМАЛЬНОГО БОЕВОГО СОСТОЯНИЯ БУДУЩИХ СОТРУДНИКОВ ПОЛИЦИИ

Маркелова В.О.

Научный руководитель: Царев С.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Особое место в процессе профессиональной подготовки сотрудников ОВД занимает дисциплина «физическая подготовка», целью которой является формирование физической готовности сотрудников к успешному выполнению оперативно-служебных задач, а также обеспечение высокой работоспособностью в процессе служебной деятельности.

Сотрудник должен в совершенстве владеть боевыми приемами борьбы, оружием, спецсредствами, быть хорошим психологом, чтобы в любой обстановке действовать спокойно и умело, с максимальной эффективностью. Одним из первых этапов обучения сотрудников, впервые поступающих на службу в ОВД РФ, является Центр профессиональной подготовки (ЦПП). В ЦПП изучается техника выполнения боевых приемов борьбы (БПБ), и нарабатываются навыки по задержанию правонарушителей.

Проблемой обучения боевым приемам борьбы в ЦПП является то, что за короткий промежуток времени необходимо изучить большое количество приемов задержания.

Целью данной статьи является рассмотрение приемов и способов, с помощью которых у студентов, обучающихся по специальностям 40.05.02 Правоохранительная деятельность и 40.02.01 Право и организация социального обеспечения можно было бы формировать и воспитывать способность целенаправленно входить в оптимальное боевое состояние (ОБС) в процессе профессиональной подготовки в колледже.

Сотрудники органов внутренних дел как представители силовых структур призваны защищать жизнь людей, естественные права, личную свободу и здоровье граждан Российской Федерации, иностранных граждан, лиц без гражданства, обязаны непременно противодействовать преступности, сохранять общественный порядок, государственную и частную собственность и обеспечивать общественную безопасность нашего государства.

Для определения исходных предпосылок рассматриваемого нами явления необходимо определиться с такими понятиями, как экстремальная ситуация в оперативно-служебной деятельности сотрудника полиции, подготовленность полиции к решению и подготовки сотрудников к действиям в экстремальных ситуациях, оптимальное боевое состояние, регуляция психического состояния.

Сотрудником силовых структур в рамках своих полномочий по основным направлениям деятельности предоставляется: защищать личности, государство, общество от противоправных деяний; предупреждать и пресекать уголовные преступления и административные правонарушения; расследовать и раскрыть преступления, производить дознания по уголовным делам; обеспечивать правопорядок в общественных и других уголках нашей Родины; обеспечивать государственной защитой потерпевших, свидетелей, судей, прокуроров, свидетелей и других действующих участников судопроизводства. Для решения всех этих задач необходимо быть в хорошей спортивной форме.

Образно говоря, спортивная форма - это пирамида с довольно широким основанием, вершина которой называется пиком спортивной формы. А оптимальное боевое состояние (ОБС) - самая высшая точка на этом пике. Это то состояние, когда все получается. Поэтому-то так трудно его достичь, поэтому-то оно столь редко возникает само по себе. И пока им не овладеешь, оно весьма неустойчиво.

Оперативные действия сотрудников полиции и являются элементом тактического действия, определяет его рисунок и реализацию. Сознание занято только вопросом «что делать?». Структура подсознания отвечает за то «как делать?» и делает.

Таким образом, сознание задействовано как в оперативной работе - на уровне постановки конкретной оперативной задачи, так и на тактическом уровне – сознание контролирует и корректирует структуру действий стрелка, что составляет собственно тактическую деятельность. Когда происходит сбой на ментальном уровне в психомоторике оперативного действия, сознание вынуждено отвлекаться от своей «основной работы» и выполнять функцию оперативной коррекции в ущерб тактической работе. Именно вокруг такого сбоя, его природы, механизмов возникновения и путей предотвращения сосредоточена работа.

Известный советский спортивный психолог А.В. Алексеев писал, что важна не только физическая подготовка, но и психологическая. «А ведь резервы психических возможностей поистине неисчерпаемы! Нужно только очень серьезно, не откладывая в долгий ящик, заняться освоением знаний, которые в процессе их практического использования станут умениями, что позволит каждому сознательно и целенаправленно руководить своим психологическим и физическим состоянием.», - писал он. «Таким образом, уже в процессе тренировок можно шлифовать «предварительно рабочие» формулы. Но, конечно, лучше всего степень их эффективности показывают соревнования. После соревнований, на которых формулы ОБС помогли в психической настройке, они становятся уже не «предварительно рабочими», а соревновательными, окончательными,

боевыми. Правда, окончательны они лишь для данного этапа: ведь люди все время совершенствуются, и формулы личного ОБС тоже меняются.

ОБС включает в себя три основных компонента: физический, эмоциональный и мыслительный.

Физический компонент ОБС – это совокупность чисто физических качеств и соответствующих им ощущений в организме – например, таких, как сила, гибкость, легкость, подвижность, расслабленность, чувство свободного, глубокого дыхания, хорошей работы сердца и т.д. А подобные ощущения, как известно, полностью зависят от качества физической и технической подготовки человека. Таким образом формирование этого компонента связано с большим комплексом физических упражнений, в котором учитываются индивидуальные особенности каждого обучающегося.

Эмоциональный компонент ОБС связан с уровнем эмоционального возбуждения, т.е. определенная сила волнения, в котором находится человек. Если волнение велико, говорят об очень высоком уровне эмоционального возбуждения. Когда же наступает успокоение, констатируют, что уровень эмоционального возбуждения снизился. Оптимальный уровень эмоционального возбуждения может с полным правом считаться стержнем ОБС. Способность управлять своими эмоциональными состояниями и уровнем их активации можно если изучать приёмы и способы психической саморегуляции. Это возможно сформировать если посещать специальные курсы и тренинги.

Мыслительный компонент ОБС связывают чаще всего с ментальной сосредоточенностью на решении той конкретной задачи, которая стоит перед человеком в данный момент. Мысли и чувства, не должны быть «разбросаны», поэтому решающую роль здесь отводят вниманию как основному познавательному психическому процессу.

Таким образом, опираясь на опыт подготовки сотрудников правоохранительных органов к тактическим действиям в экстремальных условиях необходимо отметить важность моделирования ситуаций оперативно-служебной деятельности в процессе профессиональной подготовки и с опорой на понимание структуры и основ формирования ОБС как идеальной нормы (пика) психофизической формы.

Список литературы

1. Алексеев А.В., Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте. - Ростов-на-Дону, Изд-во Феникс, 2006, 406 с.
2. Актуальные вопросы и проблемы совершенствования учебного процесса по дисциплинам кафедры тактико-специальной и огневой подготовки: Сборник научных статей... / Отв. ред. А.А. Каримов, А.А. Сысоев. – Иркутск.: Восточно-Сибирский институт МВД России, 2018, 118 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ МЕТОДИКИ ОТБОРА ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ В СЕКЦИЮ ВОЛЕЙБОЛА

Мустафина И.И.

Научный руководитель: Феоктистов И.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Особенно остра проблема определения способностей к спортивной деятельности у детей 10-12 лет. Юный спортсмен должен быть оценен как сложное существо с его желаниями и потребностями, которые иногда сочетаются, а иногда весьма отличаются, поэтому работа по спортивной ориентации школьников имеет более широкое значение.

Простым увеличением количества выполнения технических приемов и продолжительности игры сейчас больших результатов достигнуть нельзя. Залог успешной подготовки волейболистов - умелый и правильный отбор детей для занятия волейболом в ДЮСШ, а также учет их возрастных психических особенностей в этом процессе. Совершенное овладение навыками игры в волейбол во многом зависит от уровня развития способностей (как общих, так и специальных).

Цель исследования: усовершенствовать методику отбора детей 10-12 лет, занимающихся волейболом.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс детей, занимающихся волейболом.

Предмет исследования: методика отбора детей в секцию волейбола на начальном этапе учебно-тренировочного процесса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования отбора детей, занимающихся волейболом.

2. Разработать усовершенствованную методику эффективного отбора детей, занимающихся волейболом.

3. Экспериментально доказать эффективность разработанной методики отбора детей, занимающихся волейболом.

Методы исследования:

- 1) анализ научно-методической литературы;
- 2) изучение медицинской документации детей;
- 3) педагогический эксперимент;
- 4) педагогическое тестирование.

Гипотеза исследования: в основе данного исследования лежит предположение о том, что усовершенствованная нами методика отбора детей в секцию волейбола способствует правильному и эффективному комплектованию групп детей для занятий.

Практическая значимость исследования заключается в том, что усовершенствованная методика отбора детей, занимающихся волейболом, может быть использована тренерами, учителями физического воспитания в своей педагогической и профессиональной деятельности.

Процесс отбора трудоемкий, длительный и состоит из нескольких этапов. В отделение волейбола принимаются дети 10-12 лет. Вся система рассчитана на этот возраст, но у школьников 10-12 лет интересы менее устойчивы, их желание заниматься волейболом основано на стихийной тяге к занятиям спортивного характера вообще, чем на прочном интересе именно к волейболу.

Способности детей в младшем возрасте скрыты от взора, и поэтому нужно искать пути их выявления.

Выбор, направленность и совершенствование волейболистов проводится по критериям, распространяющимся на оценки:

- морфологических способностей;
- физических и функциональных качеств;
- особенностей личности.

При разработке методики эффективного отбора детей в секцию волейбола мы учитывали, как их физические способности, так и личностные особенности (в данном случае мы исследовали предметно-деятельностный и коммуникативный аспекты темперамента).

Нами была разработана система контрольных испытаний, а также использован опросник В.М. Руслова.

Большое внимание было уделено *педагогическим наблюдениям*, которые проводились в реальных условиях учебно-тренировочного процесса юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки волейболистов, специализированной детско-юношеской спортивной школы.

В результате анализа литературы мы пришли к выводу, что одной из главных проблем с которыми сталкиваются тренеры, являются вопросы качественного отбора юных волейболистов в спортивные секции. Решение этой проблемы возможно лишь при творческом применении научных и профессиональных принципов. Тренер, не обладающий достаточным профессионализмом и творческим мышлением, ни в силах разрешить поставленную перед ним такого рода задачу.

Успешность занятий волейболом и достижение высоких спортивных результатов зависит от устойчивого интереса к занятиям, волевых качеств, трудолюбия, упорства, способностей к спортивной деятельности с учетом специфичности волейбола, уровня специальных качеств, навыков, умений и знаний в волейболе. Также большое значение при отборе имеют и психологические особенности спортсменов. Именно поэтому мы учитывали, как их физические способности, так и личностные особенности детей.

Усовершенствование методики эффективного отбора детей в секцию волейбола явилась одной из задач нашего исследования. Для ее решения была разработана система контрольных испытаний, а также использован опросник В.М. Руслова. В результате проведенного эксперимента, в котором приняли участие 20 детей, мы скомплектовали две группы детей, в одну из которых (группа А) вошли девочки, показавшие наиболее высокие результаты по предложенным заданиям. Проведение систематической учебно-тренировочной работы показало, что дети группы А, имевшие более высокие показатели в начале эксперимента, сохранили их за собой. Эти выводы мы сделали, опираясь на результаты повторного исследования, которые мы провели в целях доказательства эффективности нашей методики.

В целом по проведенной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая литература по проблеме отбора детей, занимающихся волейболом.
2. Усовершенствована методика эффективного отбора детей, занимающихся волейболом.
3. Экспериментально доказана эффективность разработанной методики отбора детей, занимающихся волейболом.

ОСОБЕННОСТИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПРОФИЛАКТИКИ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У СТУДЕНТОВ

Мясникова А. Е.

Научный руководитель: Султанова Ю.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Интернет – величайшее изобретение, дающее новые возможности человечеству. Но как и всё хорошее, у него есть и обратная сторона – развитие зависимости от интернета. Для того, чтобы избежать тяжелых последствий зависимости от интернета, нужно вовремя ее предотвратить. В статье рассмотрим, как защищать студентов от вреда интернета и способы их защиты.

Сегодня в современном обществе решается проблема усовершенствования учебного процесса, важное место в обучении занимает интернет, который открывает множество способов получения различной информации и это не только образовательные ресурсы. Такой поток информации, исходящий из Всемирной сети и оказывающий влияние на человеческое сознание, по структуре более разрозненный, чем последовательный. Это связано с тем, что объем передачи информации из интернета в массы никак не ограничен. Когда человек получает безграничный доступ к интернету, его психика довольно быстро начинает подстраиваться под такой темп передачи информации, который погружает его в виртуальное пространство.

Подтверждением вышесказанного можно назвать исследования, по проблеме влияния Интернета на человека. По исследованиям, проведенным два-три десятка лет назад, ранее подросток развивался в конкретных условиях общества, а теперь на развитие его оказывает огромное влияние именно информация, которую ему передает общество через СМИ и Интернет. Поэтому, информация, получаемая подростком от родителей и педагогов становится менее значимой для него.

Студенты находят множество преимуществ от пользования интернетом. Это и быстрый поиск нужной информации по учебе, а также, что более главное, с его помощью они могут выстраивать различные формы и виды связей с разными людьми в ходе такого общения, через социальные сети. Однако, вместе с положительными моментами использования Интернета, существуют и отрицательные его стороны. Об этом говорят работы известных исследователей в этой области, например, Ю. Д. Бабаев, А. Е. Войскунский, К. Янг. Несколько работ были посвящены этой проблеме, а также данные авторы рассматривали проблему активности молодых людей в социальных сетях. работы таких исследователей, как, О. В. Завалишина. На сегодняшний день возникает реальная потребность в поиске главных направлений борьбы с интернет-зависимостью.

Обратимся к понятию «интернет зависимость». Под интернет-зависимостью понимают расстройство психики человека, его постоянное навязчивое желание подключиться к Интернету, и болезненная неспособность вовремя отключиться от него. В нашей работ мы основывались на работах К. Янга, Ю. Д. Бабаевой, в котором представлены классификация типов интернет-зависимого поведения человека.

К. Янгом выделено четыре типа интернет-зависимых людей, среди которых выделяются:

- первая категория людей с явным пристрастием к работе с компьютером;
- вторая категория людей постоянно находящихся в работе и ищущих информацию в поисковых сайтах;

- третья категория людей, имеющих патологическую зависимость от азартных игр, онлайн-аукционов и электронных покупок; четвертая категория — постоянно общающихся в различных социальных сообществах.

По мнению, Ю. Д. Бабаевой интернет-зависимость может стать источником множества психологических проблем в жизни человека. При изучении различных определений и классификаций по теме интернет-зависимости необходимо выявить причины возникновения зависимого поведения.

Причиной посещения Всемирной сети Интернет может быть разное, и это может зависеть от возрастных характеристик человека. В последние годы, когда почти каждый человек имеет персональный компьютер, смартфон, который имеет доступ ко всем учебным ресурсам, вместо обычного «читать, узнавать, думать и учить» студент выбирает «искать». При осознании того, что интернет как одна из инноваций цивилизации воспринимается студентом как способ, облегчающий его учебную деятельность, в котором наиболее важным преимуществом интернета является неограниченное доступное к всему накопленному человеку знаний, существует и иная негативная сторона этого феномена.

Такая предрасположенность, как правило, проявляется у студентов, которые проявляют интровертные черты личности: концентрация на собственном внутреннем мире, сложность в установлении социальной связи с окружающими; ориентация на внутренний мир – чувство, мысль, переживание.

Основные предпосылки развития зависимости от интернета студентами, по мнению М. И. Дрепа, является неполное разрешение кризиса встречи со взрослостью, что проявляется в развитии кризиса идентичности с возникновением конфликта между самоидентичностью личности и предлагаемыми социальными ролями и сменяется кризисом интимности с формированием психологической изоляции; интернет-среда привлекательна для разрешения данного кризиса за счет возможности конструирования в ней желаемой реальности [4, с. 62].

Для многих студентов интернет – неотъемлемая часть жизни. Это связано с несколькими причинами, в том числе: 1) применение Интернета для учебных целей; 2) доступность и разнообразие интернет-ресурсов; 3) познавательная мотивация студентов; 4) потребности в общении и развлечениях; 5) наличие у студентов некоторых психологических проблем.

Также студенческая молодёжь (16-20 лет) в целом характеризуется следующим психологическим и педагогическим особенностями: проблемой выбора жизненной ценности; присвоением социально значимых качеств личности; формированием

способности сопереживания, активного нравственного отношения к человеку, к себе и природе., развитие саморефлексии, то есть самопознания в виде размышлений над собственными переживаниями, ощущениями и мыслями; проблема смысла жизни; появление жизненных планов; поиск профессии.

Погруженный во всемирную сеть, человек не подозревает о том, что его интернет-деятельность может вести к формированию множества психолого-педагогических проблем. К данной категории можно отнести, как и стрессовые состояния, уходящие вглубь хронических депрессий, так и дезадаптацию в обществе, заниженную самооценку, неспособность удерживать контроль над временем, проведенным в сети, и, возникновение целого ряда соматических проблем.

При изучении различных подходов к вышеупомянутой проблеме мы выяснили, что в настоящее время недостаточно представлены исследования по профилактике зависимости от интернета среди студентов. Целью психологической профилактики является создание всем условий медиабезопасности, т.е. состояния защиты, в котором нет риска, связанного с причинением информацией вреда здоровью человека или физического, психического, духовного и морального развития. Профилактическая работа требует определенного содержания психологических знаний в работе с интернет-зависимыми студентами.

Мы провели опрос среди студентов нашей группы. Опрос состоял из нескольких вопросов: сколько времени в день вы проводите в сети интернет? Для каких целей вы используете интернет ресурсы? Сможете ли вы обойтись без интернета? Как вы думаете, есть ли у вас зависимость от интернета? К каким последствиям может привести зависимость от интернета?

Согласно проведенному опросу, около 70% студентов относят интернет к своим главным интересам. Наиболее увлеченные студенты могут проводить за компьютером или смартфоном 12 и более часов в день. Опрос показал, что большую часть времени студенты используют интернет для развлекательных целей. Таких, как онлайн игры, социальные сети, TikTok, Youtube и другие сервисы развлекательного характера. Для учебных целей интернет используют только 15% опрошенных студентов. При ответе на вопрос сможете ли вы обойтись без интернета? – все 100% опрошенных сказали, что интернет неотъемлемая часть их жизни, и трудно представить современный мир без интернета. На вопрос как вы думаете, есть ли у вас зависимость от интернета? – 23% опрошенных дали положительный ответ. На вопрос к каким последствиям может привести зависимость от интернета? – все студенты ответили, что никаких серьезных последствий нет.

По проведенному нами опросу, можно сделать вывод о том, что студенты в большей степени привыкли занимать свое свободное время в сети интернет и не видят в этом большой проблемы. Для них интернет в большей степени развлечение, о последствиях интернет-зависимости они предпочитают не думать.

Развитию интернет-зависимости приводит к бесконтрольному использованию возможностей интернета, когда студент большую часть своего дня проводит во всемирной сети в ущерб учебе и реальному общению с друзьями и близкими. Виртуальное общение вытесняет «живое» общение.

В основном интернет-зависимость возникает из-за невозможности личности в настоящей жизни строить и сохранять полноценные социальные и психологические отношения с окружающими, неспособности чувствовать границы дозволенного.

В качестве главных критериев зависимости от интернета исследователи предложили рассмотреть следующие критерии: сложность управления временем в Интернете, устойчивость настроения при использовании киберпространства, включение в разные виды активности в сети и недовольство деятельностью вне Интернета.

Психолого-педагогические характеристики личности интернет-зависимых студентов затрагивают различные сферы: в эмоциональной и волевой сферах это высокие уровни тревожности личности, депрессий, агрессии и агрессии, а также низкие уровни волевой силы, стресса и самооценки; в коммуникационной сфере повышение уровня одиночества, а в мотивационной сфере - ее направленность в сторону избегания неудач. В следствие, этого может развиваться социальная дезадаптация и специфические нарушения психики. Профилактика интернет-зависимости позволяет вовремя избежать таких проблем. Зависимость от интернета негативно сказывается на эмоциональном, психическом и физиологическом здоровье студентов.

Предпосылки к развитию интернет-зависимости: создание виртуального образа, далекого от реальности; чрезмерное влечение к компьютерным играм и играм на смартфоне; превалирование общения в сети перед реальным; злоупотребление временем нахождения в сети в ущерб учебе и прежним увлечениям; острая необходимость постоянного взаимодействия с окружающим миром с помощью интернета. При появлении описанных признаков необходимо принимать срочные профилактические меры. Важно не оказывать чрезмерного давления.

Поскольку проблема интернет-зависимости актуальна, необходимо разрабатывать адекватные мероприятия и соответствующие средства деятельности, направленные на предотвращение данного вида зависимости и актуализацию ценности для человека реального мира, что предполагает вторичная профилактика. Агрессия и раздражение при

недоступности интернета служат тревожными сигналами предполагаемого развития интернет-зависимости.

Профилактика интернет-зависимости предполагает волевые усилия со стороны самого студента. Без осознания существования проблемы интернет зависимости самим человеком невозможно провести полноценную работу по его профилактике. До студента нужно донести, что интернет является лишь частью реальной жизни, а не ее заменой. Также следует поощрять встречи с друзьями, творческие начинания и спортивные увлечения. Профилактика интернет-зависимости у студентов бывает первичной и вторичной. Первичная предполагает знакомство с признаками зависимости. Она направлена на нормализацию психической адаптации. Как правило, этим занимаются учебные учреждения. Вторичная профилактика интернет-зависимости у студентов сопровождается восстановлением их социального и личностного статуса.

Это комплекс разнообразных мероприятий социальной, психологической, педагогической, медицинской, правовой направленности, по профилактике перехода нарушений в хронические формы развития и предотвращение возникновения повторных дефектов. Таких как социальная дезадаптация, эмоционально-поведенческие расстройства, коммуникативные нарушения, личностные деструкции и разрушения собственного «Я».

К методам психопрофилактики интернет-зависимости можно отнести психогимнастические упражнения, систематические тренинги коммуникативной компетентности, личностного роста, групповые методы работы, психолого-педагогическое консультирование.

Основные направления профилактики зависимости от интернета – ознакомление студентов с механизмами воздействия интернета на человека, причинами, клиническими проявлениями, методами диагностики, последствиями зависимости от интернета; развитие устойчивости к отрицательным социальным влияниям.

Таким образом, подводя итог проведенного нами исследования, необходимо сделать вывод о том, что основной общей целью по профилактике интернет-зависимости студентов, должно стать информирование о последствиях интернет-зависимостей, также приобщение студентов к иным формам проведения свободного времени. Необходимо показывать студенту всю реальность происходящего, а именно, не только положительные стороны использования интернет-технологий, но и отрицательные, влияющие на психическое и соматическое здоровье.

Список литература

1. Бабаева Ю. Д., Войскунский А. Е. Психологические последствия информатизации [Текст] / Ю. Д. Бабаева, А. Е. Войскунский // Психологический журнал. — 1998. — № 1. — С.89–100.
2. Войскунский А. Е. Актуальные проблемы психологии зависимости от Интернета // Психологический журнал. — 2004. — № 1. — С. 90–100.
3. Дрепа М. И. Психологическая профилактика интернет-зависимости у студентов : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / М. И. Дрепа ; Северо-Кавказ. соц. ин-т. Ставрополь, 2009.
4. Завалишина О. В. Моделирование педагогической поддержки подростков, склонных к проявлению интернет-зависимости [Текст]/О. В. Завалишина //Научный журнал КубГАУ. — 2001. — № 70(06) — С. 601- 606.
5. Митичева Т. И., Маслова В. С. Проблема активности молодежи в социальных сообществах интернет-сети//Альманах современной науки и образования, 2015. — № 5(95). — с. 126–128.
6. Янг К. Диагноз — интернет-зависимость // Мир Интернет. — 2000. — № 2. — С.24–29.

МАТЕМАТИЧЕСКОЕ МОДЕЛИРОВАНИЕ БИОРИТМОВ ЧЕЛОВЕКА

Мясникова А.В.

Научные руководители: Степанова С.В., Пономарева Т.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Аннотация. В данной проектной работе рассматривается использование математических знаний для повышения эффективности уроков физической культуры.

Ключевые слова: биоритмы, синус, косинус, периодичность.

Актуальность выбор проекта «Математическое моделирование биоритмов человека» определяется рядом факторов, значимость которых повысилась в последнее время.

Исследование состояния здоровья сегодняшних школьников показали, что 50% учащихся младших классов абсолютно здоровы. К шестому классу цифра здоровых школьников урезается вдвое, а к одиннадцатому классу отсутствием проблем со здоровьем могут похвастаться лишь 15% школьников, 35 % имеют хронические заболевания. Эксперты уверены, что такое катастрофическое сокращение показателей здоровья детей связано с недостатком спорта в жизни детей. Чтобы изменить ситуацию, необходимо, как минимум, уделять особое внимание урокам физкультуры в школе. И, на нас, как на будущих учителей физической культуры, лежит большая ответственность за физическое развитие детей. Как-

никак уроки физической культуры становятся уроками здоровья и уроками больших результатов в руках опытного педагога.

В тоже время в настоящее время большую популярность имеет учение хронобиология. Которая утверждает, что в нашей жизни все циклично день сменяет ночь, сон на бодрствование, вдох-выдох, жизнь и смерть. Есть теория, что жизнь человека подчиняется циклическим процессам, называемым биоритмами. Биоритмы характеризуют взлеты и спады нашего состояния. Человек с самого рождения находится в трех биологических ритмах: физический, эмоциональный, интеллектуальный. В каждом цикле первая половина имеет положительную фазу, а вторая – отрицательную. Для положительной фазы свойственны следующие признаки: в физическом цикле – максимальная концентрация энергии и сил, хорошее время для интенсивных тренировок и другой физической деятельностью, эмоциональном цикле – склонность к переоценке своих возможностей, высокая бодрость, легкость контакте с окружающими; в интеллектуальном цикле – активизация способности к учебной и творческой деятельности. Во всех трех периодах дни перехода из положительной фазы в отрицательную и обратно называют НУЛЕВЫМИ, или критическими. Эти дни считаются максимально уязвимыми.

Большинство периодических законов вселенной подчиняются синусоидальной зависимости, биоритмы не исключение. Учитывая эту гипотезу и применив математические знания можно выстроить модель биоритмов учащихся и провести урок максимально продуктивно.

Исходя из актуальности проблемы исследования, мы поставили цель.

Цель работы: построение модели физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов спортсмена при прогнозировании неблагоприятных и благоприятных периодов в организации учебно-тренировочного процесса.

Задачи

1. Проанализировать научно- методическую литературу по проблеме исследования.
2. Составить модель биоритмов конкретного человека
3. Определить влияние биоритмов спортсмена в учебно-тренировочном процессе.
4. Разработать практические рекомендации тренерам и спортсменам.

Объект исследования: моделирование биоритмов спортсмена.

Предмет исследования: процесс построения модели биоритмов спортсмена.

Гипотеза: мы предполагаем, что биоритмы человека влияют на результат профессиональной деятельности спортсмена

План исследования:

1. Теоретическая часть. Изучить литературу по теме биоритмы.
2. Повторить и систематизировать знания о понятие функции $y = \sin x$, свойства, график. Ввести схему построения функции $y = \sin x$;
3. Составить упрощенную модель биоритмов для конкретного человека на конкретный период. .
4. Выполнить математические расчеты циклов с помощью электронной таблицы MS Excel.

5. Построить модель физического, эмоционального и интеллектуального биоритмов для спортсменов нашего колледжа.

6. Сделать выводы.

Методы исследования: частично-поисковый, моделирование, аналитический.

В ходе проектной работы я изучила теорию биоритмов. Применяя математические знания, построила физические, интеллектуальные, эмоциональные биоритмы и сделала следующие выводы:

Человеческая жизнь многообразна и каждый из нас индивидуален. Наше состояние зависит от многих факторов: образ жизни, питание, физическая активность и так далее. И если знания биоритмов может помочь человеку достичь поставленных целей, то не стоит от этого отказываться. Если Вам предстоит важная работа или событие, к которому нужно подойти в лучшей форме, как физической, так и духовной и дата проведения зависит от Вас, то, выбирая благоприятный день, можно брать в учет биоритмы. Если важное для Вас событие назначено на определенный день и перенести его нельзя, а у вас в это время неизбежен спад или перелом, постарайтесь уделить больше времени подготовке. Хорошая подготовленность – половина дела.

Тренер может рассчитать биоритмы своих спортсменов и составить расписание исходя из данных, которые он получил: сократить нагрузку во время спада, поддержать и настроить в нужное время.

Биоритмы - это не магия, они не предсказывают будущее. Данная теория может только подсказать человеку, когда он будет в лучшем или в плохом состоянии, предсказать дни, когда могут возникнуть сложные ситуации, чтобы с их учетом построить свою деятельность, и научиться просто, мудро жить.

Существование со своими биоритмами – дело сугубо личное. Здесь нельзя обобщать. Ваши знания применимы только для Вас. Однако можно дать общие рекомендации для сохранения здоровья:

-рациональный режим дня - спать, гулять, делать уроки, принимать пищу необходимо в одно и то же время;

-здоровый сон, не менее 8-10 часов;

-правильное питание;

-грамотное чередование физических, умственных и эмоциональных нагрузок

-личная гигиена.

В процессе работы цель была достигнута – создана среда для расчета календаря биоритмов, вычисления дат критических дней и построения графиков. Полученные данные я буду использовать для составления своих планов на день, неделю и даже месяц.

Данный материал можно использовать: на уроках физкультуры, математики, информатики.

Методы моделирования биологических процессов в настоящее время применяются все шире и шире. Они открывают огромные перспективы для прогнозирования какой-либо деятельности.

Список литературы

1. Алгебра и начала анализа, 10 класс (в двух частях). Учебник для общеобразовательных учреждений (профильный уровень) под ред. А. Г. Мордковича. –М.: Мнемозина, 2009
2. Ашофф Ю. Биологические ритмы. Москва: Мир, 1984
3. Шапошников В.И. Биоритмы – часы здоровья. Москва: Советский спорт, 1991.
4. Биоритм — Википедия (wikipedia.org)
5. Dommedika. Цикличность жизни. История изучения биоритмов человека. Доммедика. Современная медицина. <http://dommedika.com/physiology/317.html> /.
6. Dommedika. Формы биоритмов человека. Классификация биоритмов. Доммедика. Современная медицина. <http://dommedika.com/physiology/318.html>.

ШАХМАТЫ И ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

Назаров.Т.Р

Научный руководитель: Кудакаев Т.Х.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность этой темы заключается в том, что сегодня активно обсуждается вопрос о внедрении шахмат в школьную программу (как обязательный или как факультативный предмет), а во многих школах Москвы их давно преподают во внеурочное время. Так, например, в Стерлитамакском районе в средней школе села Рощинский уже давно был введён факультатив по шахматам, начиная со 2 класса. Кроме того, мастерского и даже гроссмейстерского звания сейчас добиваются юные воспитанники, не достигшие и 16 лет, причём каждое новое молодое поколение устанавливает здесь новые рекорды. Ещё одно явление, характерное для нашего времени – рост числа женщин, с успехом выступающих в мужских соревнованиях, получающих звания мастеров и гроссмейстеров не среди женщин, а среди мужчин.

Цель исследования: Изучить особенности влияния шахмат на интеллектуальное развитие личности.

Задачи исследования:

- 1) Расширить представление о данном виде спорта.
- 2) Пробудить интерес к шахматам.
- 3) Доказать, что занятия шахматами положительно влияют на процесс обучения.

Когда появились шахматы, и кто их придумал, точно неизвестно. Однако некоторые находки свидетельствуют: две тысячи лет тому назад люди уже играли в шахматы. В той игре как бы разворачивалась картина битвы враждующих сторон. И хотя

игра в шахматы отображает войну в древние времена, это – мирная война. Соперники в ней не причиняют один другому физической боли. В этой игре сталкиваются разные мнения, происходит своеобразный спор, в котором соперники приводят доводы в доказательство того, чей путь правильней. Отдавая должное мудрости этой игры, в XVII веке относили умение играть в шахматы к числу достоинств благородных рыцарей – наряду с умением ездить верхом и плавать, охотиться и фехтовать, петь и слагать стихи.

В средние века шахматы были “игрой царей”, а в 20-м веке они стали царицей игр, пленившей своей прелестью миллионы людей. Шахматы сближают людей всех возрастов и профессий в любой части Земли. Не случайно Международная шахматная федерация выбрала девиз:” *Gens una sumus*” (“Мы – одна семья”). Шестой президент этой федерации Кирсан Илюмжинов заявил:” Одной из задач ФИДЕ является развитие детских шахмат. Вкладывая в детей, в шахматы, мы вкладываем в наше будущее”.

Ежегодно в мире проходят тысячи различных соревнований по шахматам. Даже космонавты в 1970 году взяли в свою нелёгкую дорогу шахматы и, находясь в невесомости, по радио впервые в истории сыграли партию “Космос – Земля”.

В шахматах сочетаются творчество и справедливость. Они могут дарить радость творческого общения и возможность одному у другого перенимать правильные и красивые поступки или учиться на ошибках. Поэтому настоящие шахматисты испытывают к соперникам не зависть или высокомерие, а уважение и благодарность за игру, и в знак этого перед началом и после окончания игры соперники обмениваются рукопожатием.

Игра в шахматы необходима детям как средство удовлетворения органической потребности в самовыражении и моделировании социальных отношений. Шахматы не терпят легкомыслия. Они закаляют характер, вырабатывают умение предвидеть последствия предполагаемых действий, воспитывают бережное отношение к красоте. Шахматы могут, как друг, прийти на помощь в трудную минуту. Значит, научившись играть в шахматы, вы уже в выигрыше.

Шахматы щедро дарят “упоение в борьбе”, но одновременно требуют умения мобилизовывать и концентрировать внимание, ценить время, сохранять выдержку, распознавать ложь и правду, критически относиться не только к сопернику, но и к себе.

Следовательно, шахматы сочетают в себе элементы искусства, науки и спорта. Соприкосновение в детстве с этими важными областями общечеловеческой культуры вызывает в душе ребёнка позитивный отклик, способствует гармоническому развитию. Детям надо играть в шахматы и получать удовольствие от того, что они растут и мыслят.

“Без шахмат нельзя себе представить воспитание умственных способностей и памяти. ... Шахматы должны войти в жизнь начальной школы как один из элементов умственной культуры”, - отмечал известный педагог Василий Александрович Сухомлинский. Нам представляется, что одним из важнейших качеств шахмат является то, что они могут стать школой творчества для детей. Это – уникальный инструмент развития творческого мышления. Играя с соперником, ребёнок постепенно начинает также играть и с самим собой, приходя к выводу, что моделировать ситуации и последствия ходов в уме – эффективнее, чем испытывать их непосредственно на практике. Вследствие этого, мозг постепенно начинает работать не только на запоминание и воспроизведение информации, но и на поиск оригинальных идей и нестандартных решений для достижения желаемого результата.

Преподнося эмоциональный урок, развивая и дисциплинируя мысль, шахматы могут помочь молодым людям реализовать себя в избранной сфере деятельности в будущем, состояться как личности. В этой связи повторим за академиком Александром Ишлинским: “Шахматы дают человеку больше, чем он тратит на них”.

Мешают ли шахматы занятиям в различных учебных заведениях? Практика показывает, что не только не мешают, но и помогают, хотя бы потому, что воспитывают у детей самообладание, развивают способность сосредотачиваться и контролировать свои действия.

По инициативе ЮНЕСКО специальные комиссии наблюдали в ряде стран несколько групп людей, у которых предварительно была выявлена приблизительно одинаковаясообразительность. При этом в стандартную программу школьного обучения для некоторых групп были дополнительно включены уроки шахмат. Через некоторое время все дети вновь прошли испытание на специальных тестах. Оказалось, что у детей, изучавших шахматы, скорость интеллектуальной реакции стала выше, чем у их сверстников, не получавших уроков игры в шахматы.

Исходя из вышеперечисленного, мы провели сравнительный анализ успеваемости выпускников 9-ых классов МАОУ “СОШ №32” города Стерлитамак за 2021-2022 гг. и обратили внимание, что средний балл аттестата и итоговая оценка по предмету “Физическая культура” у тех, кто занимался шахматами (посещал шахматный кружок, ДЮСШ по шахматам или играл на любительском уровне) выше, чем у тех, кто не занимался ими или не умеет в них играть.

В 2020-2021 учебном году мы продолжили данную работу среди студентов 3-их курсов СКФКУиС. Анализ показал, что качество успеваемости за первый семестр у студентов, умеющих играть в шахматы, также выше, чем у тех, кто не умеет играть в них.

Таким образом, на основании приведённых исследований, можно сделать вывод, что шахматы способствуют развитию интеллектуальных и личностных качеств.

Список литературы

1. Губницкий С.Б., Хануков М.Г., Шедей С.А. - Полный курс шахмат. 64 урока для новичков и не очень опытных игроков. – Харьков: Издательство “Фолио” 1999.
2. В.А. Сухомлинский "Сердце отдаю детям", Кишинёв: Лумина, 1978.

ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В РЕСПУБЛИКЕ БАШКОРТОСТАН

Назарова А.А.

Научный руководитель: Сагдатова М.Р.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Физическая культура является неотъемлемой частью общей культуры и спорта. Некоторые отождествляют такие понятия, как «физическая культура» и «спорт». Однако нужно уточнить, что первое является совокупностью материальных и духовных ценностей, созданных общностью людей, возникающих по поводу развития физической силы и оздоровительных качеств, второе же является некой отраслью, которая формирует содержание определённых физических действий, вследствие которой и появляется спорт и его виды.

Многие субъекты нынешней Российской Федерации имеют свои истоки становления физической культуры и спорта, Республика Башкортостан не является исключением.

Настоящий и профессиональный спорт в Башкирии начинает свое развитие в 19 веке. Это является «отправной точкой». Как известно из источников: «...в 1899 году в Милане чемпионом мира по лёгкой атлетике стал уроженец Уфы Сергей Елисеев...». Ещё до революции 1917 года в Уфе уже имели место и активно распространялись такие виды спорта, как: фигурное катание, футбол, гимнастика, теннис и другие виды спорта. И уже с начала 1915 года начинает своё действие и работу филиал спортивного гимнастического общества «Сокол».

Стоит отметить, что на начало советского периода в Республике Башкортостан популяризация экологических проблем и проблем заболеваний, касающиеся онкологии и психических расстройств набирала стремительные обороты. Иными словами, физическая культура и насыщенная спортивная жизнь должна была стать основным аспектом

жизнедеятельности людей. Именно поэтому систематизация спорта в Башкортостане начинается в советский период. Создание спортивных клубов, различных организаций начинается в 1920-х годах, а в 1922 году в Башкирской АССР прошли легкоатлетические соревнования.

Для упорядочивания физической дисциплины и настроения людей создаётся Высший совет физкультуры при Башкирском центральном комитете и в этом же, 1923 году проводится первая Башкирская олимпиада. Теннис, гимнастика, футбол, баскетбол, лёгкая атлетика – имели место ещё в дореволюционное время. Помимо основных и общепринятых видов, также были и национальные татаро-башкирские игры.

Важным поворотом в республике стала первая Башкирская Спартакиада, которая состоялась в 1924 году в Уфе. Она проходила под масштабным лозунгом «От сабантуя к Спартакиаде, от Спартакиады к поголовному вовлечению трудящихся деревни в физическую культуру». Именно она и стала основополагающим элементом, нашедшим своё место в развитии массового спорта в Республике Башкортостан.

Уже на этих этапах и началось создание многочисленных профсоюзов. Их значение заключалось в укреплении коллективов физкультуры как основного аспекта физкультурного начала. В 1928 году сборная выступила в Спартакиаде национальных республик РСФСР. Уже в послевоенные годы, 1956-1991 спортсмены республики активно и регулярно участвовали в Спартакиадах народов СССР и были удостоены почётных и высоких наград.

Взяв своё начало, Республика Башкортостан стремительно росла в физкультурном движении и на 2000-е года имела достойных спортсменов, тренеров и большой арсенал наград. По указу президента Башкортостана 2003 год стал первооткрывателем в номинации «Год спорта и здорового образа жизни», а уже в 2011 году в Республике были учреждены награды молодёжной политики и спорта: «Выдающийся спортсмен РБ», «Лучший судья и тренер» и другие.

На основании вышесказанного стоит отметить, что Республика Башкортостан предстала, как одна из передовых Республик в физической культуре и спорте, а также выпустила множество выдающихся спортсменов, которые известны и на сегодняшний день.

На данный, 2022 год, направление «физическая культура» не потеряла свою актуализацию, а наоборот, возросла. В Российской Федерации число видов спорта увеличилось, а с ними и обучающие учреждения. Обучение ведётся не только на факультативном уровне, то есть секции, школы и т.д., а также и на базе среднего профессионального и высшего образования. На сегодняшний момент насчитывается 56

вузов, которые обучают по спортивным направлениям и больше 60 колледжей и техникумов. Это является достаточным вкладом в спортивную жизнь Российской Федерации.

Одним из колледжей, входящих в рейтинг, является Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса. Я, как студент, данного учебного учреждения изучила его историю и хочу отметить, что количество выпускников, достигших высот в мире спорта, крайне удивило.

Колледж имеет интересную и богатую историю. Это одно из старейших учебных заведений в Российской Федерации. Образовано оно было в 1932 году, как отделение, а в последующем стало самостоятельным учебным заведением. Данное учреждение неоднократно меняло название, однако в 2015 году изменился не только статус, но окончательное наименование. С этого года он является Стерлитамакским колледжем физической культуры, управления и сервиса.

В становление колледжа было внесено колоссальное количество труда, времени и сил выдающихся тренеров и директоров. Колледж сохранил свой основной профиль, так как основным направлением является именно физическая культура, внёс неоценимый вклад в подготовку физкультурных кадров Башкортостана и России, воспитал чемпионов и призёров Олимпийских и Паралимпийских игр, Европы и мира, принёсших спортивную славу Башкортостану и России: легенда российского спорта – 13-кратная Паралимпийская чемпионка Рима Баталова, чемпион летних Олимпийских игр в плавании Вениамин Таянович, бронзовые призёры игр олимпиады Реналь Ганеев, Эдуард Тюкин и многие другие. Также огромного внимания и почёта достоин 18-летний Данил Садреев, уроженец Республики Татарстан, который в недавней 24-ой Зимней Олимпиаде в Пекине завоевал серебряную медаль в составе сборной России командных соревнованиях по прыжкам на лыжах с трамплина. С 2021 года он является студентом Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса, успешно прошедший все вступительные испытания и обучающийся на специальности «Физическая культура».

Выпускники колледжа работают во всех районах и городах Республики, немало их и в соседних регионах. Они достойно несут знамя колледжа, добросовестно трудятся. Многие из них удостоены почётных званий «Заслуженный работник физической культуры РБ», «Заслуженный учитель РБ», «Заслуженный работник образования РБ», соответствующих почётных званий Российской Федерации, награждены орденами и медалями, имеют научные степени кандидатов и докторов наук. За такой временной период колледж выпустил около 25 000 квалифицированных специалистов.

На сегодняшний день, колледжу физической культуры, управления и сервиса

исполняется 90 лет. Это весьма внушительная дата. Несмотря на длительное существование, данное учебное заведение продолжает встречать в своих стенах будущих спортсменов, проводить всевозможные мероприятия в сфере спорта, и, конечно, готовить будущих специалистов по различным направлениям.

Список литературы

1. Котова, Татьяна Павловна. История физической культуры и спорта Башкортостана, 60-е - начало 90-х годов: диссертация... кандидата исторических наук : 07.00.02. - Уфа, 1997. - 304 с.
2. Аминев, Фаниль Габдрафикович. История развития физкультуры и спорта в башкирском Зауралье в 60-е XX и начало XXI в.: диссертация... кандидата исторических наук : 07.00.02. — Уфа, 2005. — 208 с. : ил.
3. <https://stfk-rb.ru/life/history.php>. История Стерлитмакского колледжа физической культуры, управления и сервиса.

ПОЛОЖИТЕЛЬНАЯ ДОМИНАНТА УСТАНОВКИ НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Назарова Д.Р

Научный руководитель: Сулейманова Э.М

Уфимский колледж отраслевых технологий

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь это важное слагаемое человеческого фактора. Основные факторы, определяющие образ жизни. Уровень жизни, качество и стиль жизни. Конституция человека (рефлексивная, генотипическая, фенотипическая, иммунная, нейронная, психологическая, гормонально-половая).

Психология здоровья - это комплекс специфических образовательных, научных и профессиональных вкладов психологии как научной дисциплины по укреплению и поддержанию здоровья, предотвращению и лечению болезней, идентификации этиологических и диагностических корреляторов здоровья, болезни связанные с ней дисфункцией, а также анализу и улучшению системы здравоохранения и формированию стратегии здоровья.

Цели:

- сформировать положительную доминанту установки на здоровый образ жизни понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей;

- раскрыть способность человека в формировании здоровой психики и поддержке ее функционирования;

- сформировать у студентов адекватное представление о необходимости профилактики физического, психического, душевного и социального здоровья;

- освоение основных принципов самореализации человека, умения ставить цели и достигать их, выбирая адекватные средства;

- изучение проблемы совершенствования способности человека оптимально адаптироваться к социальным условиям;

Независимые факторы в наибольшей мере связаны со здоровьем и болезнью. Среди них, в свою очередь, выделяют предрасполагающие факторы, поддерживающие диспозиции, эмоциональные особенности личности, когнитивные факторы. К предрасполагающим факторам относятся особенности поведения, например, повышенные амбициозность, агрессивность, враждебность, гневливость, которые часто становятся причиной ишемической болезни сердца. Иногда выделяют тип поведения А, основной чертой которого является сочетание этих параметров, называемое «потенциал враждебности». К эмоциональным характеристикам человека, влияющим на его здоровье или болезнь, относят способность контролировать собственные эмоции и умение выражать словами собственное состояние и состояние другого человека. Известно, что стресс – это не то, что воздействует на человека, но то, как он на это реагирует.

Социальные факторы также могут влиять на вероятность человека быть здоровым или больным. К ним относятся социальная поддержка, наличие или отсутствие семьи, профессиональное окружение, экономическое положение.

В большой советской энциклопедии «болезнь» трактуется как – «процесс, возникающий в результате воздействия на организм вредоносного (чрезвычайного) раздражителя внешней или внутренней среды, характеризующийся понижением приспособляемости живого организма к внешней среде при одновременной мобилизации его защитных сил. Болезнь проявляется нарушением равновесия организма с окружающей средой, выражающимся в возникновении побочных (неадекватных) реакций, а у человека – снижением на время болезни его трудоспособности».

Понятие питания. Пищевые вещества, необходимые для жизнедеятельности организма (белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и микроэлементы и вода). Определение закаливания, как эффективное средство укрепления здоровья

человека. Принципы закаливания: постепенность, систематичность, учет индивидуальных особенностей. Реакция организма на охлаждение. Пассивное и активное закаливание. Общее и местное закаливание. Профилактика заболеваний. Влияние закаливания на организм человека. Воздушные и солнечные ванны. Теплые, прохладные и холодные воздушные ванны. Основные требования к приему солнечных ванн. Водные процедуры. Общие и местные водные процедуры (обтирание, обливание, душ, купание в открытых водоемах, купание в проруби и др.). Личная гигиена как комплекс мероприятий по уходу за кожей тела, волосами, полостью рта, одеждой и обувью. Основные функции кожи: защитная, бактерицидная, терморегуляторная, выделительная, дыхательная, энергетическая, рецепторная.

Питание - один из важных факторов, от которых зависит состояние здоровья и работоспособность организма, поскольку оно выполняет энергетическую, пластическую, биорегуляторную, резистентную функции. Оно обеспечивает построение и непрерывное обновление клеток, тканей и органов и создание биологически активных веществ, из которых образуются ферменты и гормоны - регуляторы и катализаторы биохимических процессов, а также способствует нормальному физическому и психическому развитию организма, повышая сопротивляемость к различным инфекциям за счет формирования иммунитета. Основными пищевыми веществами, необходимыми для жизнедеятельности организма, являются белки, жиры, углеводы, минеральные вещества, витамины и вода. Отсутствие или недостаток любого из них приводит к нарушению функций организма.

Важное значение в сохранении здоровья имеет личная гигиена. Одно из требований личной гигиены - уход за кожей. На грязной коже в большом количестве поселяются микроорганизмы (бактерии и грибки), что приводит к возникновению и развитию гнойничковых и грибковых заболеваний. В результате закупорки выводных протоков потовых и сальных желез нарушается их нормальная деятельность, снижается кожное дыхание. Особенно много бактерий накапливается под ногтями (примерно 95% общего их количества, находящегося на коже рук). Поэтому очень важен правильный уход за ногтями и тщательное мытье подногтевых пространств щеткой с мылом. Уход за волосами осуществляется путем мытья их теплой мягкой водой с мылом минимальной щелочности. Правила личной гигиены по уходу за полостью рта предусматривают полоскание рта после каждого приема пищи, а также специальный уход за зубами. К личной гигиене относятся и вопросы половой гигиены, гигиены быта — поддержание чистоты в жилище, уход за одеждой, бельем, обувью и постельными принадлежностями, создание нормальных условий для сна и отдыха. Для предотвращения загрязнения жилых комнат и предупреждения заноса инфекции необходимо изолированно хранить верхнюю

одежду, надевать по возвращении домой чистую (домашнюю) одежду и обувь. Полноценный отдых обеспечивается, прежде всего, спокойным и достаточно продолжительным сном. Необходимо установить и строго соблюдать время сна. Не менее важно соблюдать время подъема, учитывая при этом возможность выполнения всех утренних процедур без излишней поспешности. Режим питания должен соответствовать распорядку дня, связанному с трудовой (учебной) деятельностью, возрасту, климатическим и другим особенностям.

Физическое здоровье – это состояние организма человека, характеризующаяся возможностями адаптироваться к различным факторам среды обитания, уровнем физического развития, физической и функциональной подготовленностью организма к выполнению физических нагрузок.

Человек может адаптироваться к значительным физическим нагрузкам, к условиям измененной газовой среды, к высокой и низкой t_0 , повышенной влажности и т.д. Хорошо известно, что адаптированный организм человека способен легче, чем неадаптированный, переносит воздействия различных неблагоприятных факторов внешней среды, а под чрезвычайного усилия, эмоционального напряжения или при высокой мотивации деятельности организм человека способен продемонстрировать функциональную активность, недоступную для него в спокойном состоянии. Все это говорит о том, что организм человека обладает скрытыми возможностями (резервами) и что адаптированный человек обладает большими резервами и умеет их лучше использовать в процессе адаптации.

В психологии здоровья эффективно используются различные естественнонаучные и психологические методы. Основные из них классифицируются на методы научного исследования и практические методы. Психологическими методами изучаются не только особенности человека, но и влияющие на него факторы и условия, изменяющие состояние различных видов здоровья. Многомерное изучение личности в психологии здоровья, позволяет определить и усилить адаптационный потенциал личности, используя актуализацию его личностных ресурсов. Применение психологических методов в практике, позволяет психологам получать разноплановую по структуре информацию о личности, о поведенческих и межличностных характеристиках, накапливать большой эмпирический материал и использовать его в построении научных концепций и теорий, а также при разработке практических рекомендаций с целью сохранения разных видов здоровья. Основными методами используемые в психологии здоровья, являются эмпирические методы, применяемые в психологии, к ним относятся наблюдение и эксперимент и измерение.

Вывод: Серьезные нарушения здоровья влекут за собой изменения в привычном образе жизни, сложившейся в практике отношений с окружающим миром, возможную утрату профессиональной дееспособности, а в целом вынужденную коррекцию планов на будущее.

ПРОБЛЕМЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ И ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Наумова А.Г.

Научный руководитель: Сулейманова Э.М

Уфимский колледж отраслевых технологий

Педагогика здоровья представляет собой целостную здоровьесозидающую педагогическую систему, основанную на приоритете ценности здоровья обучающихся в образовательном процессе.

Педагогика здоровья (по В. Е. Цибульниковой) – это отрасль педагогики, исследующая воздействие образовательной среды, образовательного и воспитательного процессов на здоровье личности обучающихся и членов педагогического коллектива.

Цель: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Педагогика здоровья разрабатывает систему мероприятий через здоровьеобеспечение и здоровьесозидающую (сознательную создающую; гуманно порождающую; ценностно-направленную; социально ориентированную) деятельность участников образовательного процесса:

- по здоровьеформированию (формированию здоровья личности);
- по здоровьесбережению (сохранению здоровья личности на заданном уровне);
- по укреплению здоровья (совершенствованию здоровья личности).

Система принципов педагогики здоровья призвана характеризовать устойчивые закономерности управления здоровьесозидающей средой образовательной организации, образовательным, педагогическим и воспитательным процессами, в связи с чем, каждый специфический принцип взаимосвязан с другими. Принципам педагогики здоровья следуют, они носят предписывающий характер и тесно связаны с закономерностями педагогического процесса.

Принципы педагогики здоровья – это руководящие нормы действия, основополагающие требования к организации образовательного процесса, которые характеризуют способы использования закономерностей педагогики здоровья в соответствии с поставленными целями.

Ключевыми принципами педагогики здоровья являются:

1. Принцип культуросообразности и приоритета ценности здоровья как разделяемой ценности в ядре организационной культуры образовательной организации; как универсальной наивысшей человеческой ценности.

2. Принцип системности и целостности (определение специфических связей между всеми элементами системы для обеспечения взаимосвязи и взаимодействия структурных компонентов в процессе функционирования; единство и взаимосвязь между компонентами образовательного процесса).

3. Принцип гармоничности, когерентности (согласованности) здоровьесозидающей деятельности с другими видами деятельности в образовательном процессе.

4. Принцип единства физического, психического и социального компонентов здоровья человека.

5. Принцип учета единства и взаимодействия составных частей педагогической системы, содержательной, процессуальной и организационной.

6. Принцип гуманизации образовательного процесса (выражается в гуманности целей, способов, средств взаимодействия, выбираемых и используемых для достижения педагогических целей).

7. Принцип природосообразности (учет в образовательном процессе индивидуальных особенностей личности и зоны ближайшего развития).

8. Принцип индивидуализации обучения (ориентация на индивидуальную траекторию развития школьника) с учетом в учебно-воспитательном процессе: особенностей здоровья личности; уровня обученности школьника; индивидуальных образовательных потребностей ученика; возможности оказания индивидуальной помощи при затруднениях обучающегося.

9. Принцип уважения и доверия к человеку – основополагающий принцип гуманизма, лежит в основе остальных принципов педагогики здоровья.

10. Принцип вариативности и гибкости в образовательном процессе.

11. Принцип сотрудничества участников образовательных отношений.

12. Принцип социально-психологической поддержки личности в образовательном процессе.

13. Принцип поддержания благоприятного социально-психологического климата в коллективе.

14. Принцип объективности.

15. Принцип консенсуса (приведение к согласию при возникновении спорных вопросов).

16. Принцип научности (учет закономерностей педагогики здоровья; научный подход к педагогике здоровья).

Категория «здоровье» рассматривается с точки зрения следующих подходов: аксиологического, акмеологического, биосоциального, холистического, феноменологического, ресурсного, здоровьесберегающего, психодинамического, гуманистического, адаптивного.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Строго объективных критериев, дифференцирующих понятия «болезнь» и «здоровье», пока нет. Существует более 300 определений здоровья. Остановимся на определении, где здоровье определяется как состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезни или физических дефектов.

Существует и определение здоровья по Брехману.

- Соматическое здоровье - удел биологии и медицины.
- Физическое здоровье - сфера физической культуры и спорта.
- Психическое здоровье - область применения психологических наук.
- Нравственное здоровье отражает социальную ценность человека, формирует нравственность и духовность.

Представление о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного отражает невозможность сохранить и укрепить здоровье, заботясь только о физическом или только о духовном благополучии, необходимость комплексного подхода. «Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия - постоянные, и значит заменить их ничем нельзя». (Н. Амосов.)

Человек должен овладеть искусством здоровой жизни, уметь вести здоровый образ жизни. «Педагогика здоровья» как раз разработана и направлена на это.

Программа по «Педагогике здоровья» ориентированы на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

В ней решаются следующие задачи:

- **образовательные** (приобретение учащимися знаний о здоровье человека и здоровом образе жизни);
- **развивающие** (формирование мировоззренческих идей и убеждений о ценности здоровья)

- **воспитательные** (развитие у учащихся стремления организовать здоровый быт, противостоящий неблагоприятной социальной и природной среде)
- **практические** (привитие умений и навыков в области охраны своего здоровья, содействие социальной адаптации учащихся, укрепление их духовно-социального здоровья)
- **пропаганда здорового образа жизни**, формирование знаний в области психологии, физиологии, гигиены и медицины путем проведения всеобща для учащихся и их родителей;

Вывод: здоровье - неотъемлемая составляющая общественного богатства, а потому приобщение их к здоровому образу жизни рассматривается как дело государственного масштаба. Как известно, именно здоровый человек способный наиболее эффективно создавать духовные и материальные ценности, генерировать новые идеи и творчески их решать. Проблема культуры здоровья и здорового образа жизни занимали важное место в работах психологов, педагогическом наследии выдающихся ученых, философов из древнейших времен до наших дней.

ОСОБЕННОСТИ МЕТОДИКИ РАЗВИТИЯ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ СПРИНТЕРОВ

Николаева Е.П.

Научный руководитель Пономарева Т.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. Скоростно – силовая подготовка в спорте остается актуальной в связи с изменениями, которые происходят в методике физической подготовки с учетом новых спортивных рекордов, достижений научно – технического прогресса и других факторов.

Применение специальных тренажерных устройств в тренировке спринтеров с каждым годом получает все большее распространение. Однако, несмотря на то, что тренажерные устройства широко используются в скоростно-силовой подготовке бегунов на короткие дистанции, многие методологические и методические вопросы, связанные с их применением, пока еще мало изучены.

Именно это и обуславливает актуальность изучения особенностей развития скоростно-силовых качеств спринтеров с использованием тренажерных устройств.

Цель исследования – совершенствование методики воспитания скоростно – силовых качеств юных спринтеров.

Методы исследования: анализ специальной научно – методической литературы; педагогический эксперимент; контрольно – педагогические испытания

Результаты и выводы:

Исследование проводилось на базе СДЮСШОР г. Стерлитамака. После медицинского осмотра и сдачи контрольных нормативов из числа испытуемых было отобрано 20 юношей в возрасте 15-16 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции, которые были разбиты на две группы по 10 человек в каждой. Как показала статистическая обработка материалов исследования, обе группы по своему физическому развитию были равнозначны

Распределение общей и специальной физической подготовки, а также тренировочных средств на экспериментальный период в группе 1 и 2 было одинаковым. Экспериментальным фактором в группах являлась различная работа на тренажерных устройствах. Весь объем средств скоростно-силовой подготовки в экспериментальной группе распределялся следующим образом: 75% составляли упражнения на тренажерных устройствах и 25% - прыжковые упражнения. Это давало возможность проследить влияние упражнений, выполняемых на тренажерных устройствах, на скоростно-силовую подготовку спортсменов и определить наиболее эффективную программу.

Упражнения на тренажерных устройствах выполнялись, как правило, три раза в неделю. При выполнении упражнений на тренажерных устройствах применялись отягощения, равные 20, 30 и 40% от максимального усилия, поскольку такие отягощения наиболее эффективно способствуют развитию скоростно-силовых качеств и не приводят к существенному нарушению структуры выполняемого движения.

Выбор силовой нагрузки по отношению к максимальному усилию спортсменов позволял строго дозировать и корректировать ее в процессе работы. Для этого через каждые три недели производилось измерение максимального усилия спортсменов в исходных положениях на тренажерных устройствах. Комплексы упражнений на тренажерных устройствах выполнялись круговым методом. При этом продолжительность выполнения упражнения с одним и тем же отягощением в подходах не менялась. Нагрузка регулировалась количеством подходов и величиной отягощений.

Все упражнения на тренажерных устройствах выполнялись с максимальной частотой. За частотой движений следили по количеству повторений в подходах. Уменьшение количества повторений в подходе служило для тренера сигналом о прекращении выполнения данного упражнения или не об увеличении интервала отдыха перед следующим подходом. На основании рекомендаций специалистов и собственных

наблюдений продолжительность пауз отдыха между отдельными подходами колебалась в пределах 2-3 мин. После прохождения одного круга давался перерыв 10-15 мин.

После медицинского осмотра и сдачи контрольных нормативов из числа испытуемых было отобрано 20 юношей в возрасте 15-16 лет, занимающихся бегом на короткие дистанции, которые были разбиты на две группы по 10 человек в каждой. Как показала статистическая обработка материалов исследования, обе группы по своему физическому развитию были равнозначны.

После проведения педагогического эксперимента и обработки полученных результатов исследований выяснилось, что обе группы за экспериментальный период значительно улучшили свои результаты в контрольно-педагогических испытаниях.

Это произошло в результате целенаправленного тренировочного процесса и естественного развития организма занимающихся. Кроме того, за восемь месяцев занятий у занимающихся обеих групп увеличились показатели роста и веса. В экспериментальной группе спортсмены в среднем подросли на 2,4 см и стали тяжелее на 3,2 кг. В контрольной группе за этот же период рост у занимающихся увеличился в среднем на 2,3 см, а вес — на 2,8 кг.

В экспериментальной группе все показатели контрольно-педагогических испытаний за экспериментальный период значительно улучшились. При этом между начальными и конечными результатами в основном обнаружено достоверное различие. В беге на 30 м с хода средний результат в экспериментальной группе улучшился на 0,21 с, в беге на 60 м со старта - на 0,53 с, в беге на 300 м - на 1,7 с и в тройном прыжке с места - на 48 см. В процентном отношении это составило - соответственно 6,9; 7,4; 4,6 и 5,9%.

В контрольной группе результаты контрольно-педагогических испытаний также существенно возросли. Средний результат в беге на 30 м с хода улучшился на 0,11 с, в беге на 60 м со старта - на 0,25 с, в беге на 300 м - на 2,9 с и в тройном прыжке с места - на 25 см. В процентах это составило - соответственно 3,5; 3,4; 8 и 3,1%.

Сравнивая результаты контрольно-педагогических испытаний между экспериментальной и контрольной группами после шести месяцев занятий, можно отметить, что в экспериментальной группе средние результаты в беге на 30 м с хода, в беге на 60 м со старта и в тройном прыжке с места выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, из приведенных выше данных видно, что из двух тренировочных программ скоростно-силовой подготовки, которые применялись в педагогическом эксперименте, программу экспериментальной группы можно считать наиболее эффективной, поскольку в этой группе почти все результаты контрольно-педагогических испытаний возросли в большей степени, чем в контрольной группе.

Список литературы

1. Попов, В.Б., Суслов, Ф.П. Юный легкоатлет: Пособие для тренеров ДЮСШ /В.Б. Попов, Ф.П. Суслов. – М.: ФиС, 2009. – 374 с.
2. Легкая атлетика. Бег на коротки дистанции. Этапы спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства: примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва / В.Г. Никитушкин, В.Б. Зеличенко, Н.Н. Чесноков, Б.В. Прокудин. – М.: Советский спорт, 2004. – 88 с.
3. Портных, Ю.И. Характеристика соревновательной деятельности легкоатлетов /Ю.И. Портных, В.И. Сысоев // Теория и практика физической культуры. – 1993.№12. – С.40 – 42.
4. Примерная программа спортивной подготовки для детско – юношеских спортивных школ, специализированных детско – юношеских школ олимпийского резерва / В.В. Ивочкин, Ю.Г. Травин, Г.Н. Королев, Г.Т. Семаева. – М.: Советский спорт, 2004. – 108 с.

ОЛИМПЕЙСКОЕ ОБРАЗОВАНИЕ И ВОСПИТАНИЕ АНТИЧНОГО ВОИНА ЧЕРЕЗ ФИЗКУЛЬТУРУ И СПОРТ

Николаева Е.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

С древних времен к воспитанию и образованию воина люди относились с особым вниманием. Из истории мы можем наблюдать культ здорового тела, физической развитости и крепкого духа в Древней Греции. Например, в Спарте, мальчиков, достигших 7 лет, отдавали на подготовку к военной службе («агогэ»), где из них делали бесстрашных воинов и ответственных граждан [1]. Каждый спартаец мужского пола рано начинал жить отдельно от своих родных, не встречаясь даже с отцом и матерью. Считалось, что такие суровые условия совместно с тренировками – в беге, метании копья, схватках верхом, битвах на мечах, воспитывают в юношах выносливость, равнодушие к боли, бесстрашие и храбрость. В ходе тренировки спартанцы учились терпеть боль, преодолевать страх, постоянно закалялись, уходя в горы босыми и легко одетыми. До 12 лет мальчики должны были научиться обходиться без одежд, спать на голой земле, беспрекословно подчиняться приказу руководителя, обучиться рукопашному бою, владеть мечом и копьем и самостоятельно добывать пропитание. Для того чтобы спартанский воин имел право вступить в ряды голпитов (тяжеловооруженных пеших воинов), он

должен был пройти последний экзамен. В горах замученные и голодные юноши должны были раздобыть себе еды. А самые сильные и состоявшиеся воины спартанцев стояли с корзинками еды и, чтобы добыть припасы юный воин должен был проявить смекалку и свою силу.

В других античных полисах такой жесткой системы воспитания не встречалось, зато большое внимание уделялось системе физической подготовки воинов и других свободных граждан. Вся греческая культура была соревновательной – Дух агона (соревновательности) была вездесущей, пронизывала все важные, основные и доминирующие сферы деятельности человеческого общества: духовную, интеллектуальную, художественную и даже простую крестьянскую и ремесленную. Выявить самого сильного, выдающегося среди равных было одним из главных стремлений древних греков. Наряду с Олимпийскими играми проводились и Панэллинские игры, (посвященные музыке, театру и поэзии), Немейские и Истмийские игры. Две последние проводились под покровительством бога Посейдона и имели две официальные программы: музыкальную и атлетическую, объединявшие духовную и физическую культуру. Но Олимпийские игры стали вершиной греческой агонистики. Общеизвестно, что «соревнование (соперничество) должно быть признано в качестве одной из основных черт, присущих человечеству. В самом деле, если двигательная деятельность – это естественная потребность человека, то элемент соревнования, соперничества при выполнении физических упражнений (в том числе у детей) должен быть неотъемлемой ее составляющей. Подобная форма проявления двигательной активности – следствие возникающего интереса к тем или иным физическим упражнениям» [2]. Посредством соревнований греки выявляли сильнейших и достойнейших спортсменов. Жители древнего полиса хорошо понимали, что победа в спортивных соревнованиях куется постоянным трудом, отказом от привычного образа жизни. Тренера прививали свои подопечным умеренность в еде, а подчас спортсмены сидели на специальных диетах. В систематической подготовке спортсменов лидировали принципы отбора и ориентации на занятия тем или иным видом спорта по телосложению и физическим качествам; система обучения движениям предусматривала их изучение по частям и в целом, с подразделением на основные и дополнительные. Были внедрены эффективные методы формирования и развития различных физических качеств – силы, выносливости, ловкости. Уже тогда была периодичность в подготовке спортсменов: планировалась четырехлетняя подготовка – от одних Олимпийских состязаний до других; были и четырёхдневные циклы (их называли - тетрады), которые взаимосвязаны между собой и обеспечивали планомерность тренировки и подготовки атлетов» [3]. Стремление

всего мужского населения древнегреческого полиса участвовать – пусть даже и пассивно, в качестве зрителей соревнований, а также ориентация древнегреческой культуры на совершенствование физической стойкости, красоты тела и саморазвития личности отразились в произведениях Еврипида, Аристофана, Гомера и Софокла. Физическому воспитанию воина, как и спортсмена, отводилась одна из важнейших ролей. Древние понимали, что без должной физподготовки, постоянных тренировок и упражнений в стрельбе из лука, конной езде, битве на мечах и плавании, не будет успешного воина и защитника полиса.

В Древнем Риме мужчины с молодости много времени в военных лагерях. Из-за этого не было необходимости в организации обычных упражнений и соревнований. Давние гимнастические традиции были забыты или превратились в военные лагеря в качестве элементов и форм военной подготовки. Указом одного из римских императоров была проведена военная реформа, по которой все легионеры обязаны были тренироваться по методике, которая существовала в школе гладиаторов. Военная подготовка в лагерях отличалась жесткостью и охватывала все стороны подготовки. Изнурительные тренировки по прыжкам в высоту, в длину, в беге, по преодолению препятствий, плаванию проводились вначале в обнаженном виде, а потом при полной боевой выкладке. Мужчины не только овладевали различными движениями, но и учились владеть оружием, что являлось важным моментом.

При снаряжении весом в 20-25 кг устраивались переходы на 30-40 км со средней скоростью 6 км в час. Эти сложные упражнения выполняли и новобранцы, и легионеры-ветераны. В целом, «легионеры каждый месяц проделывали 3 таких вот «дорожных» марша в течение 25 лет (это примерно 900 раз). Кто дожил до конца службы, в среднем проходил 32.400 км только в маршах» [4]. Эти тренировки формировали такой спортивный навык, что легион мог двигаться быстрее многих своих врагов, что часто было решающим, главным фактором в войне. После освоения новобранцами разбор строевых команд, сигналов горнов и флагов, наступала отработка боевых построений. Легионеры должны были уметь выстроиться в четыре основные позиции: клин, каре, круг и черепаха. При таком построении каждый должен был уметь вовремя заменить раненого товарища и сохранять строй при преодолении любых препятствий. Император Марий пошел дальше и издал указ, по которому каждый солдат должен был носить с собой все свое снаряжение и вещи. Это делалось для того, чтобы сделать легион независимым и более мобильным.

Таким образом, солдат античных времен должен был быть физически развитым и сильным, в этом ему помогала система воспитания, основанная на многогранной

физической подготовке, тренировках с оружием, воспитании в себе выносливости, храбрости, терпеливости и умения ждать. Не зря античный историк и теоретик Вегеций говорил, что «римский народ подчинил себе всю вселенную только благодаря постоянным физическим упражнениям, благодаря искусству хорошо устраивать лагерь и своей военной выучке» [5].

Список литературы

1. Древняя Спарта. Как воспитывались спартанские мальчики? [Электронный ресурс]: Режим доступа: World: <http://www.bolshoyvopros.ru/questions/692995-drevnjaja-sparta-kak-vostrpyvalis-spartanskie-malchiki.html> Дата обращения: 11.11.21г.
2. Голощапов Б. Р. История физической культуры и спорта: [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://knigogid.ru/books/1171656-istoriya-fizicheskoy-kultury-i-sporta/t> Дата обращения: 12.11.21г.
3. Подготовка атлетов к Олимпийским играм [Электронный ресурс]: Режим доступа: World Wide Web. URL: <https://poznayka.org/s59910t1.html> Дата обращения: 15.11.21г.
4. Физическая культура древнего Рима [Электронный ресурс]: Режим доступа: <https://docs.yandex.ru/docs/view?tm=1637047743&tld=ru&lang=ru&nam> Дата обращения: 15.11.21г.

СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ К ОПРЕДЕЛЕНИЮ ЗДОРОВЬЯ

Николаева Е.П.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Здоровье как сложное многомерное явление современного мира, исследуется с позиции разных наук. Предлагается множество формулировок, определяющих его, что, бесспорно, позволяет представить здоровье как явление комплексное, разноуровневое и многоаспектное. Анализ теоретических подходов установил, что основными его составляющими (компонентами) являются: соматический компонент – текущее состояние органов и систем организма; физический – уровень развития и функциональных возможностей органов и систем; психический – состояние психической сферы человека; нравственный компонент – комплекс характеристик мотивационной и потребностно-информационной основы жизнедеятельности человека [2, с. 10].

В соответствии с теорией адаптивного реагирования:

1) здоровье обеспечивается механизмами адаптации, т.е. приспособления к изменениям внешней и внутренней среды;

2) механизмы адаптации действуют благодаря наличию функциональных резервов в системах организма, взаимодействующих между собой на основе принципа неустойчивого равновесия (при воздействии на организм внешних и внутренних факторов происходят перестройки во взаимодействии его систем, в самих системах и в организме в целом – реализуется механизм адаптации);

3) сумма резервов систем организма создает запас «прочности» или потенциал здоровья;

4) потенциал здоровья может увеличиваться под воздействием специальных тренировок и при правильном образе жизни;

5) увеличение потенциала здоровья достижимо только собственными усилиями человека [2, с. 12].

Обеспечение жизнедеятельности человека происходит на биологическом, психологическом и социальном уровнях посредством двух основополагающих механизмов: сохранения здоровья и повышения его резервов [2, с. 13].

Важно отметить, что здоровье детей и подростков в процессе их развития не только способно сохраняться, но определенным образом строиться и перестраиваться, отсюда актуальной становится задача формирования здоровья. Соблюдение принципа формирования здоровья имеет общепедагогическое значение, поскольку должно обеспечить человеку совершенствование механизмов сохранения и повышения адаптационных резервов путем целенаправленного оздоровления своего образа жизни. При таком подходе появляется основание применить педагогический подход к трактовке здоровья, что также обусловлено противоречием между неблагоприятным влиянием современной системы образования на здоровье учащихся и значимостью здоровья человека (в первую очередь человека растущего). Учитывая специфику педагогического подхода, здоровье осмысливается в аспекте его формирования в условиях образования. При этом следует полагать, что здоровье представляет собой многомерное интегральное личностное образование, отражающее физическое и духовное состояние человека и осознаваемое им как ценность, которое выступает определяющим условием его развития и саморазвития как основы полноценного осуществления человеком его биологических и социальных функций, оптимальной жизнедеятельности.

Сложность, многомерность понятия здоровья обуславливает необходимость применения интегративного подхода в его изучении, позволяющего объединять в целостное единство методологически специфические представления и концепты,

выявленные с позиции разных наук. При этом важно выделить те составляющие интегративного методологического подхода, которые наиболее значимы при изучении здоровья и позволяющие выявить интегрирующие основания исследования [1].

В качестве таких составляющих целесообразно выделить следующие подходы:

– аксиологический подход – здоровье как ценность, занимающая самую высокую степень в иерархии потребностей человека (А.В. Сахно, Б.Г. Юдин и др.);

– акмеологический подход – здоровье как показатель жизненного благополучия человека, его саморазвития (А.А. Деркач, Н.М. Полетаева и др.); – культурологический подход – здоровье как область человеческой культуры включающая в единстве три: тело, душу и разум; как совокупность культуры физической (способности управлять своими движениями, телом); культуры физиологической (способности управлять физиологическими процессами и наращивать их резервную мощь); культуры психической (способности управлять своими ощущениями, эмоциями); культуры интеллектуальной (способности управлять своими мыслями); культуры духовной (способности управлять своей ценностно-смысловой сферой и реализовать жизненные устремления) (А.Г. Маджуга, Л.И. Маленкова и др.);

– холистический подход – здоровье как оптимальное функционирование и развитие человека в духовном плане (осознанная ответственность в социальной и более широких системах жизнедеятельности), когнитивной сфере (разумный оптимизм и наличие здоровье-творящих установок) и психоэмоциональной сфере (эмоциональная уравновешенность), а также в плане его биологического тела (энергичность и физические возможности), при этом психические факторы оказывают более существенное влияние на соматическое здоровье, чем телесное состояние на психический настрой человека;

– личностно-деятельностный подход – здоровье как характеристика личности, формирующаяся и проявляющаяся в его деятельности (В.А. Левашова, Т.Ф. Орехова);

– компетентностный подход – здоровье как способность к само-сохранению, саморазвитию и самосовершенствованию т.е. не как результат влияния внешних условий и сопротивления им, а как проявление внутренней созидательной активности, творчества (В.А. Лишук, Е.В. Мосткова и др.);

– системный подход – здоровье (объект) как система того или иного уровня (И.В. Блауберг, Э.Г. Юдин и др.).

Обозначенные подходы позволяют рассматривать здоровье как целевой ресурс личности, которым можно управлять. У здоровья как ресурса должен быть определенный базис, А.Г. Маджуга в его качестве рассматривает здоровьесозидающий потенциал личности, актуализация которого возможна в образовательном процессе [1].

Таким образом, рассмотрение вышеназванных подходов позволяет дать сущностную характеристику здоровью, представляющего собой многомерное интегральное личностное образование, в котором отражается уровень культуры отношения личности к окружающему миру во всем многообразии его проявлений, которое детерминируется степенью усилий человека в наращивании своих жизненных сил и обеспечивает формирование устойчивых моделей здоровьесберегающего поведения.

Список литературы

1. Магин В.А. Формирование культуры здоровья личности будущего учителя в процессе его профессиональной подготовки: автореф. дис. канд. пед. наук. Ставрополь, 2018.

2. Маджуга А.Г. Педагогическая концепция здоровьесозидающей функции образования / А. Г. Маджуга: автореферат дисс. д-ра пед. наук. – Владимир, 2017. – 49 с.

Полетаева Н.М. Теоретические основы системы валеологического воспитания школьников : автореф. дис. д-ра пед. наук. СПб, 2019.

3. Третьякова Н.В. Основы организации здоровьесберегающей деятельности в учебном заведении: Монография / Н.В. Третьякова. – Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2018. – 176 с.

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБУЧЕНИЕ: РЕАЛЬНОСТЬ, ПРОБЛЕМЫ И НАПРАВЛЕНИЯ РАЗВИТИЯ

Николаева Д.И.

Научный руководитель: Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: инклюзивное обучение, адаптивная физическая культура, реабилитация, инвалиды.

Инклюзивное обучение на сегодняшний день актуально, она рассматривает важность развития адаптивной физической культуры, её основные аспекты и проблемы развития в нынешнем мире.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это в первую очередь коррекция нарушений моторики, двигательной системы организма, объединяющей его биомеханические, физиологические и психологические аспекты. Она основывается на разнообразных физических упражнениях, игр и так далее.

Однако адаптивная физкультура - это не просто какой набор физических упражнений, а целый комплекс мероприятий направленный на лечение и коррекцию психофизических и физических. АФК обеспечивает общеукрепляющий, профилактический и реабилитационный эффект. Также является одним из средств улучшения состояния здоровья и социальной активности детей - инвалидов.

АФК направлена на решение следующих задач:

- формирование психологических и психических реакций пациента на заболевание;
- обучить пациента комплексу упражнений;
- ознакомить и научить пациента с работой со средствами для ускорения реабилитации;
- восстановить временно утраченные функции;
- поддержать стабильное состояние психики;
- совершенствовать те функции, которые разрушены на длительный срок;
- ориентировать на применение естественных средств, ускоряющих выздоровление организма.

Делая оздоровительную гимнастику, увеличивается степень возбуждения двигательных зон центральной нервной системы (ЦНС). Обменные процессы приходят в норму, работа сердечно-сосудистой системы стабилизируется. Устанавливаются новые адаптивные двигательные умения и улучшается координация движений.

Что по поводу инклюзивного образования, говоря простыми словами - это попытка добиться равного права на образование для всех детей, независимо от их состояния здоровья, пола, возраста, национальности. Идея инклюзивного образования заключается в том, чтоб дети с особыми потребностями учились в учебных заведениях страны наравне с другими детьми. При этом у всех этих детей должна сохраняться возможность учиться рядом с местом жительства их семей.

Несмотря на всю «человечность», и того развития, которого мы достигли, в последнее время, вопрос о массовом внедрении адаптивной физической культуры остается открытым. Сейчас детей с инвалидностью освобождают от уроков физкультуры в школах и предлагают им заниматься лечебной реабилитацией в специализированных центрах. Учеников аттестуют с помощью письменных работ, что лишает детей необходимой активности. [3]

Так из первого выпуска "От тебя зависит" на радио "Спутник в Крыму", мы узнаём качество развития адаптивного образования в Крыму.

Основная проблема, которая присутствует в Симферополе полная незаинтересованность властей в развитии адаптивной физической культуры. Однако

количество людей и детей с ограниченными возможностями с каждым днём становится только. Большинство школьников вынуждены просиживать уроки по физкультуре так как для них не созданы условия и отсутствуют специалисты. [4]

В недавних исследованиях Всероссийская организация родителей детей-инвалидов (ВОРДИ) опубликовала опрос, согласно которому около 60% детей с ограниченными возможностями не занимаются спортом, а у 65,8% ребят нет адаптивной физкультуры в образовательных учреждениях. Хотя 94% респондентов готовы и хотят заниматься, а 98,4% считают это необходимым.

Ниже представлен список проблем в развитии адаптивного спорта:

1. Несмотря на значительные успехи в подготовке специалистов по адаптивному спорту и создания системы повышения квалификации, все еще острой проблемой является нехватка кадров. Большинство тренеров просто не готовы заниматься с людьми с ограниченными возможностями так как имеют мало опыта и у них недостаточно специальных знаний.

2. В регионах недостаточный уровень обеспеченности спортивными объектами. А там, где они есть они либо не загружаются полностью, либо им просто не хватает специальных кадров. Но всё же это связано ещё с тем, что многие физкультурные центры просто не подготовлены к работе с людьми с ограниченными возможностями, так как недостаток специального оборудования.

3. Отсутствие высококвалифицированных врачей, имеющих специальное образование в данной области, так как к каждому спортсмену индивидуальный подход и для каждого нужна своя система упражнений, так же для определения человека к определенному спортивному классу. Врачи-классификаторы на сегодняшний день достаточно редкая профессия, содержание такого специалиста может себе позволить не каждый Центр спортивной подготовки, не говоря уже о школах адаптивного спорта. Поэтому не маловажна поддержка государства и самого общества, ведь без людей обучающихся на данную профессию, таких специалистов не станет больше.

4. Большинство физкультурных центров «боятся» работать с инвалидами, так как вся ответственность в случае ЧП ляжет на них, я думаю, это именно тот аспект, который государству стоит проработать в ближайшее время. Нужно обеспечивать социальную защиту как инвалидов, так и центров физической культуры. Так же нужно создать общее ведомство, так как многие школы адаптивной физической культуры просто не имеют связи между собой и не могут скооперироваться для совместной более плодотворной работы.

5. Не маловажным является и проблема отсутствия пропаганды спорта между людьми с ограниченными возможностями.

В настоящее время попытки по улучшению ситуации всё же есть, и некоторые из них достаточно плодотворны, однако таких мало, а число детей с ограниченными возможностями с каждым днём только увеличивается, поэтому эта проблема остается открытой и достаточно актуальной.

На федеральном уровне в России сделан большой шаг вперед по внедрению адаптивной физкультуры в жизнь инвалидов. В 2007 году был принят Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», который четко указывал на создание в России адаптивных учреждений (как взрослых, так и детских). На следующий год появился модельный закон «О паралимпийском спорте». Данный документ конкретизировал статус спортсменов-паралимпийцев, описал правовое поле и род деятельности учреждений. На региональном уровне на основании данных законов разработаны местные постановления и распоряжения, приняты программы для адаптации инвалидов, популяризации адаптивного спорта и его продвижения в ряды людей с ограниченными возможностями. Благодаря тому, что государственная власть обратила внимание к проблемам адаптивного спорта количество инвалидов, занимающихся физической культурой и спортом, значительно увеличилось. Начало решения задачи по коррекции и оздоровлению населения с ограниченными возможностями было положено.

[1]

До недавнего времени проблемы этой довольно значительной категории населения игнорировались, и все же в последнее время в результате постепенной гуманизации общества были приняты Всеобщая декларация прав человека, Всемирная программа действий в отношении инвалидов и Стандартные Правила ООН по реализации равных возможностей инвалидов. Во многих странах приняты законодательные акты, в которых нашли отражение и проблемы инвалидов.

Среди приоритетных задач, которые помогут поднять уровень и масштаб пропаганды АФК являются:

- вовлечение как можно большего числа инвалидов в занятия физической культурой и спортом;
- физкультурное просвещение и информационно-пропагандистское обеспечение развития физической культуры и массового спорта среди инвалидов;
- обеспечение доступности для инвалидов существующих физкультурно-оздоровительных и спортивных объектов;

- подготовка, повышение квалификации и переподготовка специалистов для физкультурно-реабилитационной и спортивной работы с инвалидами.

Работа была проделана масштабная, однако на региональном уровне одной из главных проблем задержки развития АФК остается неорганизованность местных властей. Поэтому для получения более качественного инклюзивного и адаптивного образования требуется большое количество времени и усилий, которым готов пожертвовать не каждый.

Список литературы

1. Ечина Т. О. 2015 - 2021 © Евразийский научный журнал [Электронный ресурс]: Проблемы развития адаптивной физической культуры и спорта России. // URL: <http://journalpro.ru>

2. Красавин В. В. © ООО Оздоровительный Центр «Контракт» [Электронный ресурс]: Важность внедрения АФК и какие задачи она решает // URL: <https://kontraktm.ru>

3. Лежнева Л. Электронная газета «Известия» [Электронный ресурс]: бег без барьеров: в школах введут уроки адаптивной физкультуры // URL: <https://iz.ru>

4. Манюкова А.Д. Оргкомитет МНПК, г. Киев [Электронный ресурс] // Научный руководитель Коваль Т.В. URL: <http://intkonf.org>

5. Школа раннего развития Василёк [Электронный ресурс]: детский садик и школа для детей с ограниченными возможностями 2018-2021 г. // URL: <https://vasilek-irk.ru>

ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

Патраева М.Н., Баймурзин А.Х.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: цифровой контент, цифровые сервисы, мобильные приложения, онлайн-курсы.

Аннотация: В данной статье мы рассмотрели огромный кластер цифрового контента, изучили онлайн-курсы от образовательных организаций и составили список лучших приложений для занятия любым видом спорта в категории «фитнес и здоровье», в зависимости от ваших интересов и предпочтений. В статье обозначена стратегическая задача цифровизации образовательного процесса по ФК, ее дополнительных, дистанционных, самостоятельных и теоретических форм занятий. Произведен анализ электронных платформ «Stepik», «Открытое образование», сайт Министерства

образования (онлайн курсы), «Litres» «Udemy», «Myfitschool». Анализ образовательных онлайн курсов по ФКиС показал, что недостаточно профессиональной, научно-обоснованной информации, образовательные организации только начинают осваивать цифровое пространство. Разработанную классификацию мобильных приложений, рекомендации по мобильным средствам контроля физического состояния, можно использовать в теоретическом курсе по физической культуре.

На сегодняшний день развитие цифровых технологий в сфере образования связано с изменяющимися условиями, касаемые основной общественности и трактуемые на государственном уровне, они являются целевым инструментом передачи знаний и информации для студентов. Передовые технологии постепенно внедряемые в процесс преподавания и формирования новой учебной программы, позволяют взглянуть на процесс обучения с кардинально другой стороны, ныне существующие технологии не предоставляют объектно-ориентированного подхода, что негативно влияет на результативность получения студентом комплексных знаний, и в следствии сказывается на качестве его работы. Современные технологии в сфере образования ФК характеризуются мобильностью, интерактивностью, кроссплатформенностью, мультипликативностью, простотой восприятия, повышенным уровнем вовлеченности, что положительно влияет на уровень знаний обучаемого. [1] Цифровизация в корне преобразует процесс передачи знаний и информации, а также образования в целом.

Следовательно, отрицать необходимость цифровых технологий в образовании уже невозможно [2,3]. Федеральные проекты «Цифровая экономика», «Устранение цифрового неравенства», «Современная цифровая образовательная среда в РФ», информационная система «Цифровая школа» («Цифровая образовательная организация») требуют буквально 150 Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2020. – № 3 (181). 503 взрывными темпами реорганизовать образовательное пространство РФ [4,5]. Цифровизация образования в РФ предполагает направления: 1) внедрение нового образовательного контента (программ, материалов); 2) развитие и внедрение обучающих компьютерных игр и цифровых симуляторов: тренажеров, виртуальных лабораторий; 3) развитие дистанционного и дополнительного образования, расширение спектра и качества массовых открытых онлайн-курсов, трансляции инновационного опыта; 4) развитие новых социальных сетей в образовании с персонализацией обучения [6].

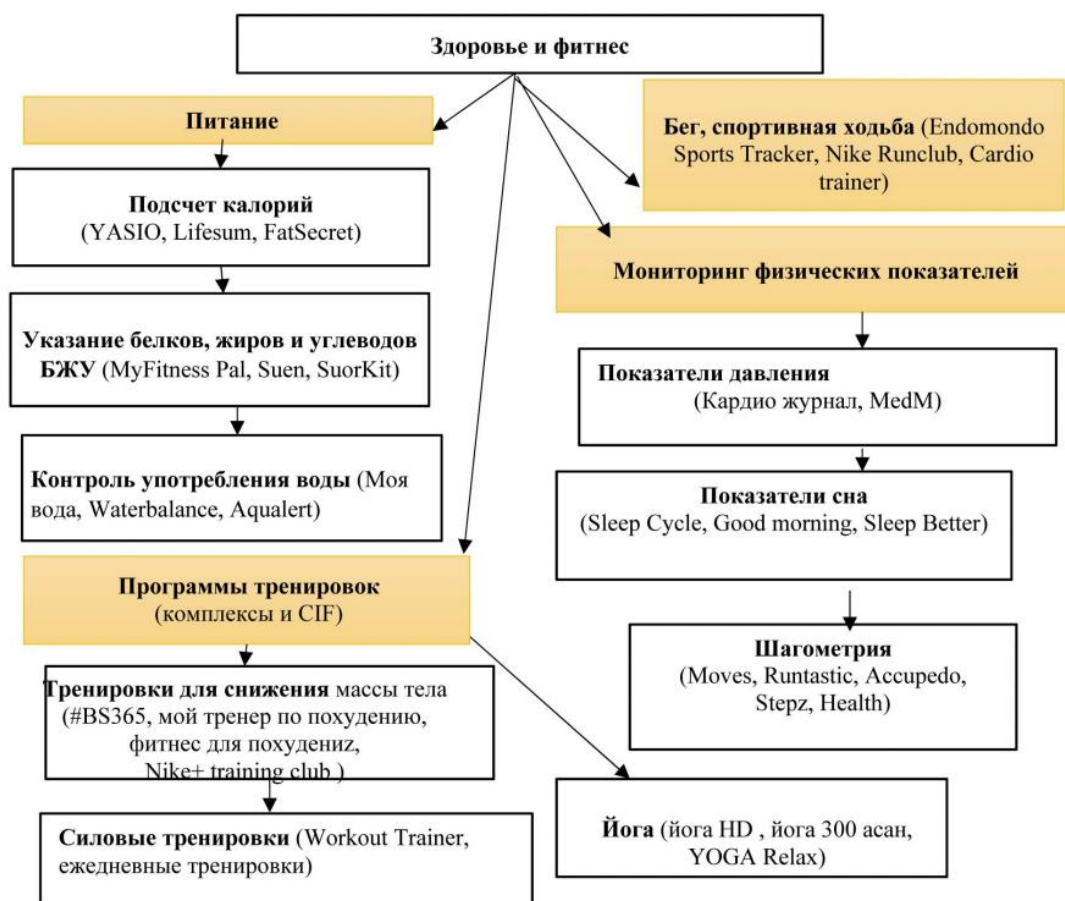


Рисунок 1

С 2016 по 2018 год рынок приложений для фитнеса и здоровья увеличился на 22% (Рисунок 1) [7]. Число скачиваний мобильных приложений в мире в 2015 году составило 133,8 мил. человек, в 2019 году 302,4 мил. чел, планируется в 2020 году – 341,7 мил. чел, а к 2021 уже 378,7 мил. чел. Самые высокие оценки получили приложения: Nike+ training club (150 тренировок для самостоятельных занятий, учитывая возраст, пол, уровень физической подготовки), Workout trainer, Fitprosport, Jefit (рисунок 1). Тенденция роста рынка приложений связана в первую очередь с тем, что в новых реалиях мы привязаны к мобильным устройствам, вся наша работа тесно связана с цифровыми устройствами, обеспечивающие высокую продуктивность и выполнимость поставленных перед нами задачах. Визуальная простота восприятия знаний и последовательности действий для получения нужного результата состояния физического здоровья, являются главным фактором высокого спроса цифровых технологий.

Резюмируя все вышесказанное, мы можем сделать вывод о том, что дистанционное обучение станет актуальным в условиях чрезвычайных ситуаций, эпидемий и других обстоятельств, в том числе высока их актуальность для студентов с ОВЗ. Анализ образовательных платформ показал тенденцию развития цифровых образовательных

курсов и ресурсов. Мобильные приложения становятся неотъемлемой частью нашего социально-культурного пространства, знания о них необходимо внедрять на лекционных и практических занятиях, вместе с тем анализ тематик теоретического курса ФК в университетах показал, что тематика по информатизации, цифровизации, мобильных устройств, электронных калькуляторов по питанию и индексу массы тела отсутствует.

Список литературы

1. Стеценко Н.В., Широбакина Е.А. Цифровизация в сфере физической культуры и спорта: состояние вопроса // Наука и спорт: современные тенденции. 2019. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-sostoyanie-voprosa> (дата обращения: 05.06.2022).

2. Шутова Т.Н., Андрющенко Л.Б. ЦИФРОВИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА ВУЗА В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // ТипФК. 2020. №9. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-obrazovatelno-go-prostranstva-vuza-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 05.06.2022).

3. Богомолов Г.В., Ерошкина С.Б., Фураев В.А. ЦИФРОВИЗАЦИЯ ПРЕДОСТАВЛЕНИЯ СТАТИСТИЧЕСКИХ ДАННЫХ СФЕРЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА // ТипФК. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovizatsiya-predostavleniya-statisticheskikh-dannyh-sfery-fizicheskoy-kultury-i-sporta> (дата обращения: 05.06.2022).

4. Матвеева Полина Витальевна, Нагайцева Ирина Федоровна ОРГАНИЗАЦИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В УСЛОВИЯХ ЦИФРОВИЗАЦИИ // Наука-2020. 2021. №8 (53). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-samostoyatelnoy-raboty-studentov-vuzov-po-fizicheskoy-kulture-v-usloviyah-tsifrovizatsii> (дата обращения: 05.06.2022).

5. Померанцев Андрей Александрович, Круглик Иван Иванович, С. В. Алтухова, М. Е. Малык Трансформация физической культуры в информационном обществе: тенденции, риски и перспективы // Гуманитарные исследования Центральной России. 2020. №2 (15). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/transformatsiya-fizicheskoy-kultury-v-informatsionnom-obschestve-tendentsii-riski-i-perspektivy> (дата обращения: 06.06.2022).

6. Погодина С.В., Юфеев В.С., Погодин А.А., Сухачев Е.А. ОРГАНИЗАЦИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В АСПЕКТЕ ЦИФРОВИЗАЦИИ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ // ТипФК. 2021. №5. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsiya-obrazovatelnoy-deyatelnosti-v-sfere-fizicheskoy-kultury-i-sporta-v-aspekte-tsifrovizatsii-vysshego-obrazovaniya> (дата обращения: 07.06.2022).

7. Сурова Н.Ю., Шутова Т.Н., Андриющенко Л.Б., Ростеванов А.Г. ЦИФРОВАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ В ВУЗЕ // ТипФК. 2021. №1. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tsifrovaya-obrazovatel'naya-sreda-po-fizicheskoy-kulture-i-sportu-v-vuze> (дата обращения: 07.06.2022).

**ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ В СТУДЕНЧЕСКОЙ СРЕДЕ
СТЕРЛИТАМАКСКОГО КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,
УПРАВЛЕНИЯ И СЕРВИСА**

Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, система образования, воспитание.

По мере развития человеческого общества здоровье приобретает все большую значимость. Здоровье - показатель национального престижа, стабилизирующий фактор доверия к политике и экономической системе в целом, необходимое условие трудового потенциала. К сожалению обстановка, сложившаяся в нашей стране, обязывает задуматься о создании условий для его формирования, сохранения и укрепления.

Основная проблема современного Российского общества состоит в том, что здоровье у большинства в иерархии ценностей стоит далеко не на первом месте. Знания о здоровом образе жизни и его ценности человек должен получать постепенно, полностью их усваивая, с самого начала жизненного пути, вместе с воспитанием.

Улучшения состояния здоровья нового поколения - важнейшая задача современного общества, в комплексном решении которой невозможно обойтись без системы образования. Педагогам совместно с родителями, медицинскими работниками, психологами и общественностью необходимо так организовать педагогическую деятельность, чтобы учащиеся повышали свой уровень здоровья и оканчивали школы и вузы здоровыми. Вместе с тем, колледж обязан сформировать у будущего специалиста потребность быть здоровым, вести здоровый образ жизни. Для этого педагогам необходимо иметь четкие представления о сущности понятий «здоровье» и «здоровый образ жизни», которые широко применяются в системе понятий современного образования.

Состояние здоровья студентов, как и населения в целом - не только важный индикатор общественного развития, отражение социально-экономического и гигиенического благополучия страны, но здоровое поколение является важным фактором

ее мощи. Трудовой и культурный потенциал общества, фактор и компонент благосостояния. Поэтому познание закономерностей его формирования имеет чрезвычайно большое значение, как для государства, так и для каждого его гражданина.

Традиционно состояние здоровья населения характеризуется системой статистических показателей, определяющих особенности воспроизводства (медико – демографические характеристики), запас физических сил или дееспособность (показатели физического развития), особенности адаптации к условиям окружающей среды (заболеваемость).

Студенты – являются самой динамичной общественной группой общества, находящаяся в период формирования социальной и физиологической зрелости, хорошо адаптирующийся к комплексу социальных и природных факторов их окружающих и вместе с тем, они подвержены высокому риску нарушений в состоянии здоровья.

Проблема здоровья студентов становится все более актуальной в связи с трудностями социально-экономического характера, переживаемыми в настоящее время Россией. Социальная защищенность студента невелика, между тем, как специфика возраста и учебного труда требует наличие социальных гарантий (медицинского обслуживания, полноценного питания, материального, спортивно- оздоровительного обеспечения и др. Ослабленное чаще всего еще в школьном возрасте состояние организма и психики, экологические проблемы, недостаточное питание, гиподинамия, невысокий уровень валеологической культуры обуславливает то, что половина студентов нездоровы, многие из них находятся в преморбитных (предболезненных) состояниях.

В современном мире эффективной защитой от стрессовых ситуаций, отрицательных издержек современной цивилизации, способной существенно снизить неблагоприятное влияние условий жизни на организм человека, в достижении высокого уровня здоровья являются двигательная активность, в частности физическая культура и спорт[1].

На этом основании концепция здоровья и оптимальной работоспособности человека, разных контингентов российского общества должна строиться на формировании, развитии и совершенствовании физических качеств и двигательных способностей, «социально- психологических» факторов образа жизни[2]. Причем эти качества должны развиваться, проявляться и использоваться в течение всей жизни.

Потребность в здоровом образе жизни и высокой работоспособности является базовой потребностью человечества. Человечество на протяжении всего его существования искало пути продления активной жизни и укрепления здоровья. А ведь с давних времен известен надежный способ укрепления здоровья и увеличения долголетия -

это физическая культура. То есть физическая активность человека. Способ, не требующий дорогостоящих лекарств и технических приспособлений, а только воли и некоторого усилия над собой и после физической нагрузки приходит чувство мышечной радости, ощущения хорошего настроения и бодрости. На сегодняшний день повышение двигательной активности детей стало проблемой не только нашего общества, но и во всем мире.

Общеизвестен тот факт, что подростки, поступая в средние учебные заведения уже имеют различный набор заболеваний. Количество больных студентов увеличивается с каждым годом, но не только из-за гиподинамии, но из-за различных внешних факторов, влияющие на здоровье студента.

Вредные привычки занимают одно из первых мест среди множества факторов, подрывающее здоровье. По проведенному опросу в качестве причин курения студенты выделяют интерес, моду или желание быть как все. Другая вредная привычка – это алкоголь, где основная масса высказывает, что употребляют алкоголь только по праздникам, или не употребляют вообще.

С каждым годом увеличивается количество больных студентов различными заболеваниями. Наиболее распространенными заболеваниями студентов по результатам медицинских осмотров стали: заболевания желудочно – кишечного тракта, опорно-двигательного аппарата, офтальмологические и эндокринной системы. В современных условиях образовательной системы важно воспитывать готовность студентов к здоровому образу жизни. Большинство студентов, поступающих в учебные заведения сталкиваются с так называемой адаптацией к новым социальным условиям. Поэтому студенты первых курсов болеют значительно чаще, по сравнению со студентами выпускных курсов и наша задача уметь управлять адаптацией студентов. Что включает в себя всевозможные профилактические мероприятия по уже имеющимся заболеваниям. И повышение неспецифической устойчивости организма студентов к вредным факторам с помощью занятий спортом, рационального режима дня и питания, отказ от вредных привычек, то есть формирование у студентов мотивационно- ценностного отношения к здоровому образу жизни.

Многочисленные исследования подтверждают положительное влияние занятий физической культурой и спортом на организм студентов и повышение их успеваемости. Проведенные исследования показывают, что здоровье студента, прежде всего, зависит от адаптации его организма к учебному процессу, а также от формирования у него и спортивного стиля жизни.

Сегодня многие студенты нуждаются в комплексном оздоровлении по месту учебы. Это, в первую очередь, касается студентов, которые занимаются физической культурой в специальных медицинских группах. В последние годы все большее значение приобретает разносторонний анализ состояния их здоровья, разработка программ здорового образа и спортивного стиля жизни, проведение валеологического и реактивного воспитания и образования.

Вместе с тем, роль преподавателя в процессе физического воспитания студентов должна быть ведущей в системе «преподаватель- студент». Для этого ему необходимо не только владеть методикой преподавания, но и постоянно совершенствовать свое педагогическое мастерство, знать и четко придерживаться принципов воспитательного обучения, придерживаться в своей работе систематичности и индивидуального подхода к обучению.

Следовательно, существует целый ряд проблем по сохранению здоровья в студенческой среде. В воспитательный план необходимо водить мероприятия направленных на воспитание здорового образа жизни. Это в первую очередь ежедневные занятия спортом, правильное питание, соблюдения режима дня.

Занятия физической культурой способствуют оптимизации психофизиологического статуса студентов, что проявляется в устойчивом росте показателей по шкалам самочувствия, активности и настроения.

Список литературы

1. Евсеев Ю.И. Физическая культура. – Ростов- на – Дону: Феникс, 2002. – С. 7.
2. Лисицын Ю.П. Социально- психологические факторы образа жизни. – М. ВЛАДОС, 2003. – С. 8.

АНТРОПОГЕННАЯ НАГРУЗКА И ЗДОРОВЬЕ НАСЕЛЕНИЯ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАК

Пономарев М.А.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г. Стерлитамак

Аннотация. Экологический проект «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак» направлен на повышение информированности учащихся в вопросах экологии города Стерлитамак, формирование у учащихся экологического самосознания.

Исходной целью планируемых мероприятий проекта выступает изучение влияния экологических факторов на здоровье населения города.

Главная целевая аудитория – учащиеся в возрасте от 13 до 17 лет, обучающиеся в МАОУ «Лицей № 1» г. Стерлитамак.

Срок реализации экологического проекта – 2020-2021 год.

Подготовительный этап включает в себя: проведение диагностики, направленной на выявление отношения учащихся к экологическим ценностям, оформление концепции проекта заинтересованных в реализации экологического проекта.

Основной этап включает в себя реализацию экологического проекта.

Заключительный этап включает в себя подготовку отчета о реализации проекта, планирование дальнейших перспектив развития проекта.

В перспективе данный опыт реализации экологического проекта может быть распространен в других муниципальных образованиях на территории Республики Башкортостан.

Актуальность проекта. В настоящее время и в обозримой перспективе проблема сохранения и приумножения здоровья населения России в связи с усложнением экологической и социально-экономической ситуации, возрастанием объемов информации, природных и техногенных катастроф, давления негативной информации из средств массовой информации, разрушения и трансформации традиционных социальных институтов и норм поведения, изменения структуры и химического состава продуктов питания и бытовой химии, растущей учебной нагрузки и деструктивного воздействия массовой культуры и антикультуры становится все более насущной. Человеческий капитал в начале XXI в. становится главным конкурентным фактором, как отдельной организации, так и целой страны на мировом экономическом рынке и на политической арене. Все это делает задачу повышения качества жизни и трудовой деятельности россиян чрезвычайно важной перед лицом вызовов современности.

В то же время в деятельности по сохранению здоровья учащихся в нашей стране отмечается бессистемность, стихийность, хаотичность. В результате все меры, направленные на здоровьесбережение в современном российском образовании, носят недостаточно упорядоченный и физиологически-ориентированный характер, в значительной степени препятствующий проникновению подлинной заботы о здоровье подрастающих поколений в образовательный процесс.

В условиях современного развития мировой экономики, человеку приходится адаптироваться не столько к природным условиям, сколько к отрицательным факторам антропогенного происхождения. Изменилась структура заболеваемости и смертности, параметры воспроизводства и миграции населения.

Современные города являются территориями, где природные экосистемы нарушены в максимальной степени, а антропогенные изменения среды наиболее выражены. Человека окружает искусственно созданная техногенная среда.

В условиях большого города влияние на человека природного компонента ослаблено, а действие антропогенных факторов резко усилено. Города, в которых на сравнительно небольших территориях концентрируется большое количество людей, автотранспорта и различных предприятий, являются центрами техногенного воздействия на природу.

В крупных городах создана новая экологическая среда с высокой концентрацией антропогенных факторов. Одни из них, такие как загрязнение атмосферного воздуха, высокий уровень шума, электромагнитные излучения, являются непосредственным продуктом индустриализации.

Городская среда представляет комплекс местообитаний различной степени антропогенной деградации, в условиях антропогенной нагрузки на среду страдает и сам человек. Мы провели анализ заболеваемости и смертности, дали оценку урбанизации населения города Стерлитамак по состоянию экологических факторов среды.

Все вышеуказанное позволило сформулировать тему экологического проекта «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак».

Педагогическая цель проекта – формирование экологической культуры и самосознания у учащихся в процессе изучения влияния экологических факторов на здоровье населения города Стерлитамак и привлечение внимания к экологическим, экономико-политическим, нравственно-этическим проблемам, существующим в городе.

Практическая цель - овладение методами слежения и оценки состояния городской среды для анализа антропогенной нагрузки.

Задачи проекта:

1. Проанализировать научно-методическую и нормативно-правовую литературу по проблеме проекта.
2. Провести биоиндикацию водоемов города по бентосной альгофлоре.
3. Выявить антропогенную нагрузку по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков.
4. Провести мониторинг заболеваемости и смертности населения города за два года.

Методы исследования:

1. Обзор литературных источников по проблеме и реализации экологического проекта.

2. Эксперимент: биоиндикация бентосной альгофлоры водотоков на территории города;

3. Биомониторинг:

а) анализ антропогенной нагрузки по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, воды, почвы;

б) обзор и анализ заболеваемости и смертности населения города за два года.

Характеристика методов исследования:

1. Обзор литературных источников по проблеме и реализации экологического проекта. Теоретическое изучение состояния исследуемой проблемы осуществлялось в течение всего исследования (определение понятийного аппарата; разработка, подготовка и реализация проекта; обобщение и интерпретация полученных материалов).

2. Эксперимент: Биоиндикация. Материалом для биоиндикации, послужили индивидуальные качественные пробы бентосной альгофлоры водотоков на территории г. Стерлитамак, отобранные в период 2020 – 2021 гг. Было проведено исследование 50 индивидуальных качественных проб бентосной альгофлоры рек Белая, Ашкадар, Стерля, Ольховка, родника, впадающего в реку Стерля. Для исследования был использован метод прямого микроскопирования. Пробы придонного слоя воды с илом объемом 0,5 л отбирались простым зачерпыванием со дна водоема по методике Н. П. Масюк и М.И. Радченко приведенные в справочнике С. П. Вассера [3] и базе данных «Экология пресных вод». Для выделения экологических групп использовалась экологическая картотека [2]. Для оценки состояния пресноводных экосистем использовался метод оценки фитопланктона Пантле и Букка в модификации Сладечека [10]. Для оценки биологического разнообразия использовались индексы, характеризующие β , α , олиго-разнообразие [2].

3. Биомониторинг:

А) Анализ антропогенной нагрузки осуществлен по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков;

Б) Обзор и анализ заболеваемости населения и смертности за два года по данным отдела здравоохранения г. Стерлитамак.

Научная новизна. Впервые для города проведена оценка состояния водоемов методом биоиндикации (по видовому составу водорослей водотоков Стерлитамака). Выявлены наиболее загрязненные и чистые водотоки. Проведен мониторинг антропогенной нагрузки. Дан анализ заболеваемости и смертности населения города.

Практическая значимость и внедрение проекта. Полученные флористические данные могут быть использованы для оценки экологического состояния водоемов, при планировании систем экологического мониторинга и разработке природоохранных мероприятий, решении вопроса сохранения биологического разнообразия.

Анализ заболеваемости населения необходим при создании новых городских программ сохранения здоровья.

Результаты и данные, представленные в работе, могут быть использованы в образовательном процессе при изучении дисциплин: биология, химия, экология, а также при проведении воспитательных мероприятий.

Нами были разработаны:

- Паспорт экологического проекта «Антропогенная нагрузка и здоровье населения города Стерлитамак»;

- Ресурсное обеспечение проекта.

Мы живем в бурно развивающемся мире. Связи человека с окружающими людьми, с окружающей природой и с окружающими техногенными объектами постоянно перестраиваются. Человек постоянно перестраивает свое окружение. Но не многие умеют просчитывать последствия своих действий. Поэтому, кроме полезного результата (если он проявляется), возникает множество побочных, «отравляющих» людей жизнь.

Экологическая ситуация современности требует воспитания в людях активного отношения к проблемам окружающей среды и экологического образования.

Экологические знания в настоящее время приобретают особую актуальность, которая связана с происходящими под влиянием человеческой деятельности негативными изменениями окружающей среды. Существование человеческой цивилизации и дальнейшее ее развитие возможно только при условии формирования качественно новых взаимоотношений в системе "Человек – природа". Эти отношения могут быть сформированы только путем воспитания в семье, экологического образования в учреждениях, обеспечивающих получение общего среднего, среднего специального и высшего образования.

В целом по проделанной нами работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и нормативно-правовая литература по проблеме проекта.

2. Проведена биоиндикация водоемов города по бентосной альгофлоре.

3. Выявлена антропогенная нагрузка по результатам лабораторных исследований ФГУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в РБ» химического загрязнения воздуха, почвы, водотоков.

4. Проведен мониторинг заболеваемости и смертности населения города за два года.

Таким образом, анализ результатов работы показал положительную динамику изменения отношения учащихся к природе, окружающему нас миру, своему городу, следовательно, можно говорить о том, что деятельность по формированию экологической культуры и самосознания у учащихся в процессе изучения влияния экологических факторов на здоровье населения города Стерлитамак и привлечения внимания к экологическим, экономико-политическим, нравственно-этическим социальным проблемам, существующим в городе эффективна.

Список литературы

1. Агаджанян Н.А. Экология человека / Н.А. Агаджанян, В.И. Трошин. - М, 1994.
2. Барина С. С. Водоросли - индикаторы в оценке качества окружающей среды. Экологическая картотека / О.С. Барина, О. В. Анисимова., П. А. Медведева, 2001.
3. Вассер С. П. и др., Водоросли. Справочник / С.П. Вассер. - Киев, 1989, 608.
4. Гирусов Э.В. Экология и культура / Э.В. Гирусов, И.Ю. Ширкова. - М: Знание, 1989.
5. Миркин Б.М. Социальная экология / Б.М. Миркин, Л.Г. Наумова. - Уфа, 1994
6. Миркин Б.М. Экологическая азбука школьника / Б.М. Миркин и др. - Уфа: РИО, 1992.
7. Петров К.М. Общая экология / К.М. Петров. - С - П.: Химия, 1997.
8. Реймерс Н.Ф. Экология / Н.Ф. Реймерс. - Россия молодая, 1994.
9. Ресурсы поверхностных вод СССР, т.11.- Ленинград: Гидрометиздат, 1973.-755 с.
10. Садчиков А. П., Методы изучения пресноводного фитопланктона: методическое руководство / А.П. Садчиков. - Москва, 2003. - 157 с.
11. Самкова В.А. Экологический бумеранг / В.А. Самкова, А.С. Пругченков. - М: Новая школа, 1996.
12. Сборник "Здоровье населения и деятельность медицинских организаций республики Башкортостан" в 2019, 2020 году.
13. Селевко Г.К. Реализуй себя / Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина. - М: Народное образование, 2001.

ОСОБЕННОСТИ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Пономарева Т.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Аннотация. В статье представлен анализ современного состояния развития инклюзивного образования в сфере физической культуры. Внедрение принципов инклюзии в процесс физического воспитания детей с ограниченными возможностями сопровождается трудностями по сравнению с другими дисциплинами. Показана необходимость проведения инклюзивных уроков физической культуры, определены принципы и подходы при планировании уроков физической культуры в инклюзивном обучении. Инклюзивные уроки физической культуры способствуют коррекции недостатков физического, развитию социально-коммуникативных навыков детей с ограниченными возможностями, развитию толерантности и изменению восприятия явления инвалидности.

Ключевые слова: инклюзивное образование, инклюзия, дети с ограниченными возможностями здоровья, инклюзивное физическое воспитание, инклюзивные уроки физической культуры.

Актуальность. В настоящее время в России, как и во всем мире, наблюдается неуклонный рост числа детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья. По данным Росстата, общая численность детей с инвалидностью и с ОВЗ в России неуклонно растет. В 2019 году статистика учитывала 617 тысяч детей, в 2020 году – 636 тысяч, в 2021 году – 651 тысячу.

Мониторинг количества детей-инвалидов за последние 3 года в Республике Башкортостан показывает, что показатели, к сожалению, увеличиваются. Так, в 2018 году их число составило 15,4 тысячи человек, в 2019 - 16,3 тысячи, в 2020 – 16,8 тысячи, в 2021 – 17,5 тысячи.

Анализ структуры детской инвалидности по формам болезней показал, что 24,3% случаев составляют психические расстройства и расстройства поведения, 23,2% - болезни нервной системы, 17,7% - врожденные аномалии, деформации и хромосомные нарушения. Также отмечаются болезни эндокринной системы (7,8%), болезни уха (4,7%), болезни глаза и его придаточного аппарата (4,6%), болезни костно-мышечной системы (3,7%), болезни органов дыхания (3,7%), на долю других болезней приходилось не более 10,3%.

Учитывая приведенные статистические данные, наблюдается интерес к проблемам получения образования детьми, имеющими отклонения в состоянии здоровья при

обеспечении условий принятия и повышенного внимания со стороны взрослых (участников образовательного процесса).

Физическое воспитание — это важный элемент в системе воспитания человека, главной целью которого является развитие и совершенствование необходимых и достаточных кондиций, психофизиологического уровня функционального состояния организма каждого человека. Использование физических упражнений в коррекции недостатков физического развития отражены в научных трудах П.П. Павлова, П.Ф. Лесгафта, В.В. Ториневского, Л.В. Запорожец, С.П. Евсеева и др. В многочисленных исследованиях показано, что дети с ограниченными возможностями здоровья нуждаются в двигательной активности. Однако, эта категория обучающихся обычно освобождена от занятий физической культурой и находится в условиях малоподвижности как вынужденной формы поведения. Поэтому инклюзивные уроки физической культуры в современных условиях приобретают особую актуальность и значимость.

Цель работы исследование особенностей инклюзивного образования в процессе физического воспитания.

Методы и организация исследования. Применялись методы анализа и обобщения эмпирических данных.

Результаты и их обсуждение

Проблемы инклюзивного образования рассматриваются в научной литературе в законодательных актах, в социологических, медицинских и психолого-педагогических аспектах. Основные идеи инклюзивного образования отражены в научных трудах С.В. Алехиной, Е.Р. Ярской-Смирновой, В.П. Гудонис, А.А. Андреева, А.В. Юдаева, Т.А. Добровольской, Н.Н. Малофеева и других [1].

Согласно исследованиям Т.А. Добровольской, Н.Б. Шабалиной, Д.В. Зайцева, реализация системы образования для детей с ОВЗ опирается на три подхода: дифференцированное обучение детей в специальных (коррекционных) учреждениях I-VIII видов; интегрированное обучение детей в специальных классах (группах) в общеобразовательных учреждениях и инклюзивное обучение, при котором дети с особыми образовательными потребностями обучаются в классе вместе с обычными детьми. «На базе общеобразовательных школ помимо общепринятых условий образовательной среды для относительно здоровых детей, разрабатываются и функционируют специальные условия, учитывающие частные психические и физические особенности развития детей, имеющих какую-либо функциональную патологию» [2].

Опираясь на нормативные документы, образовательные организации должны обеспечить доступную (безбарьерную) среду, которая дает возможность включения детей-

инвалидов и детей с ОВЗ в учебно-воспитательный процесс образовательного учреждения. Доступная среда создает условия для свободного доступа обучающихся в учебные кабинеты, столовые, туалетные комнаты, что требует наличия технических средств: (пандусов, поручней, расширенных дверных проемов, лифты, специальных кресел и других приспособлений).

В исследованиях Л.Б. Сабитовой, В.М. Крылова, отмечается, что внедрение принципов инклюзии предполагает «не только техническое оснащение образовательных учреждений, но и, во-первых, сопровождение со стороны специалистов коррекционного педагогического профиля; во вторых разработку/адаптацию образовательных программ, учебных и методических изданий, информации в адаптированной форме для обучающихся, использование специальных педагогических подходов». [2].

Е.Н. Пристуга, И.Р. Боднар, Ю.В. Петришин эмпирически доказывают, что процесс физического воспитания при реализации учебного плана для детей с ОВЗ сопровождается рядом проблем по сравнению с другими учебными дисциплинами. Требуются существенные изменения рабочей программы, организации и содержания урока физической культуры в соответствии с нозологической группой учащегося с ОВЗ, распределение обучающихся в специальные медицинские группы по заболеваниям и возможностями всех учеников одного класса. При этом инклюзивные уроки физической культуры для детей с особыми образовательными потребностями должны выполнять не только рекреационную функцию, а у здоровых детей воспитывать только толерантное и уважительное отношение к детям с ОВЗ [3].

Однако, несмотря на многочисленные подходы и практический опыт внедрения инклюзивного образования в учебно-воспитательный процесс образовательных учреждений, можно констатировать, что проблема инклюзивного образования в сфере физической культуры освещена недостаточно.

Инклюзивное физическое воспитание процесс общего физического развития и образования, который подразумевает доступность занятий физкультурно-спортивной деятельностью всем занимающимся, обеспечивая равные возможности как лицам с ограниченными возможностями здоровья, так и здоровым людям [5].

Реализация инклюзивного физического воспитания ориентируется на следующие принципы:

- учет противопоказаний для детей с ограниченными возможностями здоровья по использованию средств и методов их адаптивного физического воспитания;
- создание условий для эффективного личностного и физического развития, как детей, с ограниченными возможностями здоровья, так и их здоровых сверстников;

-максимально возможное использование урочных и внеурочных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования [4].

При планировании урока физической культуры для детей с ОВЗ необходимо учитывать индивидуальный и личностно-ориентированный подходы. Особое внимание уделяется формированию у обучающихся с особыми образовательными потребностями способности осуществлять контроль и самоконтроль за движениями, мотивационной сферы в достижении цели физического воспитания.

На инклюзивных уроках физической культуры должен соблюдаться принцип оптимальной трудности заданий и принцип сознательности. В процессе занятия дети с особыми образовательными потребностями получают доступный пример для двигательного подражания и у них формируется способность к преодолению физических и психологических барьеров; появляется желание улучшать свои физические кондиции [4]. Учитывая принцип «равноправия» инклюзивного образования ребенок с ОВЗ будет осознавать, что он может общаться на равных со здоровыми детьми.

Выводы. Таким образом, выявлена необходимость проведения инклюзивных уроков физической культуры. Реализация процесса физического воспитания в инклюзивном обучении сопровождается рядом проблем по сравнению с другими учебными дисциплинами. Инклюзивные уроки физической культуры помимо коррекции недостатков физического развития будут способствовать развитию социально-коммуникативных навыков детей с ограниченными возможностями, развитию толерантности и изменению восприятия явления инвалидности.

Список литературы

1. Пономарева Т.А. Социокультурные аспекты инклюзивного образования детей с ограниченными возможностями // Теория и практика общественного развития. 2018. №6. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/sotsiokulturnye-aspekty-inklyuzivnogo-obrazovaniya-detey-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami> (дата обращения: 02.06.2022).
2. Сабитова Л.Б. Инклюзивное образование в сфере физической культуры/ Л.Б. Сабитова, В.М. Крылов - Физическая культура: воспитание, образование, тренировка № 2, 2018. С. 74-76.
3. Пристupa Е.Н., Боднар И.Р., Петришин Ю.В. Организационно-педагогические аспекты инклюзивного физического воспитания учащихся 1-3-й групп здоровья // Наука и спорт: современные тенденции. 2014. №1 (2). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/organizatsi> (дата обращения: 02.06.2022)
4. Кетриш Е.В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2015. №3. URL:

<https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury> (дата обращения: 02.06.2022).

5. Семенова Ю.В., Налобина А.Н. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов // Вестник НВГУ. 2018. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/aksiologicheskie-aspekty-inklyuzivnogo-fizicheskogo-vospitaniya-studentov> (дата обращения: 02.06.2022).

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ТЕХНОЛОГИЯ В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И ВОСПИТАНИЯ

Прокопова В.В.

Научный руководитель: Сагдатова М.Р.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Физическая культура – это часть общей культуры, совокупность достижений общества в области физического совершенствования человека, накопленных в процессе общественно исторической практики (А. В. Кенеман). К материальным ценностям относятся: спортивные сооружения (стадионы, спортивные залы, бассейны и др.), инвентарь, (специальная одежда, обувь и др.). К духовным ценностям принадлежат: наука, произведения искусства.

Физическое воспитание – это вид воспитания, специфическим содержанием которого является обучением движением, воспитание физических качеств, овладения специальными физкультурными знаниями и формирования осознанной потребности физкультурных занятий. Таким образом, физическое воспитания – это наука об общих законах управления процессом физического совершенствования человека.

Целевая направленность современных педагогических программ совершенно определенно утверждает необходимость формирования физической культуры личности детей, учащихся, студентов, обосновывая тем самым философско-культурологический подход в организации учебного процесса по физическому воспитанию.

Но традиционно процесс физического воспитания сводился к физическому развитию, физической подготовке, формированию физических качеств, двигательных умений и навыков занимающихся, т.е. акцент делался на биологическом, двигательном аспекте развития индивида. [Лубышева Л. И., 1992].

Физкультурное воспитание преследует более широкие цели – воспитание личности через культуру посредством освоения ценностного потенциала физической культуры. Таким образом, физкультурное воспитание – это прежде всего педагогический процесс

формирования физической культуры личности. Основными показателями физической культуры как свойства и характеристики отдельного человека являются следующие: забота человека о поддержании в норме усвоении своего физического состояния, различных его параметров (здоровье, телосложение, физические качества и двигательные способности); многообразие используемых для этой цели средств, умение эффективно применять их; одобряемые и реализуемые на практике идеалы, нормы, образцы поведения, связанные с заботой о теле и физическом состоянии; уровень знаний об организме, о физическом состоянии, о средствах воздействия на него и методах их применения; степень ориентации на заботу о своем физическом состоянии; готовность оказать помощь другим людям в их оздоровлении, физическом совершенствовании и наличие для этого соответствующих знаний, умений и навыков [Столяров В. И., 1995].

В таком случае реализовать целевую культурологическую направленность физкультурного воспитания возможно при условии понимания человека в единстве его биологических и социальных качеств [Лубышева Л. И., 1996].

Философским основанием физкультурного воспитания является утверждение целостного подхода к сущности человека, а также осознание человеком и обществом культурной ценности физкультурно-спортивной деятельности.

Теоретическим основанием физкультурного воспитания служат педагогические принципы его организации: гуманизация, поливариантность и многообразие, гармонизация содержания физкультурно-спортивной деятельности.

Основополагающим принципом физического воспитания является единство интеллектуального, мировоззренческого и двигательного компонентов.

Технологическим основанием физкультурного воспитания выступают деятельностный подход, новое понимание образовательного подхода, приоритет эмоционального аспекта физкультурно-спортивных занятий, эффект удовольствия и успеха.

Содержание физкультурного воспитания включает в себя три основных направления: социально-психологическое воспитание, интеллектуальное воспитание и двигательное воспитание (телесное воспитание).

Сущность социально-психологического воспитания сводится к процессу формирования жизненной философии, убежденности, потребностно-деятельностного отношения к освоению ценностей физической культуры. Положительный эффект социально-психологического воспитания будет достигнут, если личностные ценности физической культуры будут прочувствованы человеком, поняты и осознаны как жизненно

важные и необходимые, а ценностные ориентации будут подкрепляться активной физкультурно-спортивной деятельностью.

Содержание интеллектуального воспитания предполагает возможность формирования у человека комплекса теоретических знаний, охватывающих широкий спектр философских, медицинских и других аспектов, тесно связанных с физкультурным знанием[Эндрюс Д. К., 1993].

Специфическая часть физкультурного воспитания содержит решение двигательных задач: формирование физических качеств, умений и навыков управления движениями, а также возможностей рационального использования физического потенциала.

Список литературы

1. Бальсевич В.К. Интеллектуальный вектор физической культуры // Теория и практика физической культуры, 1991, № 7.
2. Бальсевич В. К., Лубышева Л. И. Физическая культура: молодежь и современность. // Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 5.
3. Лубышева Л.И. Концепции физкультурного образования: Теория и методика // Теория и практика физической культуры, 1994, № 3.
4. Лубышева Л.И. Концепция формирования физической культуры человека. – М.: ГЦОЛИФК, 1992.
5. Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. // Теория и практика физической культуры, 1996, № 1.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Раджабов Р.Д.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В системе образования России на современном этапе происходят сложные и неоднозначные процессы обновления. Наряду с бесспорными достижениями, связанными, в первую очередь, с возможностью свободы выбора программ, технологий обучения, появлением инновационных, альтернативных образовательных учреждений, в последние годы особое внимание уделяется вопросу здоровья школьников. В многочисленных исследованиях медиков, физиологов, психологов, педагогов убедительно доказывается

негативное влияние существующей системы обучения на здоровье и развитие подрастающего поколения, делается вывод о том, что данная проблема стала, по сути, ключевой в стратегии дальнейшего развития как отечественной школы, так и всего государства в целом.

В.Д. Сонькин к факторам, оказывающим неблагоприятное воздействие на здоровье ребенка, относит эндогенные (возрастные, половые, наследственные), экзогенные (экологические, экономические, социальные), внутришкольные (педагогические, физиолого-гигиенические, социально-психологические).

В своих исследованиях М.М. Безруких доказала, что игнорирование здоровьесберегающего принципа при организации образовательного процесса способствует формированию школьных факторов риска (ШФР), которые негативно сказываются на росте, развитии и здоровье детей. Проранжировав ШФР по значимости и силе влияния, М.М. Безруких особо выделила следующие: интенсификацию учебного процесса; стрессовую педагогическую тактику; несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; нерациональную организацию учебной деятельности; низкую функциональную грамотность педагогов и родителей в вопросах охраны и укрепления здоровья [4,5].

Сила влияний ШФР на здоровье ребенка определяется тем, что они действуют не только комплексно и системно, но и длительно и непрерывно. Опасность их влияния усиливается тем, что это воздействие накапливается в течение нескольких лет. Образовательный процесс, в котором имеют место данные факторы, является здоровьезатратным. Как правило, вводимые в свое время в школах инновации не просчитывались с точки зрения обеспечения здоровья учащихся, что вело к еще большему его ухудшению.

Невысокий уровень финансирования образования, скудная материально-техническая база школ, особенно в сельской местности, перегруженность учащимися учебных заведений не позволяют организовать учебно-воспитательный процесс на уроке в соответствии с гигиеническими требованиями, использовать средства, снижающие чрезмерную интенсивность умственного труда школьников и утомительность учебной нагрузки.

Психологи отмечают, что в течение всего периода обучения в школе ребенок нередко находится в состоянии стресса из-за страха отвечать у доски, получить плохую отметку, быть наказанным за невыученный урок и др. Часто причина неуспеваемости школьника, вызывающая дистресс (разрушающий стресс), кроется не в его лени и нежелании учиться, а в неспособности справиться с учебной нагрузкой [1,2,4,5].

Внутренний конфликт, связанный с неспособностью учащегося усвоить учебный материал, несоответствием предъявляемых требований его возможностям, приводит к возникновению пограничных психических расстройств (неврозов). Непосильные учебные нагрузки, чрезмерный объем, и сложность учебного материала могут стать причиной плаксивости, нарушения сна, головных болей, сонливости в дневные часы, пассивности на уроках.

Взрослые реагируют на подобные состояния ребенка повышением требований к нему: нагружают дополнительными занятиями до позднего вечера, уговаривают «поработать еще», что нередко заканчивается упреками и «ремнем». В результате такое усердие со стороны родителей и учителей приводит к резкому ухудшению психического здоровья ребенка и к необходимости медикаментозного лечения, а не педагогической коррекции.

Все перечисленное выше обусловило актуальность темы нашего исследования: «Использование здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе».

Цель исследования: проанализировать современные здоровьесберегающие технологии, используемые в коррекционно-педагогическом процессе

Объект исследования: процесс обучения и воспитания в школе.

Предмет исследования: здоровьесбережение учащихся коррекционной школы.

Задачи исследования:

- 1) рассмотреть современные подходы к сохранению и формированию здоровья учащихся на уроке;
- 2) проанализировать принципы сохранения здоровья младших школьников в коррекционно-педагогическом процессе;
- 3) описать профилактическую и коррекционную работу учителя на уроке и методику применения нетрадиционных здоровьесберегающих технологий в коррекционно-педагогическом процессе;
- 4) разработать методические рекомендации по использованию здоровьесберегающих технологий на занятиях по развитию речевого слуха и формированию произношения у детей с нарушениями слуха.

Гипотеза исследования

На наш взгляд для здоровьесбережения школьников с нарушением слуха будет более эффективно применение нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

Методы исследования: аннотирование, конспектирование, обобщение передового педагогического опыта, наблюдение.

К нетрадиционным здоровьесберегающим технологиям мы относим такие технологии, как фитотерапия, ароматерапия, арт-терапия и др. Рассмотрим их использование в нашей практике более подробно.

Ароматерапия

Эфирные масла определенных растений используются в ароматерапии, так как способствуют гармонии тела, разума и души. Предположительно терапевтический эффект заключается в их воздействии на гормоны и другие важные биохимические частицы в организме.

История использования эфирных масел восходит по крайней мере к 4500 г. до н. э. В те времена египтяне изготавливали из них духи и лекарственные препараты. Парфюмерия в Древнем Египте была тесно связана с религией: каждому из сонма богов предназначался определенный аромат. Жрецы применяли эфирные масла и при бальзамировании. Остатки этих веществ можно обнаружить в мумиях, возраст которых достигает 3000 лет.

Древние знания были сохранены греческими, римскими и арабскими врачами, их труды не потеряли своего значения на протяжении многих веков. Еще не так давно, в XVIII столетии, эфирные масла широко использовались в медицине. К концу XIX в. многие из этих экстрактов стало возможно получать искусственным путем. Это был более дешевый и простой процесс, чем выделение ароматических веществ из растений, и использование природных лекарственных средств пошло на убыль.

В Древнем Риме школьники носили розмариновые венки для улучшения памяти. Провожая ребенка в школу, надушите его носовой платок розмарином, который повышает способность к сосредоточению и память. Чтобы избавить ребенка от страха перед экзаменом или контрольной, замените розмарин лавандой или иланг-илангом. На ночь можно сделать ванну с лавандой. Если вашему ребенку не нравится какой-либо запах, не заставляйте его терпеть, лучше подобрать такие запахи, которые будут нравиться.

Заболевания

Насморк – эвкалипт, чайное дерево (вдыхать из флакона или распылять в комнате).

Кашель – эвкалипт, мята перечная (для детей старше шести лет).

Боль в ухе – смешать 3 капли лаванды с миндальным или оливковым маслом, подогреть и капнуть в ухо, можно сделать компресс с этой смесью, растереть область уха теми же маслами.

Боль в животе – теплые компрессы или легкий массаж с маслом лаванды, мяты перечной.

Ожоги, мелкие раны и ссадины – лаванда, чайное дерево (нанести неразбавленное масло на пораженную поверхность).

Вывихи – компрессы с маслом лаванды, мяты перечной, чайного дерева.

Недержание мочи – ванна с маслом кипариса в течение 2 недель, если улучшения нет, консультация врача.

Дезинфекция помещений – масло чайного дерева (уничтожает бактерии, эффективно против вирусов и грибков, уменьшает опасность заражения), эвкалипт, мята перечная, розмарин.

Ангина – лаванда.

Скарлатина – эвкалипт, чайное дерево.

Ветрянка – чайное дерево.

Аллергия

Поллиноз – эвкалипт, лаванда.

Аллергия на домашнюю пыль – масло чайного дерева (для уборки помещений, в увлажнитель воздуха).

Атопический дерматит – масло чайного дерева, лаванды.

Бронхиальная астма – лаванда.

Фитотерапия

Фитотерапия – метод оздоровления с использованием лекарственных трав и препаратов из них, соков фруктов и овощей. Соки – это продукты питания, как бы специально созданные природой для людей, страдающих конкретными болезнями. Они представляют собой природные лекарственные средства и способствуют укреплению здоровья, придают нам бодрость и энергичность, повышают нашу жизнеспособность. В силу естественного происхождения растительных продуктов их сильные лечебные свойства не вызывают побочных эффектов. Современные медицинские исследования подтверждают их уникальную способность лечить и предупреждать большое число болезней. Растительные плоды содержат огромное количество целебных для растущего организма школьника веществ. Природа предлагает нам эти вещества в готовом виде.

Многовековой опыт показывает, что лекарственные травы, соки фруктов и овощей оказывают существенный положительный эффект на профилактику и лечение многих заболеваний и могут успешно использоваться в общеобразовательных учреждениях. Внедрение фитотерапии в школе следует начинать с разъяснительной работы среди педагогов, учащихся и их родителей. Желательно, чтобы непосредственной организацией занимались специалисты, имеющие практический опыт. Если таковых нет, то этот

процесс может осуществляться медсестрой или школьным врачом, работниками пищеблока и членами родительского комитета.

Система оздоровления по данной методике в школе включает:

- прием напитков поливитаминного состава в течение 2–4 недель осенью и весной;
- прием по назначению медперсонала школы общеукрепляющих чаев из лекарственных трав, обязательно осенью;
- фруктовых и овощных соков в течение года.

Для внедрения фитотерапии необходимо в школе организовать кабинет фитотерапии. Например, ежедневное употребление настоя плодов шиповника позволит восполнить детский организм необходимым витамином С. Положительное воздействие фитотерапии отмечается у школьников, страдающих заболеваниями пищеварительного тракта. Педагоги отмечают повышение успеваемости у учащихся по некоторым предметам. Наблюдения сравнивались с классами, где не проводилась работа с использованием фитопрепаратов.

Одним из важнейших вопросов организации фитотерапии является финансирование. Пока все расходы по реализации данной методики оздоровления берут на себя родители. В школе ведется большая и планомерная работа по просвещению родителей, цель которой переориентировать родителей из сторонних наблюдателей в активных участников здоровьесотворчества. Положительный опыт внедрения фитооздоровления накоплен школами Москвы и Татарстана. Хотелось, чтобы эта методика более активно внедрялась в школах нашего города.

Использование данной методики позволяет избежать утомления детского организма в весенний период, уменьшить заболеваемость и повысить эффективность учебы.

Арт-терапия

О способности искусства оказывать и целительное, и воспитывающее воздействие на человека в целом, формировать и развивать его как личность, мы находим сведения в трудах древних философов Платона, Аристотеля и др. Мыслители создали целые системы формирования качеств личности средствами искусства, воздействия ими на человека с целью коррекции психоэмоционального состояния. Идеи древних философов развиваются современными учеными: М.А. Вейт, Л.И. Глазуновой, Д.Б. Кабалевским, А.С. Петелиным и др.

В педагогической практике эти возможности искусства определяют понятием «арт-терапия». Педагоги используют арт-терапию в образовании в качестве фактора

социализации ученика, оптимизирующего педагогические условия формирования здоровой самоактуализирующейся личности. Таким образом, сущность арт-терапии в образовании состоит в поддерживающем, исцеляющем, возвышающем и развивающем воздействии искусства на ребенка, организованном учителем.

Эта деятельность педагога направлена на оказание ребенку помощи в формировании отношения к самому себе, своему здоровью, своих отношений с другими людьми и окружающим миром, воспитание здоровой личности, обладающей качествами: стремление к самоактуализации, открытость, свободу самовыражения, стремление жить осмысленно, способность к подлинному диалогу, целостность как гармоническое воздействие всех структур личности, является составной частью педагогической деятельности.

Организация арт-терапевтического процесса представляет собой совокупность психокоррекционных методик, имеющих различия и особенности, определяющихся как жанровой принадлежностью к определенному виду искусства, так и направленностью, технологией применения.

Многие современные исследователи указывают на способность различных видов искусства выступать в качестве адаптогенных, профилактических, коррекционных средств:

- музыка – музыкотерапия,
- изобразительное искусство – изотерапия;
- театр, образ – имаготерапия
- литература, слово – библиотерапия;
- танец – танцетерапия;
- пластическое интонирование, движение, ритмическая пластика [6].

На положительный результат арт-терапевтической деятельности педагогу указывает снятие у школьника тревожности, преодоление им болезненных симптомов, оптимистичный взгляд на существующие проблемы, желание их преодолевать [2].

Исходя из возможностей искусства, оказывать мощное целостное воздействие на физический, психоэмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, духовно-нравственный уровни жизнедеятельности человека мы полагаем, что будущим педагогам необходимо владеть техникой арт-терапии. В связи с чем содержание подготовки будущих учителей нуждается в определенной коррекции, позволяющей решить проблемы здоровьесбережения в образовании. И в первую очередь – изменение общих установок педагогов на осознание себя людьми, призванными помочь ребенку.

Практика показывает, что использование арттерапии в различных её формах для детей с ограничениями в развитии позволяет стабилизировать их эмоциональные состояния, развивает коммуникативные навыки, способствует формированию социально приемлемых допустимых форм отреагирования отрицательных эмоций.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией развивают способность самовыражения и самопознания ребёнка с ограниченными возможностями и этим гармонизируют его личность в целом. Расширение возможностей самовыражения и самопознания на занятиях связано с продуктивным характером искусства – созданием эстетических продуктов, объективирующих в себе чувства, переживания и способности ребенка.

Коррекционно-развивающие занятия арттерапией основываются на деятельностном подходе А.Н. Леонтьева и теории психического развития ребёнка, Л.С. Выготского, Д.Б. Эльконина.

Принципы коррекционно-развивающих занятий арттерапией

В основу коррекционно-развивающих занятий арттерапией положен принцип единства диагностики и коррекции. Этот принцип реализуется в двух аспектах. Во-первых, в том, что на вступительных занятиях проводится комплексное диагностическое обследование, позволяющее выявить характер и интенсивность трудностей развития ребёнка, сделать заключение об их возможных причинах. Во-вторых, в ходе коррекционно-развивающих занятий арттерапией проводится постоянный контроль динамики изменений личности, поведения и деятельности ребенка, динамики его эмоциональных состояний. Такой контроль позволяет внести необходимые коррективы при работе с ребенком.

Обязательным принципом коррекционно-развивающих занятий арттерапией является деятельностный принцип коррекции. Указанный принцип означает, что генеральным способом коррекционно-развивающего воздействия является организация активной деятельности ребенка, в ходе реализации которой создаются условия для ориентировки ребенка в «трудных» конфликтных ситуациях, организуется необходимая основа для позитивных сдвигов в развитии личности ребенка. Принцип учета возрастно-психологических и индивидуальных особенностей ребенка в коррекционно-развивающих занятиях арттерапией согласует требование соответствия хода психического и личностного развития ребенка нормативному развитию, с одной стороны, и признание бесспорного факта уникальности и неповторимости конкретного пути развития каждой личности, с другой.

В ходе нашего исследования мы пришли к следующим выводам:

1. Понятие «здоровьесберегающие технологии» объединяет в себе все направления деятельности учреждения образования по формированию, сохранению и укреплению здоровья учащихся. Здоровьесберегающая технология – это: условия обучения ребенка в школе (отсутствие стресса, адекватность требований, адекватность методик обучения и воспитания); рациональная организация учебного процесса (в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями); соответствие учебной и физической нагрузки возрастным возможностям ребенка; необходимый, достаточный и рационально организованный двигательный режим.

В современной литературе и практике системы образования здоровьесберегающие технологии понимаются как совокупность методов, которые направлены на решение таких задач, как: охрана и укрепление здоровья учащихся; создание оптимальных моделей планирования образовательного процесса, основанных на пропорциональном сочетании учебной нагрузки и различных видов отдыха, в том числе, активных его форм; формирование в сознании учащихся и педагогов ценностей здорового образа жизни.

2. Для достижения целей здоровьесберегающих образовательных технологий обучения необходимо определить основные средства обучения: средства двигательной направленности; оздоровительные силы природы; гигиенические. Комплексное использование этих средств позволяет решать задачи педагогики оздоровления.

3. Для здоровьесбережения школьников с нарушениями слуха оправдано применение таких нетрадиционных технологий, как ароматерапия, фитотерапия и арт-терапия.

4. В работе со слабослышащими школьниками особое внимание следует обратить на дозирование зрительных нагрузок и состоянием зрения детей, поскольку отсутствие или недостаток слуха способствуют более напряженной работе зрительной системы и являются отягчающим фактором для ее функционирования, что приводит к снижению зрительной работоспособности и устойчивости внимания.

5. Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий в работе со слабослышащими детьми является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках при помощи пальчиковой гимнастики.

ВЛИЯНИЕ ЗАПАХОВ НА ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА

Сазонов Д.Д.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса

Влияние запахов на психическое и физическое состояние человека известно с давних времен. Элементы душистых растений обнаружены даже в мотивах рисунков первобытных пещерных людей. Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э.

Запахи и сегодня окружают нас повсюду. Зачастую мы не обращаем на них внимания, а зря.

Мы выдвинули гипотезу, что различные ароматы влияют на эмоции человека, его работоспособность и на самочувствие в целом.

Практическая значимость: Правильно применённые знания о воздействии запахов на эмоциональное состояние человека помогут повысить его работоспособность и улучшить настроение.

Цель: исследовать, какое эмоциональное воздействие на человека имеют запахи.

Задачи:

- 1) рассмотреть теоретический аспект влияния запахов на организм человека (психоэмоциональное состояние);
- 2) опытным путём доказать взаимосвязь эмоционального состояния человека с воздействующими на него запахами;
- 3) разработать практические рекомендации по использованию запахов, благотворно влияющих на эмоциональное состояние.

Методы исследования:

1. Изучение источников по данной теме.
2. Анкетирование учащихся.
3. Эксперимент.
4. Оценка результатов.

Примеры того, как люди научились выделять душистые вещества из растений, относятся к периоду около 5000 лет до н. э. Одно из самых ранних письменных упоминаний относится к XXVIII в. до н. э. и представлено в поэме о Гильгамеше (Шумер).

В Коране читаем: «Аромат – это пища, пробуждающая дух, а дух – это верблюд, на котором человек едет и которому удаётся увлекать». Упоминание об ароматах находим и

в Библии: «... и обонял Господь приятное благоухание...»; или упоминание о подаренных благовониях царю Соломону царицей Савской.

Культура Индии особенно ценила свойства ароматических растений, влияющих на психическое состояние. Все индусские храмы строились из сандала, который, как считалось, дает спокойное, медитативное состояние ума. Буддизм в качестве инструмента работы с сознанием применял многочисленные курения, которые всегда полагалось сочетать с медитацией. Этот ритуал дошел до наших дней. Самым ценным ароматом, воздействующим на психику, считался сандал. Он давал состояние спокойствия, ясности ума, позволял сконцентрироваться на ощущениях, что необходимо во время медитации.

Повсеместно был распространен и сохранился до сегодняшнего времени обычай окуривать помещение специальными палочками из трав для достижения расслабления, стимуляции, медитации, открытия чувств. Расслабляющие свойства пачули, лаванды, ладана использовали для быстрого наступления сна; ароматы лавра, гвоздики – для настраивания ума на рабочее состояние.

Китайские целители полагали, что ароматы растений содержат магическую силу души растения. Конфуций говорил: «Курения изгоняют дурной дух». Поэтому применяли различные ароматы для бодрости, активации работы мозга, для отдыха, наступления сна. Дети носили на груди мешочек с кусочками камфары для защиты от болезней и активизации работы мозга.

Цивилизация Древнего Египта сохранила знания вавилонян и преумножила сведения об ароматических растениях и их влиянии на человека. Египетские жрецы не только проводили ритуалы, но и занимались целительством. Знания целебных свойств ароматов считались тайной и открывались только посвященным. Одним из рецептов, широко применявшимся для религиозных таинств, был «куфи». Он включал, в зависимости от цели, от 16 до 60 компонентов, среди основных были: корица, можжевельник, ладан, мирра, роза.

Жрецы составляли специальные рецепты из ароматических растений для фараонов и высшего общества. Приготовленные запахи пробуждали различные эмоции: агрессивность, расслабление, и т. д. Считалось, что запах розы способствует расслаблению и снимает нервозность, а аромат кедра развивает у человека благородство и придает стойкость к испытаниям. Во время проведения важных празднеств на улицах и площадях курились ароматические растения, создавая приподнятое настроение у горожан.

Развитые торговые и культурные связи Египта позволили распространиться знаниям в Древней Греции, сохраняя традиции воскуривания благовоний в ритуальных

церемониях. Наиболее популярным из благовоний, используемых в ритуальных целях, был ладан.

Греки расширили представление о лечебной роли растений. Гиппократ верил в пользу вдыхания целебных ароматов, ванн, массажа для здоровья и долголетия. Греческие атлеты перед соревнованиями для поднятия духа натирали тело благовонными маслами.

Римская цивилизация широко использовала благовония и воскуривания в обрядах поклонения своим многочисленным богам. Особо ценились свойства можжевельника, аромат которого считался приятным большинству божеств. Розмарину приписывали свойство стимулировать работу мозга, его веточки носили с собой студенты. Запах мяты также рекомендовали использовать для занятий. Лавровые венки торжественно возлагали на голову победителя – считалось, что лавр позволяет почувствовать вкус победы, облагораживает человека.

Во время праздников, многочисленных пиршеств, помимо благовоний, разбрасывали лепестки роз. Это создавало особое настроение и позволяло ощутить в полной мере радость и блаженство.

Специальные составы для религиозных ритуалов запрещалось использовать в личных целях; нарушившего запрет ждала суровая кара, вплоть до смертной казни. Возжигать курения в храме имели право только жрецы. Священные курения приготавливались из мирры, оникса, ладана и других ароматических веществ.

В настоящее время не выделено единой классификации запахов. Каждый новый исследователь предлагает свои группы, объединяющие различные ароматы.

Первым классифицировать запахи решил Карл Линней в XVIII веке. Он разделил все существующие в мире запахи на семь классов: ароматические, бальзамические, амброзийно-мускусные, чесночные, козловые, дурмящие и смердящие. Чуть позже врачом Альбрехтом фон Галлером была выдвинута другая классификация, включавшая в себя три категории – приятные, неприятные, промежуточные запахи. Однако его классификация не была принята, так как ученые не смогли договориться, что считать приятным запахом, а что неприятным, так как их восприятие индивидуально. В ответ на это в нашей стране А. Васильевым была предложена следующая классификация – хороший для большинства, плохой для большинства, индивидуально-предпочитаемый.

Следующий шаг в классификации ароматов на рубеже XX века сделал голландский психолог Гендрик Цвардемакер. Он взял за основу классификацию К. Линнея и внес в нее еще две категории: эфирные и горелые ароматы. К тому же он разбил несколько категорий на подпункты. В итоге классификация стала выглядеть так:

1. Эфирные запахи (ацетон, хлороформ)

2. Пряные
 - 2.1. Камфорные (камфара, хвоя)
 - 2.2. Пряные (гвоздика)
 - 2.3. Анисовые (анис, ментол)
 - 2.4. Цитрусовые (лимон, апельсин)
 - 2.5. Миндальные (горький миндаль)
 - 2.6. Прочие (лавр, корица, лаванда)
3. Благовонные
 - 3.1. Цветочные (жасмин)
 - 3.2. Фиалковые (фиалка)
 - 3.3. Ванильные (ваниль)
4. Амброво-мускусные
5. Чесночные
 - 5.1. Чесночные (чеснок)
 - 5.2. Мышьячные
 - 5.3. Галогеновые (бромид)
6. Горелые (поджаренный хлеб, табачный дым)
7. Каприловые или козлиные (сыр, пот, моча)
8. Отталкивающие (орхидеи, насекомые)
9. Зловонные (тухлое мясо, фекалии).

В 1927 году американскими исследователями Крокером и Хендерсоном были предложены четыре категории запахов: пряный, кислый, горелый, каприловый. Каждому запаху предполагалось придать значение от 1 до 8 по представленным шкалам.

С развитием парфюмерии вопрос о единой классификации стал более острым. В конце XIX – начале XX столетия многие парфюмеры предлагали свои классификации, но они не были приняты «парфюмерным сообществом». Одной из первых удачных классификаций стала предложенная Анри Робером, французским парфюмером, создавшим «Cristalle» от «Chanel», она содержала 18 категорий.

В 1983 году был создан французский комитет парфюмеров, призванный составить классификацию, которая бы подошла всем. Комитетом было предложено несколько классификаций, но окончательная версия – лишь в 1998 г. Она включала семь категорий: цветочные, шипровые, фужерные (папоротниковые), амбровые, кожаные, цитрусовые, древесные, которые, в свою очередь, подразделялись на 45 подкатегорий. Сейчас эта классификация – одна из самых популярных.

Параллельно с развитием парфюмерии шло и развитие ароматерапии. В ней запахи предлагается разделять по направленности воздействия: стимулирующие, расслабляющие или успокаивающие. Стимулирующие повышают умственную и физическую работоспособность, концентрацию внимания, активность. Расслабляющие обладают успокаивающим действием, снимают тревожность, нервное напряжение, облегчают засыпание. Адаптогенные приводят нервную систему в порядок: при перевозбуждении снижают частоту пульса и высоту давления, при упадке сил, наоборот, повышают.

В результате проведённой работы мы выяснили, что запахи играют в нашей жизни немаловажную роль. Они воздействуют на нас, улучшая или ухудшая наше настроение, работоспособность, самочувствие.

Реакции на различные запахи строго индивидуальны и непосредственно связаны с жизненным опытом конкретного человека.

Среди запахов есть группа явно предпочитаемых многими (мята, апельсин) и группа неприятных для большинства (бензин, хлорка).

Выдвинутую гипотезу считаем доказанной. На основании исследований нами разработаны рекомендации, с которыми мы ознакомили своих одноклассников, учащихся других классов и учителей. Планируем выступить на родительском собрании.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ НАРКОТИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Салеванова А.А.

Научный руководитель: Кулимбетова А.Р.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Наркомания в наше время достигла масштабов эпидемии. Её распространение идёт гораздо быстрее, чем принимаются меры по борьбе с этим страшным явлением. Поэтому немаловажное значение в современном обществе приобретает профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появление наркомании.

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определённых приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идёт на всё. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником и даже убийцей.

Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Так как интересы наркомана сосредотачиваются только на добыче и употреблении наркотиков, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и только доставляет проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркоман и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости в молодёжной среде.

Цель исследования: исследовать внедрение здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде для профилактики наркотической зависимости в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую и специальную литературу по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

2. Провести мониторинг наркотической ситуации в г. Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3. Экспериментально проверить эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодёжной среде.

4. Разработать рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

Объект исследования: учебно-воспитательный процесс в Стерлитамакском колледже физической культуры, управления и сервиса.

Предмет исследования: процесс профилактики наркомании в студенческой среде.

Гипотеза исследования: в результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости у студентов формируется установка на неприятие наркотических веществ.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической и специальной литературы, сбор данных по г. Стерлитамак, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение.

Практическая зависимость заключается в том, что результаты исследования могут быть использованы педагогами, работающими в образовательных учреждениях, для

проведения профилактики наркозависимости и формированию у подростков активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков.

Таким образом, реальная наркологическая ситуация, сложившаяся в городе и созревшая потребность общества в её кардинальном изменении, говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение, запрещение пропаганды наркотических средств, создание зон досуговой жизнедеятельности несовершеннолетних, психологическое консультирование и психотерапию (семей, входящих в группу риска, граждан с девиантным поведением и с различными формами социальной дезадаптации), информирование населения о причинах наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей и молодёжи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты от вовлечения в наркотизацию и антисоциальную деятельность; раннее выявление и диагностику зависимостей; реабилитацию молодёжи, возвращающейся в нормальную жизнь.

В Стерлитамаке продолжается мониторинг социально-зависимых состояний и заболеваний среди населения. Активное содействие в выявлении лиц с наркологической патологией оказывает Горвоенкомат, ОДН, УФСКН, Станция скорой помощи, УВД г. Стерлитамака. Организованы консультации врачами-наркологами в ЛПУ города. При выявлении случаев употребления токсических веществ и алкоголя, принимаются решения по наркодиспансеру на дальнейшее обследование и лечение.

Несовершеннолетние, употребляющие наркотические и токсические вещества, а также алкоголь, приглашаются с родителями при приёме к врачу психиатру – наркологу, обследуются, берутся под наблюдение. Дети и подростки, замеченные в однократном употреблении алкогольных напитков при наличии положительной характеристики с учебного заведения и жалоб со стороны родителей, после профилактической беседы берутся на предварительный учёт. Наибольший процент выявляемости детей и подростков, употребляющих психоактивные вещества и алкоголь, по самообращению – 2 человека (7,4 %), по направлению ОДН – 16 человек (59,2 %), по направлению ЛПУ – 2 направления (7,4 %) и по направлению учебных заведений – 7 человек (25,9 %).

Важно, что профилактическая работа в Стерлитамаке ведётся не только работниками наркологической службы и работниками отдела образования, но и к этой работе подключается молодёжь, ведь каждый человек должен осознавать для себя вред наркомании и стараться бороться с ней.

Общество должно повернуться лицом к проблеме наркомании, выработать не только тактику борьбы, но и определить стратегическую линию. К данной ситуации подходит следующая притча:

Путник, идущий вдоль реки, услышал отчаянные детские крики. Подбежав к берегу, он увидел в реке тонущих детей и бросился их спасать. Заметив проходящего человека, он позвал его на помощь. Тот стал помогать тем, кто ещё держался на плаву. Увидев третьего путника, они позвали его на помощь, но он, не обращая внимания на призывы ускорил шаги. «Разве тебе безразлична судьба детей?» - спросили спасатели. Третий путник им ответил: «Я вижу, что вы вдвоём пока справляетесь. Я добегу до поворота, узнаю, почему дети попадают в реку, и постараюсь это предотвратить».

Данная притча иллюстрирует возможные подходы к решению проблемы наркомании. Можно спасать «тонущих» детей, строя лечебницы и реабилитационные центры, воевать с наркодельцами и т.д. Однако, существующие темпы роста детско-подростковой наркомании, высокая стоимость лечения и низкая эффективность существующих методов лечения делают такую работу мало результативной. Задача родителей, педагогов, специалистов – «добежать до поворота реки и не дать детям упасть в реку».

Таким образом:

1. Информация обогатила наши знания, мы стали лучше понимать опасность «белого яда» и представлять себе, в чём коренятся подлинные истоки порочного пристрастия. Появилась уверенность, что человечество не беспомощно перед наркоманией.

2. Знания по данной проблеме использовали в беседах по профилактике наркомании на классных часах. Подготовили материал для проведения тренингов. В ходе самой работы опробовали новые методы и приёмы обработки материала, такие как анкетирование, анализ статистических документов, проведение тренингов и т.п.

3. В ходе исследовательской работы выяснили, что как в стране, так и в республике существуют различные медицинские центры, в которых специалисты могут оказать квалифицированную помощь. Такая служба существует и в нашем городе.

В целом по проведённой работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая и специальная литература по проблеме исследования злоупотребления наркотических веществ и внедрения здоровьесберегающих технологий в молодёжной среде.

2. Изучен мониторинг наркотической ситуации в г. Стерлитамаке и Республики Башкортостан.

3. Экспериментально проверена эффективность тренинга по профилактике наркомании в молодёжной среде.

4. Разработаны рекомендации по совершенствованию профилактической работы с подростками в колледже.

Список литературы

1. Аддикт – это кто?: (психологические основы формирования наркотической зависимости) // Нарконет. – 2006. - № 6 – С. 29-31.

2. Александров И. «Если приказ может быть понят неправильно...»: (распространение наркомании в мире) / И.Александров // Нарконет. – 2007. - № 1. – С. 54-55.

3. Александров Р.А. Становление и развитие уголовно-правового противодействия незаконному обороту наркотиков в СССР в 20-30-е годы XX века / Р.А. Александров // История государства и права. – 2007. - № 6. – С. 17-19.

4. Амелин А.В. Ассоциативный эксперимент как средство выявления картины мира наркозависимых / А.В. Амелин // Высшая школа – важнейший государственный ресурс регионального развития: межвуз. науч.-практ. конф., Биробиджан, 21-22 апр. 2005 года: сб. материалов / под ред. Н.Н. Паранчер. – Биробиджан, 2005. – С. 128-132.

5. Аршба О. «Чёрный день» белой смерти: (наркомания – это систематический Беслан, направленный против наших детей) / О. Аршба // Российская газета – 2005. - № 57 (23 марта). – С. 7.

6. Баландин Р.К. Наркоцивилизация: Мнимая реальность / Р.К. Баландин. – М.: ЭКСМО: Алгоритм, 2003. – 444 с.

ФОРМИРОВАНИЕ ЛИДЕРА В СПОРТИВНОЙ КОМАНДЕ ДЕВОЧЕК 13-15 ЛЕТ

Семеновых Е.Ю.

Научный руководитель: Петрова О.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. При всём многообразии межличностных отношений в современном мире существует проблема, которую можно выделить как одну из определяющих: это проблема лидерства. Лидерство неопровержимо. Поэтому, независимо от многочисленных изменений, которые происходят в современном мире, проблема лидерства всегда оставалась, остается, и будет оставаться актуальной, причём данное

утверждение справедливо в применении к любой стороне жизни современного общества, а спорт, несомненно, и является одной из важнейших её сторон.

Создать хороший социально-психологический климат в спортивном коллективе, подобрать команду так, чтобы все ее члены не только успешно взаимодействовали на поле, площадке, но и гармонировали между собой как личности, построить правильные взаимоотношения в коллективе - большое искусство и большой педагогический труд.

На формирование взаимоотношений между спортсменами в спортивной команде влияет воздействие объективных и субъективных факторов, а также роль социально-психологических факторов. Одним из таких факторов является социально-психологический феномен лидерства.

Знание социально-психологических основ формирования взаимоотношений, управления спортивной группой помогает тренеру сделать более эффективной деятельность всего коллектива. Выделение лидеров из общей массы может, как помочь тренеру в его деятельности, так и усложнить ее. Условия и возможности проявления лидерских качеств в спортивной группе представляются нам особенно интересными.

Цель исследования: повышение эффективности тренировочной деятельности баскетболисток 13-15 лет, путём выявления влияния лидерских качеств на техническую подготовку.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в баскетболе.

Предмет исследования: методика формирования лидерских качеств и их влияние на эффективность тренировочной деятельности девочек 13-15 лет, занимающихся в секции баскетбола.

Гипотеза исследования: предполагается, что внедрение экспериментальной программы развития лидерских качеств в тренировочный процесс баскетболисток среднего школьного возраста будет благоприятно влиять на эффективность тренировочной деятельности.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по проблемам развития лидерских качеств у девочек-подростков.
2. Выявить динамику развития лидерских качеств и показателей технической подготовленности девочек-подростков, занимающихся баскетболом.
3. Разработать программу развития лидерских качеств для девочек 13-15 лет, занимающихся в секции баскетбола и выявить её эффективность.

Для решения поставленных задач, проверки гипотезы были использованы методы исследования:

1. Теоретический анализ научно-методической литературы.
2. Психологическое тестирование:
3. Социометрия.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Исследование проводилось на базе детско-юношеской спортивной школы города Салавата. В исследовании принимали участие девочки-баскетболистки 13-15 лет в количестве 20 человек.

Группа испытуемых была разделена на экспериментальную и контрольную методом случайной выборки. Все испытуемые тренируются от 4 месяцев до года. Таким образом, испытуемые экспериментальной и контрольной группы имеют одинаковый потенциал, и находятся в равных условиях. Для проведения тренинговых занятий был выявлен инструментальный и эмоциональный лидер команды. Тренинговые занятия в экспериментальной группе проводились вне учебного - тренировочного процесса, 2 раза в неделю по 1,5 часа, в спортивном или гимнастическом зале.

В соответствии с целью, задачами и этапами исследования, после подбора диагностических методик, определения базы, выборки и времени исследования нами проводилась оценка лидерских качеств личности девочек-подростков, занимающихся баскетболом.

Реализация данной задачи соответствовала констатирующему этапу эксперимента, во время которого мы провели социометрическую методику, позволяющую выявить лидера команды, оценку лидерского потенциала личности, определили тип общения каждого испытуемого, уровень развития коммуникативных и организаторских склонностей.

После проведения первичной диагностики нами был осуществлен формирующий этап эксперимента, а именно – реализация программы развития лидерских качеств личности у испытуемых экспериментальной группы, предполагающей игровые упражнения на формирование и развитие выдержки, настойчивости, смелости, эмпатии, оптимизма, уверенности в своих силах, способности работать в команде, то есть лидерских качеств баскетболисток, и носит характер психологического тренинга.

Цель программы состоит в том, чтобы развить лидерские качества и эффективно пользоваться приобретенным опытом в критические моменты игровой ситуации.

Каждое занятие, согласно программе, было обеспечено набором психотехнических процедур и предполагает освоение определенного объема знаний и умений, позволяющих достигать определенных эффектов в управлении психическими процессами.

Тренинговая программа включала занятия различного типа:

1. Ознакомительное занятие с целями, функциями лидера, с упражнениями, которые необходимо выполнять ежедневно для выработки лидерских качеств.

2. Освоение активного стиля общения и развитие в группе отношения партнерства; тренировка в определении четких и ясных признаков лидерского поведения, осознании лидерских качеств, в слаженной групповой работе над поставленной целью, совершенствовать лидерские умения управлять группой.

3. Развитие лидерских качеств, умение анализировать информацию о процессах, происходящих в группе, анализ ответственности лидера за эффективность группы

Следующим шагом исследования стал контрольный этап эксперимента, на котором была проведена повторная диагностика, а также сравнительный анализ результатов лидерских качеств испытуемых экспериментальной и контрольной групп, что позволило сделать качественные выводы относительно данного исследования.

Для статистического подтверждения эффективности проведения эксперимента был использован корреляционный анализ по критерию Спирмена. Результаты корреляционного анализа позволят сделать вывод о подтверждении или опровержении выдвинутой гипотезы о том, что использование программы дополнительного развития лидерских качеств у девочек-подростков во время занятий баскетболом благоприятно скажется на эффективности игровой деятельности.

Выводы:

Исследование выявило, что в экспериментальной группе после внедрения программы произошли значительные изменения психологических качеств личности. Так, увеличилось количество испытуемых со средними показателями лидерского потенциала с 35% до 45% (на 10%).

По методике исследования типа в общении произошли следующие изменения: увеличилось число испытуемых, показавших тип в общении – амбаверт с 25% до 35% (на 10%).

По результатам диагностики коммуникативных и организаторских способностей увеличилось количество испытуемых с высокими показателями. Так, на 10% возрос уровень коммуникативных способностей высокого и среднего потенциала, с 15% до 45% (на 30%) повысился уровень высоких организаторских способностей.

Исследование уровня потребности в самосовершенствовании показало, что повысились показатели высокой и средней потребности с 30% до 40% (на 10%) и с 50% до 60% (на 10%) соответственно.

По результатам исследования уровня терпимости у испытуемых в экспериментальной группе повысился высокий уровень терпимости с 30% до 50% (на 20%), средний уровень вырос на 10%.

В контрольной группе значительных изменений не произошло.

Корреляционный анализ показателей технических действий и психологических исследований в начале и конце эксперимента позволил выявить, что применяемая тренинговая программа действительно не только повышает уровень развития психологических качеств, необходимых лидеру, но и положительно влияет на эффективность тренировочной деятельности.

Действительно из результатов корреляционного анализа видно, что в конце эксперимента в экспериментальной группе взаимосвязь исследуемых показателей средняя ($r = 0,5 - 0,69$) и сильная ($r = 0,7 - 0,99$). В контрольной группе произошли изменения, но незначительные, взаимосвязь в этой группе в основном слабая и средняя ($r =$ от 0,3 до 0,6).

Это подтверждает выдвинутую гипотезу.

ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА В ПЕРИОД ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ ВО ВРЕМЯ ПАНДЕМИИ

Сидоров А.Ю.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Дистанционное обучение - уже не новая для большинства педагогов форма работы с группой. После начала пандемии коронавируса 2020 г. многие образовательные организации были вынуждены осуществить временный переход на неё и проводить уроки на расстоянии. Но за пределами дистанта до сих пор остаётся немаловажная часть педагогического процесса — воспитательная работа. Многие могут возразить, что воспитательный процесс продолжается даже в формате дистанционного обучения, ведь в ходе уроков, сообщая знания, учитель в любом случае придаёт им определённую направленность, формируя тем самым нравственные установки. «В любом воспитании всегда содержатся элементы обучения. Обучая — воспитываем, воспитывая — обучаем» [2, 20] — утверждал Подласый И. П. Тем не менее воспитательная работа образовательного учреждения, в частности, классных руководителей, не сводится только к урочной деятельности: многие задачи целесообразно решать вне привязки к определённым темам. В рамках организации воспитательной работы на расстоянии, с помощью Интернет-сервисов возникает ряд трудностей: – технические проблемы (здесь мы говорим, как об отсутствии необходимых устройств для выхода в Интернет,

неполадках со средствами связи, отсутствии навыков использования тех или иных сервисов, так и о низком уровне цифровой грамотности среди обучающихся и педагогов); – низкая мотивация к участию в воспитательных мероприятиях у обучающихся (если за пропуск дистанционного урока или не выполнение задания ребята получают соответствующие баллы в дневник, замечания от учителей и звонки родителям, то воспитательные мероприятия, которые всегда являлись добровольными, могут привлечь только своим содержанием и эмоциональностью, авторитетом педагога); – ограниченность форм и методов воспитательной работы на дистанционном обучении (классические приёмы не всегда можно применить, используя Интернет, а преобразить их, используя цифровую образовательную среду может не каждый); – отсутствие навыков цифровой этики (грамотному, достойному поведению в сети как педагогам, так и подросткам ещё нужно научиться).

Тем не менее, преодолеть эти трудности возможно. Более того, не следует недооценивать дистанционные формы воспитательной работы. Помимо своих стандартных задач (предоставление возможности включения в деятельность с обучающимися с ограниченными возможностями здоровья, а также находящимся на семейном обучении; оперативное получение обучающимся и родителями информации по итогам диагностик и тестирований; гибкий график и комфортная удобная обстановка и другие), дистанционная воспитательная работа способна обеспечить решение следующих: – индивидуализация (для каждого обучающегося может быть составлен индивидуальный план работы с учетом личностных особенностей и способностей, потребностей и интересов); – обеспечение более личного контакта с учениками (по данным исследований современные подростки почти не имеют запретов и ограничений для выхода в сеть, 45 % проводят «online» от 1 до 4 часов, а 39 % — более 4 часов, таким образом педагоги, выходя на контакт с ребятами дистанционно, попадают уже на их территорию, становятся «своими»); – привлечение сторонних участников воспитательного процесса (в частности, это касается тех специалистов или интересных личностей, которые находятся на отдалении, например, выпускники школы или профессиональные психологи); – включение родителей в общую с детьми деятельность (в силу занятости на работе родителей почти невозможно привлечь к школьным мероприятиям и проектам, а дистанционное взаимодействие является более гибким).

Также следует помнить, что некоторые проблемы, актуальные сегодня, просто невозможно полностью решить в стенах школы: одной из задач национального уровня является повышение цифровой грамотности населения. Так, ещё в 2018 г. в своём Послании 1 марта Президент Российской Федерации отметил: «Нужно переходить и к

принципиально новым, в том числе индивидуальным технологиям обучения... к творческому поиску, учить работе в команде, что очень важно в современном мире, навыкам жизни в цифровую эпоху». Без примера и без использования цифровых возможностей современного образования, невозможно показать школьникам эталоны поведения в сети, грамотные образцы действий. Т

ак, при использовании методов и форм дистанционной воспитательной работы мы создаём условия для практической реализации навыков и умений подростков в цифровой среде, а также имеем возможность её оценивать и, при необходимости, корректировать. Более того, в случаях, когда обучение проходит полностью в дистанционном формате (например, как во время пандемии коронавируса), удалённая воспитательная работа способна сохранить взаимодействие классного коллектива и создать условия для неформального общения подростков, которое необходимо для полноценного развития личности. Какие же воспитательные мероприятия можно провести для школьников дистанционно? Проще всего организовать со школьниками конференц-связь, когда учитель может, как обычно, вести повествование и демонстрировать необходимые изображения, музыку или видео. Так можно проводить информационно-ознакомительные классные часы, родительские собрания, мастер-классы и другие мероприятия. Но при этом, важно помнить, что общение с помощью специальных устройств, а не лично, обладает особенностями: вы не контролируете и не знаете, чем занят каждый ученик в «онлайн-классе». Важно договориться с учениками о правилах на таких классных часах, особенностях общения (например, в чате).

Также нельзя забывать, что воспитательный процесс требует обратной связи. Важно предусмотреть рефлексивность, возможность открытого разговора с педагогом, высказывание личного мнения обучающихся всему классу. Актуальной для дистанта формой являются веб-квесты. Они представляют из себя технологию, в рамках которой «педагог формирует интерактивную поисковую деятельность обучающихся, в ходе которой они мотивируются к самостоятельному добыванию знаний, задает параметры этой деятельности, контролирует ее и определяет временные пределы». При этом за счет групповой работы развиваются коммуникативные, лидерские качества, а также повышается мотивация к процессу получения информации. Ещё один интересный способ объединить класс в течение дистанта — создание общего творческого продукта, например, газеты или видеоролика. Каждый обучающийся выполняет какую-то небольшую часть, при этом советуясь и обсуждая свою работу с другими, в итоге получается большое дело, на которое каждый в отдельности потратил бы уйму времени.

Также дистанционный формат актуален для профориентационной работы: можно связаться с вузом и дать возможность обсудить перспективы обучения в нём, а можно устроить интервью с родителями — представителями разных профессий. В рамках дистанционного обучения с ребятами можно организовать совместный просмотр видеофильмов с последующим обсуждением, выход в виртуальный музей с обменом эмоциями после посещения, выставки творческих работ одноклассников, конкурсы и многое другое. Никто не отменял и личные беседы, разговоры, работу в небольших творческих группах.

При организации воспитательной работы в дистанционном формате следует учитывать имеющийся уровень цифровой грамотности обучающихся и их родителей, постепенно повышать его; стремиться разнообразить формы работы с подростками, чтобы не потерять их интерес; помнить о здоровье участников образовательного процесса и не перегружать их работой с гаджетами. Дистанционные формы воспитательной работы важно и нужно использовать не только во время вынужденной изоляции от колледжа: те же социальные сети, в которых осуществляется неформальное общение между учащимися, их родителями, могут и должны присутствовать в жизни колледжа и группы. Это позволит подросткам знакомиться с сетевым этикетом, самостоятельно и с помощью педагога повышать свой уровень цифровой грамотности.

О НЕКОТОРЫХ ИСТОРИЧЕСКИХ АСПЕКТАХ ОЛИМПИЙСКОГО МАРАФОНА

Ситриванова П.А., Ильясова И.И.

Научный руководители: Латипова М.Р., Тухватуллина Г.З.

Альметьевский колледж физической культуры

Актуальность исследования. Летом прошлого 2021 года в июле – августе в Токио состоялись очередные Игры Олимпиады, впервые пропущенные в пандемичном високосном 2020 году. Традиционно на Играх Олимпиад марафонский бег является заключительной дисциплиной, что подчеркивает его высокий статус. Как известно, марафон - классический вид легкоатлетического бега, ставший главным событием еще первых Олимпийских игр современности. Это не просто один из многочисленных видов легкой атлетики, это – символ длительного, порой на грани возможностей, преодоления. Марафон изначально принадлежит легкой атлетике, он начал проводиться у мужчин с 1896 года, у женщин - с 1984 года. Марафонские соревнования принято проводить на

шоссе, а само слово «марафон» часто применяют к любым длительным пробегам и на пересечённой местности или в экстремальных условиях.

Цель исследования: проанализировать исторические и современные аспекты развития марафона на Играх Олимпиад с 1896 по 2016 годы не только в мире, но и России и Татарстане.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние вопроса в литературных источниках.
2. Проанализировать результаты выступлений всех чемпионов по марафонскому бегу на Играх Олимпиад среди мужчин и женщин.
3. Определить некоторые аспекты уровня развития легкоатлетического марафона в Татарстане.

Методы исследования:

1. Обзор литературы по теме исследования.
2. Сравнительный анализ итогов выступлений марафонцев различных стран мира на Играх Олимпиад.
3. Социологический опрос (беседа).
4. Метод математической обработки полученных результатов.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Олимпийская история марафона подтверждает с уверенностью то, что никаких сомнений ещё у организаторов первых Игр современности по поводу включения марафона не было. Все марафоны считаются одними из самых трудных дисциплин легкой атлетики по бегу, так как длина дистанция- 42 километра 195 метров (26 миль 385 ярдов). В современных учебниках по олимпийскому образованию и спорта написано, что согласно одной из греческих легенд, марафон получил свое название в честь греческого воина-гонца Филиппида. История началась в 490 году н.э., когда в битве при Марафоне афиняне триумфально победили персов. В Афины был отправлен гонец, чтобы сообщить радостную весть, а пробежал без остановки около 35 км от Марафона до Афин. Гонец сообщил новость: «Радуйтесь! Мы победили». Но потом его ноги подкосились, и он скончался от изнеможения.

Еще в 1896 году Мишель Бреар предложил включить марафонский бег в программу первых возрожденных Олимпийских игр. Обычный почтальон из Греции Спиридон Луис был первым, который смог преодолеть дистанцию в Афинах за 2 часа 58 минут 50 секунд. На подготовку отводится от 6 недель, и ежедневно атлет преодолевает от 12 километров в тренировочном режиме, а самый сложный участок начинается с 30 – 32 километра. В 1908 году старт олимпийскому марафону давался на лужайке загородной королевской резиденции, откуда участники бежали до финиша на лондонском стадионе.

Этот своеобразный путь от точки А до точки Б был данью британским традициям, а когда его измерили, то он и оказался равным 42 километрам 195 метрам. Эту оригинальную протяженность марафон признали далеко не сразу, так как в 1920 году спортсменам пришлось бежать целых 42 километра 750 метров.

В 1920 году, на Играх 5 Олимпиады в Антверпене (Бельгия) Ханнес Колехмайнен завоевал золотую олимпийскую медаль, выиграв соревнования по марафонскому бегу, дистанция которого была наибольшей, за всю олимпийскую историю марафона вновь установив мировой рекорд. На стайерских дистанциях в это время уже взошла звезда другого великого финского бегуна — Пааво Нурми, для которого Колехмайнен, по собственному признанию Нурми, всегда был примером.

Тогда, в 1960-м году знаменитый эфиоп Абебе Бикила победил в марафонском забеге, и эта победа стала настоящей сенсацией. И дело было даже не в том, что бегун опередил ближайшего преследователя на 200 с лишним метров, и не в том, что он установил новый олимпийский рекорд на марафонской дистанции 2 часа 15 минут 16 секунд. Главной сенсацией стало то, что расстояние в 42 километра 195 метров он пробежал босиком.

Величайший спортсмен, поляк Вальдемар Церпински являлся одним из двух бегунов в истории марафонского бега, который два раза побеждал на летних Олимпиадах (1976г. в Монреале и 1980г. в Москве). На Олимпийских играх 1976 года он установил в марафоне новый олимпийский рекорд: 2:09.55. Этот результат в течение 9 лет будет национальным рекордом. В 1980 году он завоевал вторую золотую медаль в Москве, выиграв марафонскую дистанцию с результатом 2:11.03. И третий раз он хотел выиграть, но не смог участвовать в 1984 году в Лос–Анжелесе (США)из-за политического бойкота.

Кениец Элиуд Кипчоге стал победителем марафона Олимпийских Игр- 2020, который прошел не в Токио, а в Саппоро. Рекордсмен мира, первый в истории бегун выбежавший в легкоатлетическом марафоне из двух часов (пусть и в неофициальном забеге) умчался от всех конкурентов почти на полторы минуты и повторил феноменальное достижение легендарного Абебе Бикилы и Вальдемара Церпински, выигравших два олимпийских марафона подряд [1,2,4].

Таким образом, анализ результатов олимпийцев-марафонцев показал, что наиболее успешными странами в мужском марафоне являются: Эфиопия (19%), США (11%), Кения (11%), Финляндия (7%), Аргентина (7%), ЮАР (7%), Япония (7%). Спортсмены из Эфиопии в общей сложности заработали 4 золотых медали, из США и Кении - по 3 золотых медали.

Если сравнивать результаты зарубежных марафонцев с отечественными на Олимпиадах за 120 лет, выясняется то, что техника марафона у зарубежных атлетов лучше, особенно у африканских.

2. В марафонском беге первоначально участвовали только мужчины, а женщинам, чтобы пробиться на трассу олимпийского марафона, понадобилось около 90 лет: только в 1984 году этот вид вошел в программу Игр Олимпиад. Результаты выступлений женщин-марафенок показали, что на Играх Олимпиад с 1984г. по 2016г., лидирующие одинаковые позиции занимают Эфиопия (22%) и Япония (22%), у которых есть по две золотых медали.

Конечно же, среди женщин-марафенок России стоит отметить нашу российскую спортсменку Валентину Егорову (Чувашия). Она участвовала на Играх XXV Олимпиады в Барселоне в 1992 году, когда команды РФ входила в состав Объединенной команды СНГ. На Играх Олимпиады в Атланте 1996 года Валентина завоевала только серебряную олимпийскую медаль, но уже в составе уже сборной России, уступив лишь эфиопской спортсменке Фатуме Робе. Последним крупным успехом в карьере Егоровой стала победа в марафоне в японском Нагано в 1999 году. С 1995 года Валентина Егорова является почетным гражданином Чебоксар, хотя и живет около 20 лет в США.

Гордостью Татарстана является выпускница АТФК 1979 года Султанова Фирая Рифкатовна, заслуженный мастер спорта России. С 1986 года она – член сборных команд СССР, России. Победительница чемпионата России 1996г. (бег по шоссе – 20 км), 2001, 2004г. (марафон), международного пробега 1996г. (по шоссе -10 км), международного марафона 1999, 2003, 2004г.; открытого Чемпионата США в беге на 25 км, 2004 (среди ветеранов). Обладательница Кубка СССР - 1987 (бег на 1000 м), Суперкубка (Москва) 1996 году. Кроме того, она - серебряный призер чемпионата России 1998 (полумарафон), открытого чемпионата США в беге на 25 км в 2004 году; бронзовый – чемпионата России - 1994 (бег по шоссе – 20 км), 2001 году (бег по шоссе – 15 км). Она - участница летних Олимпийских игр – 1996 в Атланте (22 место, бег 10000 м). Живет в городе Джексонвилл штат Флорида, США.

Ежегодно приезжает Фирая Султанова на свою малую Родину, и в 2020 году в сентябре в Альметьевске она пообщалась со студентами родного техникума (колледжа) и ответила на несколько вопросов. Один из них был такой: «Какой из стартов на международных марафонских состязаниях в Вашей долгой спортивной карьере запомнился больше всего?» Она ответила так: «В первую очередь я бы вспомнила 1989 год. Тогда я бежала марафон в США, бег был очень легким, в итоге стала бронзовым призером пробега, обыграв многих лучших бегуний мира. И дело даже не в том, что я

тогда завоевала медаль! Просто в те годы очень немногим россиянам удавалось показывать хороший результат на соревнованиях за рубежом. А мне это удалось. И еще, пожалуй, мне вспоминается 2003 год, когда я выступала в американском городе Дулут. Марафонская дистанция мне в тот день тоже далась очень легко. В итоге я установила и рекорд трассы, и личное достижение. Мало того, лишь 13 секунд мне не хватило до высшего мирового достижения в категории «Мастерс» [3].

3. В конце прошлого века большую популярность среди легкоатлетов-любителей всего мира приобрели международные марафоны такие как: Стокгольмский (с 1979), Бостонский(1887), Роттердамский (с 1981), Токийский(с 2007), Парижский(с 1976), Лондонский(с 1981), Берлинский(с 1974), Чикагский(с 1977), Нью-Йоркский(с 1970), Гонконгский(с 1981) и др. Но для нашей страны особенную важность имеют Московский международный марафон мира (1981), Казанский марафон и др.

Казанский марафон в Татарстане проводится ежегодно с 2015 года и включает в себя не только преодоление участниками классической марафонской дистанции, но и участие в беге на 3 км, 10 км и 21,1 км. Трасса получила звание одной из красивейших в Европе. Здесь участие принимают профессиональные спортсмены и просто любители этого вида спорта. Казанский марафон проводился под брендом серии спортивных мероприятий TIMERMAN. Под этим же брендом третий год подряд проводится Альметьевский полумарафон. Трехкратной чемпионкой Казанского марафона с 2016 по 2018 годы является Арясова Татьяна (Чувашия), а двухкратной чемпионкой - Сардана Трофимова (родом из Якутии), показавшая в 2015 и 2019 годах рекорд трассы: 2:29.29.

Выводы. Анализ литературы показал, что еще после победы греческого атлета-любителя Луиса Спиридона в марафоне 1896 году этим героическим и историческим видом спорта заинтересовались представители других стран мира. Вскоре марафонская дистанция стала доступна для всех и не была каким-то сверхнедостижимым испытанием.

За всю историю Игр Олимпиад длина марафонской дистанции варьировалась от 40 км до 42 км 750 м. Самыми титулованными спортсменами за это время стали Абебе Бикила из Эфиопии и Вальдемар Церпински из ГДР. Самыми успешными олимпийскими марафонскими странами мира являются Эфиопия, США и Кения.

Итоги социологического исследования показали, что в Татарстане марафонский бег тогда приобрел особую популярность, когда в столице Татарстана стал проводиться «Казанский марафон». С 2004 по 2016 годы в г. Набережные Челны проводились подобные мероприятия в День физкультурника. Проводили их многократная чемпионка и рекордсменка мира по марафону Фирая Султанова, выпускница Альметьевского техникума физической культуры. А с 2018 года и в нефтяной столице республики

ежегодно проходит «Альметьевский полумарафон», в организации и проведении которого принимает активное участие весь коллектив Альметьевского колледжа физической культуры.

Список литературы

1. Большая Олимпийская энциклопедия. Т.1. А-Н (Автор-составитель В.Л.Штейнбах.-М .Олимпия Пресс, 2006.
2. Легкая атлетика: Энциклопедия в 2-х т./Авторы-составители В.Б.Зимченко.,В.Н.Спичков, В.Л.Штейнбах.Т.1.-м.:Человек,2012
3. Спортивная гордость Татарстана. Издательство «Идел – Пресс». Казань, 2007. с. 228.
4. <https://runnersclub.ru/articles/kak-otbirayutsya-na-olimpiyskie-igry-rossiyskie-i-amerikanskie-marafontsy>

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КУЛЬТУРЫ ОБЩЕНИЯ У БУДУЩИХ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ ФКиС

Скрипкина Т.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Социальная ситуация развития современного общества, кардинальные изменения в экономической и общественной жизни страны, преобразование системы отечественного образования определяют наступивший XXI век как век культуры и образования. Институт образования – это не только сфера обучения и воспитания подрастающего поколения, но и наиболее яркий индикатор духовно-нравственного и социального здоровья общества, благополучия культуры в целом. Утверждение гуманистических ценностей в образовании выдвигает на приоритетные позиции ценность самой личности, богатство ее духовного мира.

Особое место в структуре культуры человека должна занимать культура общения. Ценность культурного диалога заложена в том, что он создает духовное пространство для новых ценностей и мировоззренческих ориентаций, усиливает различные формы человеческого сотрудничества, предполагающего свободу и ответственность человека, признание его самоценности.

Современный выпускник среднего профессионального учебного заведения, в соответствии с государственным образовательным стандартом, должен обладать многими знаниями и умениями в области культуры общения. Поэтому, сегодня невозможно решать

задачи научного осмысления и построения педагогического процесса без включения в него содержания, предусматривающего обучение студента общению. Отчасти, в настоящее время эта задача решается включением в образовательный процесс дисциплин, направленных на развитие отдельных сторон культуры общения – «Русский язык и культура речи», «Деловое общение и др. Такая узкая направленность возможна в том случае, если в студенческой среде уже сформировано целостное представление о культуре общения, ее сущности и значении для современного общества, отдельных коллективов и самой личности.

Однако, в современном российском обществе на фоне процесса «размывания» в сознании людей норм нравственности общая культура общения студенческой молодежи заметно снижается.

В период студенческого возраста особенно выражена проблема выбора жизненных ценностей, а несформировавшаяся система нравственных ориентиров студенческой молодежи делает ее подверженной самым различным влияниям. На первое место выходят ценности потребления. Доброта, милосердие, порядочность, вежливость и другие нравственные ценности общения остаются в стороне. Постепенно складывается образ молодого поколения, которое впитывает в себя отрицательный, нигилистский настрой к культуре.

Сегодняшний рынок труда диктует все более высокие требования к качеству подготовки и уровню квалификации специалиста. В современных условиях возрастают требования и к культуре его речи как к важному, интегративному показателю общей и профессиональной культуры человека и общества. В эпоху новейших технологий, всеобщей компьютеризации высокая степень владения языком как важнейшим средством человеческого общения, усвоения новой информации, орудием формирования и выражения мыслей и чувств обязательна для образованного человека.

Культура речи - это владение нормами устного и письменного литературного языка (правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления), а также умение использовать выразительные средства языка в разных условиях общения в соответствии с целями содержания речи, то есть культура речи дает человеку знания и навыки, обеспечивающие целесообразное и незатруднительное применение языка в разных условиях общения и в соответствии с поставленными целями. [3]

Речевая культура - одна из составных частей общей культуры человека, она отражает культуру мышления, культуру поведения, во многом характеризует духовный и нравственный облик личности, влияет на эффективность ее коммуникативной

деятельности, а для людей, чья деятельность непосредственно связана с речевым общением, является немаловажным условием их профессионального успеха. [3]

Е.Д. Никитина справедливо отмечает, что, к какой бы сфере деятельности ни готовились выпускники, им предстоит работа с людьми - будь то специалисты лечебной физкультуры, физической реабилитации, оздоровительной физической культуры, спортивного менеджмента или преподаватели в системе среднего и высшего образования, тренеры по виду спорта. Вот почему их профессиональный труд не должен сводиться к ремеслу, как бы это ни было важно, и определяться только базовыми научными знаниями и методической подготовкой. Речевая подготовка должна стоять в одном ряду с теоретическими и методическими курсами, так как является одним из важнейших элементов общей профессиональной компетентности, позволяющей вооружить будущего специалиста в области физической культуры и спорта практическими умениями речевого общения. [5]

Профессиональная деятельность специалиста в области физической культуры и спорта во многом определяется знаниями и умениями коммуникативного характера, связанными с организацией и осуществлением педагогического, делового и межличностного общения, поэтому проблема формирования у студентов коммуникативной компетентности имеет особую значимость.

Исследования в этой области научного знания ведутся сравнительно недавно, но уже накоплен обширный фактический материал, имеются определенные теоретические разработки, оригинальные коммуникативные курсы и тренинги. Авторы едины в том, что коммуникативный компонент наиболее значим в педагогической деятельности, но работа по развитию культуры речи, предполагающая формирование умения правильно, точно, четко и выразительно передавать свои мысли средствами языка и обеспечивающая в лучшей форме процесс общения, в составе коммуникативных умений в явном виде ими не обозначена. Так как ведущим компонентом педагогического общения является звучащая речь, необходимо не только привлечь внимание будущих специалистов к тем сторонам педагогического общения, которые тесно связаны со звуковой стороной оформления речи, но и целенаправленно формировать культуру речи в качестве одного из профессионально важных умений.

Анализ педагогической деятельности показывает, что занятия, не сопровождающиеся яркой и образной речью, не реализуют полностью обучающе-воспитывающие возможности. При проведении учебно-тренировочных занятий и воспитательной работы основным средством воздействия педагога на обучаемых служит живая речь. С помощью слова преподаватель-тренер управляет учебным процессом,

руководит практическими действиями, передает занимающимся необходимые знания, прививает навыки правильного поведения и бережного отношения к собственности. Культура речи тренера и преподавателя физической культуры связана с речедвигательной координацией, под которой понимают умение одновременно показывать и объяснять упражнение, не нарушая ни качество его исполнения, ни правильность, точность и выразительность речи.

Развитие речевой культуры педагога необходимо в интересах оптимизации обучения и усиления воспитательных воздействий. Преподаватель должен иметь хорошую вербальную память, правильно выбирать языковые средства, логично излагать мысли, уметь ориентировать речь на собеседника, а также уметь предвидеть результаты воздействия словом. Спортивный педагог должен владеть нормами устного и письменного литературного языка, т.е. правилами произношения, ударения, грамматики, словоупотребления, добиваться улучшения таких коммуникативных качеств, как правильность, чистота, точность, логичность и др. Речь для выпускника физкультурного колледжа является не только средством контакта в педагогическом процессе, постановки и достижения целей воспитания и обучения, но и образцом литературной речи для учащихся.

С нашей точки зрения, невозможно осуществить полноценное усвоение знаний, развитие умений и навыков по различным дисциплинам, преподаваемым в колледже, если будущий студент не владеет необходимым уровнем речевой подготовки, понимания речи в устной и письменной форме.

Речевые навыки, необходимые для обучения и профессионального становления будущего специалиста в области физической культуры и спорта, способствуют не только успешному прохождению испытаний на экзаменах, но и речевой адаптации личности к условиям образовательного процесса в вузе, обеспечивают объективность и достоверность получаемой информации по специальным и гуманитарным дисциплинам, а в дальнейшем ее воспроизводство; облегчают восприятие речи будущих специалистов в области физической культуры и спорта, позволяют установить живой психологический контакт, вызвать доверие; способствуют четкости и ясности мышления, активизации участия в учебном процессе.

Список литературы

1. Белоусова Т. Этикет: полный свод правил светского и делового общения. – М. : АСТ, 2017. – 284 с.
2. Введенская Л.А., Павлова Л.Г. Риторика и культура речи. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018. - 544 с.

3. Галь Нора Слово живое и мертвое. - М.: АСТ, 2017. - 256 с.
4. Дзялошинский И.М., Пильгун М.А. Деловые коммуникации. Теория и практика: учебник для бакалавров. – М. : Юрайт, 2018.
5. Никитина Е.Д. «Особенности педагогической деятельности специалистов по физической культуре и спорту». - М., 1995.

К ВОПРОСУ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ НАПРАВЛЕННОСТИ ЛИЧНОСТИ СТУДЕНТОВ В УЧРЕЖДЕНИЯХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО ПРОФИЛЯ СРЕДНЕГО ЗВЕНА

Сладков С.Н., Скрипник Н.Г.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность. Изучение вопросов формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов физкультурно-спортивного профиля среднего звена становится одним из актуальных направлений междисциплинарных исследований, как в нашей стране, так и за рубежом. Методологические и теоретические аспекты развития отражены в работах во многих научных работах[1,2,3].

Анализ литературы показал, что данный вопрос здоровьесберегающей направленности личности наиболее глубоко изучены в отношении сферы образования: проблема валеологического образования школьников, организации здоровьесбережения в учреждениях общего и среднего образования, здоровья студенческой молодежи и ее образа жизни[3,5].

Внедрение здоровьесберегающей направленности требует достижения научной определенности в характеристике понятий «здоровьесберегающая направленность» и «здоровьесбережение». Существование различных подходов к выявлению сущности данных понятий позволил нам определить собственную теоретическую позицию. В данном случае, следует различать понятия здоровьесбережение и здоровьесберегающая направленность. Мы согласны, что здоровьесберегающая направленность – это совокупность взаимосвязанных качеств личности (знаний, умений, навыков, способов деятельности), задаваемых по отношению к определенному кругу предметов и процессов, и необходимых для качественной продуктивной деятельности по отношению к своему здоровью.

Именно поэтому особую актуальность приобретает проблема формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов в образовательном процессе физкультурно-спортивного профиля среднего профессионального образования. И это

подчеркивает не только научную научно-теоретическое и практическое значение, но и актуальность исследования, как приоритетное значение в воспитании подрастающего поколения[5,6].

Цель работы. формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов учреждения физкультурно-спортивного профиля среднего звена.

Организация и методы исследования. Исследование проводилось на базе Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса. Всего в эксперименте приняли участие 106 студентов по специальности 49.02.01 «Физическая культура»

На первом этапе был разработан план исследования, определен объект, предмет, теоретико-методологическая база, сформулированы цели, задачи. Кроме того, изучалась психолого-педагогическая литература по проблеме исследования, обосновывалась совокупность положений, составляющих методологическую основу процесса формирования здоровьесберегающей направленности личности студентов учреждений физкультурно-спортивного профиля среднего звена.

На втором этапе заключалось сбором эмпирических данных об уровне сформированности здоровьесберегающей направленности личности студентов физкультурно-спортивного профиля среднего звена и проведением формирующего эксперимента, выявлением и апробацией психолого-педагогических условий.

Третий этап включал в себя обработку, систематизацию и анализ данных опытно-экспериментальной работы, формулировку выводов, оформление научной статьи.

Использовали методы: теоретические – анализ философской, педагогической, психологической литературы по теме исследования, обобщение передового отечественного и зарубежного опыта; эмпирические – анализ медицинской документации, педагогическое наблюдение, анкетирование, тестирование, беседа, дискуссия, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Выводы: На основе анализа опыта решения исследуемой проблемы конкретизированы понятия «здоровьесбережение», «здоровьесберегающая направленность» личности студентов физкультурно-спортивного профиля; среднего звена и рассмотрена как важная составляющая их профессионального образования.

Рассмотрены и проанализированы критерии (когнитивный, ценностно-потребностный, эмоционально-волевой, деятельностно-практический) и показатели (степень усвоения знаний при изучении спецкурса «Путь к здоровью», эмоциональные потребности, ценностные ориентации, копинг-стратегии, смысложизненные ориентации, профессионально значимые качества, индекс самоактуализации) уровней

сформированности здоровьесберегающей направленности физкультурно-спортивного профиля специальности 49.02.01 «Физическая культура»..

Полученные результаты исследования свидетельствуют о повышении уровня сформированности здоровьесберегающей направленности учреждения физкультурно-спортивного профиля среднего звена и могут быть использованы в системе курсов повышения квалификации учителей физической культуры.

Разработаны содержание, методы и средства здоровьесберегающего обучения и воспитания студентов могут быть использованы учителями школ и преподавателями физкультурно-спортивного профиля;

Разработан и внедрен в образовательный процесс Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса спецкурс «Здоровье молодежи как главное направление национальной безопасности Российской Федерации».

Проведенное нами исследование позволяет сделать вывод, что организованный нами формирующий эксперимент обеспечил развитие у студентов стратегий здоровьесберегающей деятельности, ценностного отношения к своему здоровью, друзей и других слоев населения, развитию стремления вести пропаганду за здоровый образ жизни и развитию компетенция, лежащих в основе здорового образа жизни, повлиял на характер формируемых здоровьесберегающих установок и уровень сформированности и направленности личностной позиции.

В целом, в результате проведенного исследования были решены все поставленные задачи, исследования, обоснованы и сформулированы практические рекомендации по внедрению здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе и воспитания будущих специалистов в области физической культуры и спорта.

Список литературы

1. Абаскалова, Н.П. Системный подход в формировании здорового образа жизни субъектов образовательного процесса (Школа-ВУЗ): автореф. дис... д-ра пед. наук: 13.00.01 / Н.П. Абаскалова. – Барнаул, 2000. – 48 с.
2. Здоровьесберегающая деятельность в системе образования: теория и практика: коллективная монография/ Под ред. проф Э.М. Казина.- Кемерово: КемГУ, 2009.- 349 с.
3. Лубышева, Л.И. Ценности физической культуры в здоровом стиле жизни: матер, межд. конф. / Л.И. Лубышева, В.К. Бальсевич. – СПб. : НИИФК, 1994. – С. 131.
4. Маджуга, А.Г. Теория и практика формирования валеоконативных стратегий личности в контексте здоровьесберегающего образования в современной школе: монография / А.Г. Маджуга. – Шымкент, 2005. – 365 с.
5. Сериков, Г.Н. Здоровьесбережение в гуманном образовании: монография / Г.Н.

Сериков, С.Г. Сериков. – Екатеринбург; Челябинск: изд-во ЧГПУ, 1999. – 242 с.

6. Сладков, С. Н. Концептуальные позиции и развитие здоровьесберегающих технологий в контексте здоровьесберегающего образовательного процесса в системе среднего профессионального образования / С. Н. Сладков // Психолого-педагогические проблемы современного образования в системе физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции (22 декабря). СИФК, г. Стерлитамак. – Фобос, 2010. – С. 191-201.

ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В СИСТЕМУ ПРОФИЛАКТИКИ ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сладкова В.В., Сладков С.Н.

Лицей №1, Стерлитамак

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Наркомания в современное время достигла масштабов эпидемии. Ее распространение идет гораздо быстрее, чем принимаются меры по борьбе с этим страшным явлением. Поэтому немаловажное значение в современном обществе приобретает профилактическая деятельность в процессе наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появления наркомании [2].

Наркотическая зависимость – это состояние человека, когда он постоянно думает о наркотиках, стремится получить их для определенных приятных ощущений или избавления от психического дискомфорта. Ради того, чтобы получить ощущение эйфории, наркоман идет на все. Он легко переступает границы морали, разрушает свою семью, становится преступником и даже убийцей [2].

Личность больного наркотической зависимостью становится эгоцентричной, а тело истощается, в результате чего наркоман с невероятной скоростью «катится» к своей гибели.

Так как интересы наркомана сосредотачиваются только на добыче и употреблении наркотиков, в кругу его общения находятся, в основном, антисоциальные личности. Наркоман с опытом не имеет работы, друзей, семьи. Для общества он совершенно бесполезен и только доставляет проблемы. Поэтому общество не только ради своего комфорта, но и в гуманных целях стремится уменьшить рост наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков [1].

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости в молодежной среде.

В школьной среде все более проявляется склонность к девиантным формам поведения, что нередко приводит к проблемам наркологического характера. За последние три года увеличилось число несовершеннолетних наркоманов и токсикоманов. За этот же период количество злоупотребляющих алкоголем подростков возросло в 2 раза, злоупотребляющих наркотическими веществами - в 3,7 раза, токсическими - в 9,1 раза [3].

В настоящее время за основной источник изучения здоровья студентов принимаются данные о заболеваемости, основанные на учете обращаемости за медицинской помощью в лечебно-профилактические учреждения. Однако использование этих данных имеет серьезные недостатки. Во-первых, при ориентации на данные обращаемости студентов за медицинской помощью исключается возможность персонального изучения здоровья в пределах одного лечебного учреждения, так как в крупных городах амбулаторное обслуживание больного может производиться в разных учреждениях: как по месту жительства, так и по месту учебы. Это создает значительные трудности при сборе медико-социальной информации. Во-вторых, показатели обращаемости студентов за медицинской помощью зависят от ее доступности. Чем дальше от лечебных учреждений проживает данная группа населения, тем меньше обращаемость, а, следовательно, и ниже уровень выявленной заболеваемости. Удаленность медицинских учреждений особенно снижает показатели обращаемости в случае заболеваний, не приводящих к временной нетрудоспособности[2].

При существующей системе учета заболеваемости ее низкие уровни свидетельствуют скорее о недостатках и неполноте информационного и профилактического обеспечения, чем об истинных величинах заболеваемости. Очень часто одному школьнику заводятся несколько амбулаторных карт в разных поликлиниках, лечебных учреждениях по месту жительства, здравпункте учебного заведения и по этой причине статистика заболеваемости школьников не всегда достоверна [3].

Конечно, немалую долю в приобщении к таким обособленным группам людей вносит извечное стремление молодежи познать новое, волнующее, таящее опасность. Самый факт запрещения, если это не объяснено, вызывает всякого рода предположения, догадки, закономерное желание узнать, почему нельзя чего-либо делать. Психолог К.К.Платонов обращает особое внимание на то, как родители, часто не мотивируя своего «нельзя», ограничиваются запрещением [4].

Все виды профилактической деятельности, реализуемые в обществе, разделяются на ряд направлений:

- профилактика в учебных заведениях;
- профилактика, основанная в семье (семейные и родительские программы);
- профилактика в организованных общественных группах населения;
- профилактика с помощью средств массовой информации;
- систематическая подготовка специалистов в области профилактики;
- мотивационная профилактическая работа;
- профилактика рецидивов;
- терапия социальной средой [5].

Проблема зависимостей в молодежной среде является одной из наиболее актуальных. Об этом свидетельствуют цифры статистики и информации, поступающей из наркологии г.Стерлитамака [4].

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, сбор данных по г. Стерлитамаку, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение.

Теоретический анализ научной литературы - направлен на то, чтобы определить актуальность предполагаемого исследования и степень его исследования другими учеными, определить методологию научно-исследовательской работы. Он выполняет несколько функций:

- 1) определение актуальности предполагаемого исследования, степени разработанности проблемы в науке и отражение ее в научных публикациях;
- 2) соотнесение теоретических разработок с направлениями своей научно-исследовательской работы;
- 3) критическая оценка ранее проведенных исследований;
- 4) уточнение понятийного аппарата исследования.

Проведение анкетного опроса осуществляется в три этапа.

1. Подготовительный этап, включающий в себя разработку программы опроса, составление плана и сетевого графика работ, проектирование инструментария, его пилотажную проверку, размножение инструментария, составление инструкций для анкетера, респондента и других лиц, участвующих в опросе, подбор и подготовку интервьюеров, анкетеров, решение организационных проблем.

2. Оперативный этап – сам процесс анкетирования, имеющий свои собственные стадии поэтапного осуществления.

3. Результирующий этап – обработка полученной информации.

Исходя из структуры метода, определяют его характеристики, которые предусматривают ряд требований, предъявляемых к исходным документам анкетного опроса, анкетеру, респонденту и самому инструментарию (анкете, опросному листу).

Основным средством коммуникации при проведении опроса является анкета. Как составление анкеты, так и способы работы с ней имеют свои методические приемы и характеристики, соблюдение которых выступает необходимым условием успешной реализации этого метода, нацеленного на получение достоверной информации[2].

Каждое конкретное социологическое исследование требует создания особой анкеты, но все они имеют общую структуру. Любая анкета включает в себя три основные части:

- 1) вводную;
- 2) содержательную (основную) [6].

На базе городского округа г.Стерлитамака с декабря 2020 по март 2021 год проводилась работа со школьниками 10-11 классов по следующему плану:

1. Анкетирование;
2. Проведение тренинговых упражнений: на знакомство; умение сказать «нет!»; умение успокоить и оказать помощь близкому человеку наркозависимого; и другие,
3. Проведение опроса с целью выявления уровня информированности и личных установок студентов в отношении этой проблемы, результативности и качества проведенной работы.
4. Представление информации о телефоне доверия и возможности получения индивидуальной помощи.

В исследовательской работе принимали участие 30 школьников 10-11 классов.

Таким образом, можно сделать следующие выводы: реальная наркологическая ситуация, сложившаяся в городе, и созревшая потребность общества в ее кардинальном изменении говорят о необходимости комплексного, концептуально осмысленного подхода к решению профилактических задач. Первичная профилактика включает обучение, запрещение пропаганды наркотических средств, создание зон досуговой жизнедеятельности несовершеннолетних, психологическое консультирование и психотерапию (семей, входящих в группу риска, граждан с девиантным поведением и с различными формами социальной дезадаптации), информирование населения о причинах наркомании. Активные профилактические мероприятия должны опираться на методологию формирования у детей и молодежи представлений об общечеловеческих ценностях, здоровом образе жизни, препятствующем вовлечению в наркогенную ситуацию; формирование умений и навыков активной психологической защиты.

Список литературы

1. Гейдаров, К. М. «Наркомания: социальная болезнь»: [устный журнал] / К. М. Гейдаров // Биология в школе. – 2016.– № 2. – С. 60-63.
2. Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М.: Чистые пруды, 2018. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Воспитание. Образование. Педагогика; Вып. 15).
3. Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: пособие для педагогов и родителей / под ред. А. Н. Гаранского. – М.: ВЛАДОС-пресс, 2019. – 350 с.
4. СПРАВКА «О выполненной работе наркологической службы ГБУЗ РНД№2 ЗРБ за 2020 год»
5. Торшин, А. Проблема наркомании становится реальной угрозой / А. Торшин // Вопросы социального обеспечения. – 2018. – № 23 (15 дек.). – С. 9-10.
6. <http://www.allsocio.ru/asocs-182-1.html> (2021)

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ, КАК СПОСОБ МОТИВАЦИИ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ И СПОРТА

Степанова С. В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Актуальность статьи «Социальные сети, как способ мотивации здорового образа жизни и спорта» определяется рядом факторов, значимость которых повысилась в последнее время.

Обследование состояния здоровья современных школьников показали, что 13,4 миллионов детей (более половины – 53%) – имеют проблемы со здоровьем, 60% детей до 14 лет имеют хронические заболевания. Общая заболеваемость детей в возрасте до 14 лет возросла за последние пять лет на 16 %, а подростков в возрасте 15-18 лет на 18 %; продолжается рост показателей болезней органов дыхания, нервной, сердечно-сосудистой системы, крови и кровеносных органов, врожденных аномалий и анемий.

Ученые уверены, что ухудшение здоровья детей связано с недостатком физической активности и спорта в жизни.

В тоже время пандемия коронавируса COVID-19 изменила привычный образ жизни каждого человека. Тяжелая ситуация привела к закрытию образовательных учреждений и спортивно-оздоровительных комплексов. Из-за самоизоляции школьники стали меньше гулять (68,3%), снизилась их физическая активность (55,2%). Неотъемлемой частью

нашей жизни стали социальные сети. Дистанционное обучение увеличило время проведения за компьютером или другим гаджетом при этом общение в большей части перешло в соцсети.

В связи с этим вопрос о занятии спортом особо актуален. А, так как социальная сеть имеет особое влияние на детей ее нужно использовать как рекламу здорового образа жизни и спорта.

Цель работы: Выявить влияние соцсетей на развитие физической культуры и спорта в условиях пандемии.

Методы исследования: частично-поисковый, аналитический

По данным компании WeAreSocial и Hootsuite на начало января 2021 года в России насчитывается 99 млн пользователей социальных сетей. В период с 2020 по 2021 год количество пользователей в Российской Федерации увеличилось на 6,0 млн (+ 5,1%).

Использование интернета с мобильных устройств на начало 2021 года в России составило 228,6 млн. Среднестатистическое время проведение в интернете составило 7 часов 52 минуты каждый день. Это почти на час больше среднемирового значения — 6 часов 54 минуты. При этом на телевидение у россиян уходит по 3 часа 13 минут, на соцсети — 2 часа 28 минут, а на чтение прессы (учитываются онлайн и печатные СМИ) — 55 минут. Онлайн-радио немного уступает музыкальным стриминговым сервисам — 47 минут против 41 минуты. А на подкасты пользователи в России тратят 21 минуту в день. Самые популярные сайты-Яндекс(2,71 млрд визитов за месяц) и Google.com (1,39 млрд визитов).

В исследовании Hootsuite и We are Social говорится, что наиболее популярен в России YouTube (на него заходило 85,4% пользователей интернета в нашей стране). На втором месте находится ВКонтакте (78%), следом идут WhatsApp (75,8%), Instagram (61,2%), Одноклассники (47,1%) и Viber (42,5%). Facebook в России использует 38,9% пользователей, TikTok — 30,3%, Telegram — 24,4%. (2)

Опрос студентов 1-2 курса Стерлитамакского колледжа физической культуры, управления и сервиса показал, что 97% подростков являются пользователями Instagram, 92%- пользователи TikTok.

Студенты, считаю, что интернет является показателем того, что модно и ценно в нашей современной жизни. Есть дети, которые считают, что интернет вреден и отнимает много времени, но также есть те, кто говорит, что социальные сети оказывают положительное влияние.

Давайте рассмотрим популярные социальные сети и определим, как они могут влиять на подростков, могут ли быть способом мотивации здорового образа жизни и способом продвижения олимпийского движения

Для начала определим, что же такое мотивация и почему она так важна в спорте.

Мотивация (от лат. *movēre* «двигать») — побуждение к действию; психофизиологический процесс, управляющий поведением человека, задающий его направленность, организацию, активность и устойчивость; способность человека деятельно удовлетворять свои потребности.

Мотивация является ключевым элементом в спорте и по важности не уступает даже тренировкам. Для достижения поистине великих результатов одного таланта мало. Боевой дух, стремление, упорство, настойчивость и сила характера — именно эти качества помогают достичь человеку высот в спорте. Получить желаемый результат позволяет полная самоотдача, выход из собственной зоны комфорта. Важно научиться жертвовать свободным временем, прогулкой с друзьями. В первое время — это очень трудно сделать, поэтому нужна мощная мотивация. Это актуально не только для тех людей, которые стремятся к таким высотам, как олимпийское золото, но и желающих иметь крепкое здоровье, стройное тело и привести свой вес в норму.

Источником мотивации может стать просмотр разнообразных роликов, авторами которых могут быть не только выдающиеся звезды спорта и кино, но и обычные люди, которые смогли добиться поставленных перед собой целей, изменить жизнь к лучшему. Они хотят поделиться своим опытом преодоления трудностей и преград.

Взглянув на тех, кому удалось полностью преодолеть себя, добиться стопроцентной отдачи и самодисциплины, сложно будет найти очередной предлог, чтобы не заниматься. Ведь как говорил Дуэйн Уэйд, знаменитый баскетболист: "Каждая тренировка — это шаг вперед. Каждая пропущенная тренировка — это два шага назад."

Где искать мотивацию и поддержку в условиях пандемии? На помощь пришли социальные сети. На популярных платформах Instagram и TikTok по хэштегу #спорт и #фитнес можно найти множество аккаунтов, которые направлены на мотивацию. На страницах известных блогеров можно найти ответы на многие вопросы, участвовать в онлайн тренировках, общаться с единомышленниками, делиться своими результатами.

Рабочим инструментом являются фитнес марафоны. Цель марафона — оздоровление организма и быстрое снижение веса. Опытный инструктор предлагает комплекс упражнений на все группы мышц и подбирает подходящий план правильного питания.

Можно заметить, что благодаря «фитнес-марафонам» большинство подростков, начали заниматься в домашних условиях.

К сожалению, во всем этом есть и отрицательная сторона. Многие блогеры, которые ведут аккаунт на тему «ЗОЖ» не компетентны в этой сфере и не имеют соответствующего образования. Информация, которую они размещают на своих страницах, может нанести вред здоровью. Поэтому стоит с особой серьезностью и ответственностью отнестись к выбору спортивного аккаунта и брать информацию только с проверенных источников и сайтов.

Пример аккаунтов, которые можно предложить подростку для мотивации:

Рустам Набиев (rustam_nabiev92) – яркий пример целеустремленности, силы духа и мужества. Страшная трагедия разделила его жизнь на до и после. Набиев лишился обеих ног во время обрушения казармы в Омске. Пережил 2 клинические смерти. Несмотря на это, уроженец Башкортостана, не опустил руки. Он активно начал заниматься спортом, завоевал множество престижных наград. Последним достижением Рустама стала гора Манаслу в Непале. Он стал первым человеком, который поднялся на высоту 8163 метра над уровнем моря на руках. Рустам Набиев активно ведет свою страничку в инстаграм, своими историями вдохновляет и мотивирует подписчиков.

Олимпийский комитет России (olympic_russia)-официальный аккаунт Олимпийского комитета. На странице данного аккаунта можно наблюдать за олимпийскими чемпионами и их победами. Профиль создан для возрождения Олимпийских игр и пропаганды олимпийского движения.

Соня Солдатова (ss.fit). Энергичная девушка проводит эффективные онлайн тренировки, публикует полезные посты с упражнениями, которые легко можно выполнить дома. Проводит фитнес-марафоны с расчетом системы питания и ежедневными тренировками с инструктором. Данная страничка подойдет для девушек, которые хотят вести здоровый образ жизни и справиться с лишним весом.

Эти и другие соцсети отлично подойдут для поднятия мотивации в зависимости от поставленных целей.

Можно сделать вывод, что социальные сети несомненно дают большой вклад в продвижении здорового образа жизни и спорта, являются отличным инструментом для мотивации. Но при этом не стоит забывать, что некоторая часть информации является ложной.

Социальные сети можно применять в тренерской деятельности. Наставник, проанализировав информацию аккаунтов со спортивной направленностью, может предложить их своему воспитаннику, тем самым укрепить его мотивацию.

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В ОБРАЗОВАНИИ И СПОРТЕ

Султанова Р.Б.

Научный руководитель: Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: здоровье, здоровьесберегающие технологии, образ жизни, система образования, воспитание.

Здоровье - основная ценность человека, а именно в школьном возрасте закладываются основы здоровьесберегающего мышления и поведения личности, но не всегда школьная среда в достаточной мере создает условия для укрепления здоровья.

В данной работе мы рассмотрим предложенные здоровьесберегающие технологии для учащихся в создании условий для физического развития, сохранения и укрепления здоровья.

Под здоровьесберегающей образовательной технологией понимает систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагогов и др.).

Более правильным представляется определение здоровьесберегающих образовательных технологий как совокупности всех используемых в образовательном процессе приёмов, технологий, не только оберегающих здоровье учащихся и педагогов от неблагоприятного воздействия факторов образовательной сферы, но и способствующих воспитанию у учащихся культуры здоровья. Последнее принципиально важно, ибо задача школы состоит не только в том, чтобы сохранить здоровье учащихся на период обучения, но и в том, чтобы подготовить их к дальнейшей успешной и счастливой жизни, не достижимой без достаточного уровня здоровья.

Здоровьесберегающие образовательные технологии можно подразделить на три подгруппы:

-организационно-педагогические технологии (ОПТ), определяющие структуру учебного процесса, частично регламентированную в СанПиН, способствующую предотвращению состояний переутомления, гиподинамии;

- психолого-педагогические технологии (ППТ), связанные с непосредственной работой учителя на уроке, воздействием, которое он оказывает все 45 минут на своих учеников; сюда же относится и психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса;

-учебно-воспитательные технологии (УВТ), которые включают программы по обучению грамотной заботе о своем здоровье и формированию культуры здоровья обучающихся, мотивации их к ведению здорового образа жизни, предупреждению вредных привычек, предусматривающие также проведение организационно-воспитательной работы со школьниками после уроков, просвещение их родителей.

Здоровьесберегающие технологии разрабатываются гигиенистами, а исполнителями их являются педагоги-методисты, преподаватели высшей школы, учителя. Наблюдения гигиенистов за реакцией обучаемых на учебную деятельность при различной ее организации позволяют рассмотреть здоровьесберегающие технологии.

Так по Н.К. Смирнову, выделяются следующие группы здоровьесберегающих технологий, реализация которых позволит спроектировать образовательный процесс современного вуза в аспекте сохранения и укрепления физического, психологического, социального и духовно-нравственного здоровья студентов:

Медико-гигиенические технологии. Данная группа технологий предполагает систематические медицинские осмотры студентов и преподавателей вуза. Эта группа технологий позволяет проводить раннюю диагностику заболеваний и принимать меры по их профилактике.

Физкультурно-оздоровительные технологии. Данная группа технологий направлена на сохранение и укрепление физического здоровья обучаемых. К таким технологиям можно отнести учебные занятия по физической культуре, самостоятельную физическую активность, посещение секций, тренировок, участие в спортивно-оздоровительных мероприятиях вуза.

Экологические здоровьесберегающие технологии. Направлены на создание экологически оптимальных условий жизни и деятельности студентов, гармоничных с природой.

Технологии обеспечения безопасности жизнедеятельности. Такие технологии обеспечиваются работниками вуза (охрана по технике безопасности), к ним можно отнести также и создание безбарьерной среды для студентов-инвалидов.

Здоровьесберегающие образовательные технологии. Данная группа технологий делится на подгруппы:

организационно-педагогические: организация учебного процесса с учетом предотвращения состояния утомления и переутомления, гиподинамии и др.;

психолого-педагогические технологии, подразумевается непосредственно работа на занятиях, а также психолого-педагогическое сопровождение всех элементов образовательного процесса и дистанционного консультирования.

Учебно-воспитательные технологии. Проведение организационно-воспитательных мероприятий, содействующих осмысленному отношению к своему здоровью и здоровью своих близких.

Эмоционально-волевые технологии. Это волевые компоненты и мотивация, побуждающие вести здоровый образ жизни.

ВЛИЯНИЕ ФАКТОРОВ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА

Султанова Ю. И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Психологическое здоровье должно рассматриваться как важный источник успешности человека и благополучия в обществе. Поскольку всем нам нужно хорошее психическое здоровье, чтобы заботиться о себе, общаться с людьми, очень важно оказывать нужную помощь не только людям, которые страдают от диагностированных психических расстройств, но и защищать и поддерживать психическое здоровье всех людей без исключения, признавая его подлинную ценность.

Само понятие «психическое здоровье», по определению Всемирной Организации Здравоохранения, это состояние, в котором человек способен реализовывать свой потенциал, справляться с обычными жизненными ситуациями, работать продуктивно, плодотворно, вкладывать в жизнь общества.

Здоровье человека – это не только физическое здоровье. Причиной того, что здоровье человека ухудшается, может служить негативные факторы социальной среды, лично значимые ситуации, стресс, на который реагирует человеческая психика.

Экология человека, как наука, по словам В.П. Казначеева, изучает закономерности взаимодействия человека и окружающей среды, сохранения здоровья человека, развития психического потенциала.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) предлагает рассматривать здоровье человека по трем компонентам: физическому (соматическому), психическому и социальному. Обратим внимание на два последних.

1. Психическое ментальное здоровье.

В медицине и в психологии разные подходы к проблеме психического здоровья. Традиционная медико-психиатрическая модель относится к психическому здоровью как к мере риска развития психического заболевания «негативным» определением здоровья как

к отсутствию заболевания. Здесь здоровье следует считать с позиции психических нарушений и аномалий личности как отклонений от нормы (Б.Д. Карвасарский и др.). То есть психиатрическое здоровье считается отсутствием, какой-либо патологии развития психического здоровья человека. Психология считает, что душевное здоровье нельзя свести к комфортному состоянию, т.е. только к состоянию психического здоровья.

Необходимо отметить, что понятие «норма», используемое в медицинской модели, не может быть полноценным критерием психического здоровья уже потому, что понятие «норма», является относительным. В литературе нет четкого определения понятий «норма» и «нормальность». И у каждого человека определения «нормы» или «нормальности» будет разным, в зависимости от их личного опыта, психо-эмоционального состояния и сложившихся в данном обществе критериев определения нормы. Как пример, можно сказать, что человек, значительно отклоняющийся от стандартов общества, рискует быть признанным психически больным.

В концепции, предложенной психотерапевтами в 60-х годах XX века, в центре поставлен анализ здоровья личности как положительного процесса, имеющего самостоятельную ценность, содержательно описанного по понятиям самореализации и самоактуализации (К. Гольдштейн, А. Маслоу, Ш. Бюллер), полноценного человеческого функционирования (К. Роджерс), аутентичности (Дж. Бюдженталь), стремления к смыслу (В. Франкл).

В качестве основных критериев психического здоровья психологи обычно выделяют:

1. соответствие субъективно отражённых образов объектам реальности и характеру реакции – внешнему раздражителю и значению событий жизни;
2. адекватный уровень возраста и зрелости в эмоциональных и волевых сферах личности;
3. адаптивность к микросоциальным отношениям с окружающими семьей, с друзьями и коллегами;
4. способность управлять поведением, рационально планировать жизненные цели и поддерживать активность в достижении их цели и т.д.

Отметим, что перечисленные характеристики в большей степени свидетельствуют о том, что личность обладает степенью совершенства, зрелости, а не психическим здоровьем. При этом перечень черт, характерных для модели положительного здоровья, практически не позволяет ответить на вопрос, касающийся механизмов поддержания, восстановления психики при нарушениях его здоровья.

Уровень психики человека в каждом моменте жизни определяется множеством социальных, психологических и биологических факторов. Ухудшение состояния психического здоровья связано с быстрой социальной изменчивостью, стрессовым состоянием в работе, социальным отчуждением, природными причинами, рисками психического и физического насилия и т.д.

2. Социальным компонентом здоровья считается состояние удовлетворения социальных отношений, адекватного восприятия социальной реальности, принятия и выполнения социальных норм в обществе. Социальное благополучие определяется моральным требованием и принципами морали, основой которых является социальная жизнь человека. Это означает, что человек здоровый в физическом и психическом состоянии, но игнорирующий принципы морали и нравственности, нравственно неполноценный.

Сопоставим критерии психологического и социального здоровья, которые наиболее частенько приводятся в литературе психологического здоровья с главными группами психологических явлений – процессами, ситуациями и свойствами.

Психический процесс: максимально приближение субъективного образа к отраженным объектам реальности адекватность эмоционального отражения; адекватность восприятия себя; умение концентрировать внимание на объекте; удерживать информацию в памяти; способность к логической обработке информации; критичность мышления; способность к творчеству, умение пользоваться интеллектом; дисциплина ума.

Психическое состояние: эмоциональное устойчивое самообладание, зрелость эмоций, способность справиться с негативными чувствами; свободный, естественный проявление эмоций и чувств; способность радоваться; сохранение привычного оптимального самочувствия.

Свойства личности: оптимизм; сосредоточенность; уравновешенность; нравственность; адекватный уровень притязаний; чувство долга; уверенность в себе; умение освобождаться от затаенных обид; отсутствие склонности к лени; независимость; естественность; чувство юмора; доброжелательность; самоуважение; адекватная самооценка; самоконтроль; воля; энергичность, активность; целеустремленность.

Окружающая среда постоянно оказывает влияние на все процессы жизни человека, включая психическую: психопатологические интересные события, которые можно наблюдать из-за смены времен дня, года, погодных условий, климатических условий. Конкретная среда не играет особой роли в случае, когда максимальное требование к жизни приводит к полному снижению душевной силы или перевороту жизненных установок человека.

Трудно сказать, какая существует зависимость между психическими проявлениями от факторов метеорологии. Однако подобная зависимость проявляется весьма ярко, в частности, при психической патологии. Конечно, нужно различать прямое, причинное воздействие на психику на состояние человека. И не прямые воздействия через доступные пониманию впечатления, производимые на человека погодой, климатом и т. п.: это могут быть наглядные представления, красота природы, предметы искусства и т.п.

Рассмотрим влияние факторов на психику человека.

1) Время дня влияет на ухудшение состояния человека. Люди страдающие депрессией могут чувствовать себя тяжело больными утром и вполне здоровыми — вечером. Далее, по ночам состояния беспокойства и тревоги обостряется у людей, которые днем ведут себя вполне нормально.

2) Время года. Что касается вопроса о значении различных времен года, можно обратиться к статистическим материалам, приведенным различными исследователями, на основании которого удастся вывести годичные кривые частоты для целого ряда явлений. Например, самоубийства и преступления, а также, судя по всему, все те действия, которые могут быть приписаны росту психической активности, чаще всего происходят в мае и июне. Кроме того, весной и летом в клиники поступает особенно много душевнобольных.

3) Погода. Некоторые нервные и ревматические жалобы увеличиваются во влажных условиях и и во время падения атмосферного давление. Это объясняется только прямой зависимостью соматической сферы от погоды. Чувствительность к изменениям погоды, свойственная многим нервным людям, отчасти обусловлена психическими факторами. Но аномальное психическое состояние, например, в преддверии грозы или снегопада, явно имеет причинную природу, и объяснить их невозможно в терминах осознанной психологии.

4. Климат. При рассмотрении патогенного влияния некоторых видов климата мы абстрагируемся от других патогенных факторов, которые являются причиной болезни. Неизвестно, каким может быть влияние климата как такового, однако внешняя среда и природно-климатические условия оказывают существенное влияние на психическое здоровье человека.

Одним из главных факторов внешней среды, влияющий на эмоциональные состояния человека является природный ландшафт. Человек всегда стремится в лес, в горы, на берег моря, реки или озера. Здесь он чувствует, прилив сил, бодрости. Недаром говорят, что лучший отдых – это отдых на природе. Санатории, турбазы, дома отдыха всегда строятся в самых красивых местах. Это не случайно, доказано, что окружающий ландшафт может по-разному влиять на психоэмоциональное состояние человека.

Природное окружение несет определенную информацию о его состоянии – через форму, цвет, звук. Информация, которая активно усваивается человеком, существенно влияет на организм и поведение человека. Таким образом, эстетично привлекательная форма природного окружения приводит к определенному отношению к ней, сопровождающемуся сильным положительным эффектом: радости, удовольствия, любви, наслаждения.

Эти переживания включаются в жизненные процессы личности, создавая ощущение бодрости, желание и потребность действовать. Разнообразные факторы, связанные с ростом городов, в той или иной мере сказываются на формировании человека, на его психике и здоровье. Это заставляет ученых все серьезнее изучать влияние среды на жителей городов. Оказывается, от того, где человек живет, какая высота его квартиры, какая звукоизоляция его стен, как человек доходит до рабочего места, с кем он общается каждый день, как относятся окружающие к нему люди, зависит от психологического состояния человека, работоспособности, активности, зависит от психологического состояния человека, работоспособности, активности, настроения. В городах человек придумывает тысячи ухищрений для удобства своей жизни – горячую воду, телефон, различные виды транспорта, автодороги, сферу обслуживания и развлечений. Однако в больших городах особенно сильно проявляются и недостатки жизни – жилищная и транспортная проблемы, повышение уровня заболеваемости. Во многом это объясняется одновременным воздействием на организм двух, трех и более вредных факторов, каждый из которых оказывает незначительное воздействие, но в совокупности приводит к серьезным проблемам людей.

Подводя итог, хотелось бы еще раз подчеркнуть, психическое здоровье является важным компонентом благополучия человека. Оно играет большую роль в его повседневной жизни и поэтому нельзя относиться пренебрежительно, к этому вопросу. Окружающая среда влияет на психические состояния человека. Поэтому важно находиться в существенной гармонии с природными состояниями. Только живя в гармонии с самим собой и окружающей средой можно сохранить психическое здоровье.

Список литературы

1. Петрушин, В. И. Психология здоровья: учебник для среднего профессионального образования / В. И. Петрушин, Н. В. Петрушина. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2021. — 381 с.
2. Психология здоровья: Учебник для вузов/ Под ред. Г.С. Никифорова. – СПб.: Питер, 2006. – 607 с.

ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ДЕТЕЙ ПОДРОСТКОВОГО ВОЗРАСТА

Султанова Р.Б.

Научный руководитель: Патраева М.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Ключевые слова: здоровье, здоровый образ жизни, система образования, воспитание.

Здоровый образ жизни - образ жизни человека, направленный на профилактику болезней и укрепление здоровья.

Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь. [1]

Актуальность здорового образа жизни вызвана возрастанием и изменением характера нагрузок на организм человека в связи с усложнением общественной жизни, увеличением рисков техногенного, экологического, психологического, политического и военного характера, провоцирующих негативные сдвиги в состоянии здоровья.

Вызывают беспокойство детский алкоголизм и наркомания, а также большое число курящих школьников. Информирование учащихся поможет правильно решить проблему свободного времени, сформировать негативное отношение к вредным привычкам и осознать ответственность за собственное здоровье.

Здоровье – это главное достояние любого человека. Хорошее крепкое здоровье позволяет добиваться многих серьезных целей. Поэтому для того, чтобы обладать хорошим здоровьем, нужно вести здоровый образ жизни. Для этого с раннего детства нужно соблюдать здоровый образ жизни к своему здоровью.

В нашей стране от ОРВИ и сезонного вируса страдает более 30 миллионов человек ежегодно. Причиной этому является то, что более, чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост - вести **здоровый образ жизни**. [3]

Иммунитет человека - это способность его организма защищаться от различных «врагов», т.е. чужеродной генетической информации. С одной стороны, иммунная система защищает организм, а с другой - её состояние зависит от общего здоровья человека. Если человек активен, крепок, подвижен, и жизнерадостен, то и иммунитет у него будет в порядке, а если слаб и пассивен, то иммунная система будет соответственной.

Чтобы ходить, бегать, прыгать, дышать, смеяться, работать, чтобы жить, нужно принимать пищу.

Освоение школьных программ требует от детей высокой умственной активности. Маленький человек, приобщающийся к знаниям, не только выполняет тяжелый труд, но одновременно и растет, развивается, и для всего этого он должен получать полноценное питание. Напряженная умственная деятельность связана со значительными затратами энергии.

За день школьники должны выпивать не менее одного-полутора литров жидкости, но не газированной воды, а фруктовых или овощных соков.

Самая полезная пища та, которую человек ест с аппетитом. Пища должна быть разнообразной и вкусной. Очень полезно есть овощи и фрукты.

Вредная пища - избыток соли, сахара, незнакомая пища. Сокращайте потребление насыщенных жиров, откажитесь от жаренных во фритюре продуктов, используйте меньше сливочного масла.

Каждому из нас нужен витамин - D, который содержится в лососе, яйцах и молоке. Получение необходимого количества витамина С из фруктов и овощей заряжает иммунную систему. Витамины группы В мы получаем главным образом с хлебом из муки грубого помола, а источником витамина А и других жирорастворимых витаминов являются молочная продукция, рыбий жир, печени.

Из белка строятся защитные факторы иммунитета - антитела. Если вы будете употреблять в пищу мало мяса, рыбы, яиц, молочных блюд, орехов, то они просто не смогут образовываться.

Белки - это основной материал, который используется для построения тканей и органов ребенка. Белки отличаются от жиров и углеводов тем, что содержат азот, поэтому белки нельзя заменить никакими другими веществами.

1. Нужно стараться есть в одно и то же время.
2. Не есть в сухоматку.
3. Не перекусывать между приёмами пищи.
4. Есть не спеша и хорошо пережёвывать пищу.
5. Во время еды не разговаривать и не отвлекаться.

Многие знают, что без пищи человек может прожить месяц, а без воды всего лишь пару дней. Ведь вода один из самых важных компонентов жизнедеятельности человека, но не все знают, что вода не всегда бывает полезна так, как воду следует употреблять только из известных источников. Сырую воду следует кипятить, а прокипячённую воду кипятить через каждые три часа.[4]

Рациональный режим труда и отдыха - необходимый элемент здорового образа жизни. При правильном и строго соблюдаемом режиме вырабатывается четкий и необходимый ритм функционирования организма, что создает оптимальные условия для работы и отдыха и тем самым способствует укреплению здоровья, улучшению работоспособности и повышению производительности труда.

Следующим звеном здорового образа жизни является искоренение вредных привычек (курение, алкоголь, наркотики). Эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Доказано, что люди, работающие в ночные смены, в пять раз чаще подвержены развитию таких болезней как гипертония, язва желудка и т.п. Чтобы компенсировать бессонную ночь, нужно потом две ночи подряд хорошо выспаться. [2]

Полноценный сон является одной из важнейших составляющих здорового образа жизни. Сон должен быть глубоким и достаточно длительным, чтобы человек после сна чувствовал себя полностью восстановившимся. Нарушение режима сна и бодрствования даже в течение короткого промежутка времени приводит к расстройству психического и физического здоровья. Последствия этого чаще всего проявляются в виде усталости, раздражительности, головных болей, повышенной сонливости днем, снижения концентрации, ухудшения памяти и координации движений.

Крепкий сон - один из лучших способов оставаться здоровым. Хороший ночной сон укрепляет иммунную систему.

Физическая нагрузка улучшает общее состояние организма. Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вам стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее. Обязательно включайте в программу отжимания - они способствуют лучшей работе легких и сердца. Обязательно делайте упражнения на пресс.

Ежедневная **утренняя зарядка** - обязательный минимум физической нагрузки на день. Необходимо сделать её такой же привычкой, как умывание по утрам.

Занятия физической культурой и спортом во всех возрастах повышают естественную сопротивляемость организма неблагоприятным влиянием окружающей среды, инфекциям. Научные наблюдения доказывают, что те, кто систематически занимаются физическими упражнениями с соблюдением правил личной гигиены, реже

болеют, обладают высокой работоспособностью, ведут активный образ жизни до глубокой старости.

Эффективным средством укрепления здоровья является ходьба. Во время прогулок работают все мышцы, хорошо вентилируются легкие, ритмично сокращается сердце и т.д. Приятно ходить в лесу, парке, по пересеченной местности. Во время ходьбы не следует сутулиться, надо ходить прямо, без качаний. Стопа ставится на землю (асфальт) с пятки, и делается перекал на носок. При этом происходят свободные движения в суставах нижних конечностей.

В последние годы интерес к бегу возрос. Бегают и стар и млад. Он оказался эффективным средством в борьбе с различными болезнями, в первую очередь с сердечно - сосудистыми. Если вы решили заняться бегом, то вначале посоветуйтесь с врачом. Далее вам необходимо будет освоить вначале быструю ходьбу. Бегать лучше в парке, сквере, лесу, минуя жесткие покрытия (асфальт, брусчатка и др.), так как это приводит к заболеваниям опорно-двигательного аппарата (периостит, тендовагинит, ахилло -бурсит и др.). Бег вызывает в организме значительные изменения (увеличивается частота сердечных сокращений, дыхания, повышается обмен веществ и т.д.). Наблюдения показывают, что систематические занятия бегом замедляют процессы старения.

Закаливание - мощное оздоровительное средство. Оно позволяет избежать многих болезней, продлить жизнь на долгие годы, сохранить высокую работоспособность. Закаливание оказывает общеукрепляющее действие на организм, повышает тонус нервной системы, улучшает кровообращение, нормализует обмен веществ. Основными средствами закаливания являются такие естественные факторы природы, как воздух, вода и солнечные лучи. К закаливанию лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания - воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры - укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.

Как правильно начинать закаливание:

1. Начинать закаливание надо в тёплую погоду, когда можно одновременно принимать воздушные и солнечные ванны.
2. Водные процедуры начинают во время купания в реке.

3. Продолжительность закаливания вначале должна быть большой, а температура воздуха и воды не менее двадцати градусов выше нуля.

4. Температуру воды для закаливания надо снижать постепенно, каждые три дня на один градус.

5. После процедуры тело нужно растереть сухим полотенцем до лёгкого покраснения.

6. Закаливаться нужно каждый день, если пропустить две недели, то нужно будет начать всё сначала. Если переохладиться, то следует прекратить закаливание.

С незапамятных времен известно, что ходьба босиком - замечательное закаливающее средство. Зимнее плавание - высшая форма закаливания. Чтобы ее достичь, человек должен пройти все ступени закаливания.

6. Личная гигиена.

Личная гигиена неотделима от правильного образа жизни и направлена на охрану здоровья. Основы здоровья каждого человека закладываются еще в детстве. Поэтому соблюдение элементарных правил личной гигиены должно воспитываться с ранних лет. Эти гигиенические навыки сохраняются у человека на протяжении всей жизни. Содержание кожного покрова в чистоте - одно из важнейших мероприятий личной гигиены. Кожа принимает активное участие в обмене веществ, осуществляет дыхательную функцию. Огромна связь кожного покрова с нервной системой. Регулярный гигиенический уход за кожным покровом нормализует многие функции и предупреждает развитие различных гнойничковых и грибковых заболеваний. Важное гигиеническое значение имеет поддержание в чистоте волосяного покрова головы и гигиена ротовой полости, которая прежде всего сводится к уходу за зубами и деснами. Большое внимание надо уделять содержанию в чистоте одежды, постельного белья и поддержанию чистоты в своем жилище. Правила личной гигиены - это отличная профилактика большинства инфекционных заболеваний. [3]

7. Профилактика вредных привычек.

Вредные привычки школьников - предмет огорчения учителей и родителей. Для того, чтобы ученики вели здоровый образ жизни, нужна своевременная профилактика, которая уберет их от пагубной зависимости. Вредные привычки - проблема, с которой очень часто сталкивается современная молодежь. Если раньше вредными привычками страдали подростки более старшего возраста, то в настоящий момент - это характерно для учеников средней школы. Чем же привлекают ребят столь пагубные привязанности? Скорее всего, подросткам хочется выглядеть так, как выглядят взрослые. Вредные привычки позволяют им в какой-то степени чувствовать себя свободными и

независимыми. Каждый школьник знает о том, что такое здоровый образ жизни, но почему-то некоторых ребят он совершенно не привлекает. Здоровый образ жизни - это прежде всего работа над самим собой. Человек, следующий ему, должен правильно питаться, заниматься спортом и, что самое главное, отказаться от всех вредных привычек навсегда.

Согласно исследованиям, люди, имеющие положительный эмоциональный стиль - счастливы, невозмутимы и полны энтузиазма, а также менее подвержены простудам. Веселье и здоровый образ жизни неотделимы друг от друга. [1]

Здоровый образ жизни подростков не просто слова. Он помогает не только чувствовать себя полноценно, но еще и является своеобразным выбором жизненной позиции. Юноши и девушки, уже почти взрослые люди, сами для себя решают, что есть хорошо, а чего они хотят избегать. Если родители считают, что могут проконтролировать каждый шаг с, то они глубоко заблуждаются. Именно поэтому важно чтобы принципы ЗОЖ были осознанным выбором самого подростка, тогда эти правила приживаются, используются и приносят пользу.

Быть здоровым и красивым в настоящее время становится престижным и модным, а здоровье и успешная карьера несовместимы с употреблением алкоголя и курением. Поэтому всё больше молодых людей выбирают рациональное питание, интересные увлечения, занятия физической культурой и спортом, но, к сожалению, этот показатель растёт очень медленно и еще остаются те, кто этого не понимает!

РОЛЬ АНГЛИЙСКОГО ЯЗЫКА В РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И ВОСПИТАНИЕ СПОРТСМЕНОВ

Умярова А.Ш.

Научный руководитель: Петрова О.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Аннотация. Эта статья посвящена роли английского языка в развитии физической культуры и воспитание спортсменов. Современный мир спорта открыт для многих спортсменов на международном уровне, которые наряду с профессиональными умениями должны владеть иностранными языками. Владение иностранным языком, а именно английским, который считается международным языком, является скорее насущной потребностью, нежели увлечением.

Ключевые слова: английский язык, спорт, спортивные игры, профессиональные умения, специалисты в области физической культуры, профессиональная лексика.

Актуальность. На сегодняшний день английский язык - это глобальный язык. Он является интернациональным языком во многих областях, таких как СМИ, развлечения, бизнес, наука, дипломатия и, конечно же, спорт.

Сегодня около 1,5 миллиарда человек по всему миру говорят по-английски - это 20% всех людей на Земле. Влияние английского языка на русский язык возросло за последнее десятилетие, так как он используется во многих сферах общественной, научной и спортивной жизни. Это и стажировки ученых, международные конференции, совместные предприятия, туристические поездки, выставки, спортивные соревнования и т. д. Таким образом, важным условием успешной адаптации в социальном пространстве становится владение иностранными языками.

Проблема увеличивающегося влияния англо-американской культуры на российскую культуру очевидна. Если коснуться спорта, может показаться, что там не осталось русских слов и выражений. Во всех видах спорта активно внедряются заимствованные англо-американские слова. Даже названия игр пришли в нашу речь из английского языка, например футбол (football), волейбол (volleyball), баскетбол (basketball), маунтинбайк (mountain-bike) бодибилдинг (bodybuilding).

Так для чего же нужен английский язык людям, чья жизнь тесно связана со спортом?

Цель исследования – выявить роль английского языка в развитии физической культуры и воспитание спортсменов.

Результаты исследования и их обсуждение. Когда встает вопрос об уровне владения английским языком, то имеется в виду, в первую очередь, общеупотребительная разговорная лексика. Однако для каждой профессии в английском, как и в любом другом языке, существует узкая специальная лексика, освоение которой помогает быть «своим» в кругу профессионалов. И спорт здесь не исключение.

Конечно, спортсмены путешествуют по всему миру, и потому им совершенно необходимо знать ставший интернациональным английский язык. Для ориентации в чужой стране совсем не будет лишним владение разговорным языком.

А вот профессиональная узконаправленная лексика пригодится на соревнованиях: комментирование, выставление оценок.

Следует отметить, что в каждом виде спорта присутствуют свои устоявшиеся выражения и неформальные термины, многие из которых невозможно найти ни в одном словаре. Интересно, что в профессиональной спортивной терминологии есть множество слов, которые употребляются в переносном значении или сразу в нескольких значениях в зависимости от вида спорта.

Так, например, в автомобильном спорте часто употребляются «несловарные» выражения «groove» (лучшая, наиболее эффективная траектория прохождения круга) или «dialed in» (хорошая управляемость автомобиля) .

Вместе с тем следует подчеркнуть, что в кёрлинге английским словом «end» (конец) обозначают не финал игры, а один из 10 ее периодов. Или Inside («внутри») в футболе – это наименование игрока линии атаки. Можно отметить, что слово «draw» применительно к футболу означает «ничья», но в кёрлинге это «бросок», а еще это же слово может употребляться в значении «жеребьёвка».

Нельзя не отметить, что и в тренерской карьере английский язык так же необходим. Не секрет, что российские мастера тренируют не только отечественных, но и зарубежных спортсменов. Если новичкам спорта будет простительна некоторая языковая «неловкость», то маститому тренеру – нет. Умение точно и четко выражать мысли на английском – один из залогов успеха тренерской работы. В качестве примера можно обратиться к карьере, таких тренеров, как Валерий Непомнящий, Виктор Бондаренко или Анатолий Бышовец, которые работали и тренировали не только отечественных футболистов, но и зарубежных.

Уместно обратить внимание на то, что английский язык – необходимая часть программы для тренеров и инструкторов, основная цель которых – построение успешной карьеры в фитнес- индустрии и достижение международного фитнес- признания. Владение иностранным языком поможет позволить работать с иностранными клиентами. Для этого необходимо знать самые распространенные фразы, которые помогут во время тренировочного процесса, специальную терминологию профессионального тренера, а также навыки самопрезентации.

Но даже если выпускники спортивных заведений не собираются работать за рубежом, знание данного языка значительно повысят профессиональную ценность и расширят возможности для карьерного роста, в том числе и на международном уровне. Знание английской терминологии поможет выгодно выделиться на конкурсах и кастингах всех уровней сложности. Все спортсмены, даже не зная английского языка, понимают друг друга.

Рассмотрим определенные виды спорта, например, футбол. Большинство терминов в этой игре также произошли из английского языка. Например,

Вингер (от англ. wing, крыло) – крайний атакующий полузащитник;

Гол (от англ. goal, цель) — взятие ворот соперника, для которого необходимо, чтобы мяч полностью пересёк линию ворот.

Голкипер (от англ. Goalkeeper) — вратарь.

Для доказательства распространенного использования слов во всех видах спорта, возьмем в пример бокс. В боксе также интенсивно используется английская терминология. Например, апперкот (англ. uppercut) — классический удар из традиционного бокса, брейк (англ. break) - команда рефери, по которой боксеры должны прекратить бой, клинч (англ. clinch) — взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки.

Не менее распространенный вид спорта – это волейбол. Данный вид спорта входит в программу Олимпийских игр. Как и в других популярных видах спорта, в волейболе активно используется английская терминология. Важно не только понимать значение слова, а также знать его происхождение и терминологию.

Например, такие слова как:

Диг (от английского dig) — защитный удар, выполняемый в броске, поднимающий мяч вверх ударом тыльной стороной ладони.

Эйс (от английского ace) — очко, выигранное непосредственно с подачи, когда мяч доведён до пола или произошло только одно касание и мяч ушёл в аут.

Фэйкинг (от английского faking) - разновидность игровой стратегии, когда игроки движутся в одном направлении для того, чтобы изменить движения в последний момент. Их цель — перехитрить атакующего игрока другой команды. Иногда защитники производят целую серию подобных обманных движений.

Хаммер (от английского hammer) - сильный удар по мячу, после которого он резко летит вниз.

Блок шот (от английского block shot) - сильный удар по мячу, после которого мяч летит под острым углом вдоль сетки.

Кобра (от английского cobra) - удар по мячу, совершаемый жестко зафиксированными пальцами. В этот момент движения рук игрока напоминают бросок кобры.

Энгл (от английского angle) - сильный бросок мяча через всю площадку.

Чикен уинг (от английского chicken wing) - прием мяча после сильного удара различными частями рук. В такие моменты игрок будто бы расправляет крылья, чтобы принять мяч.

В наше время, во всех видах спорта активно используется иноязычная лексика, особенно англоязычная. В процессе игры волейбол интенсивно используются термины, пришедшие из английского языка. Например, построение – start, приветствие – greeting,

беговые упражнения – run

Исходя из правил игры волейбола, мы выделили несколько элементарных слов, для тренировочного процесса волейболистов и составили справочник волейболиста.

В нашем англо-русском справочнике мы предлагаем элементарные названия тренировочных упражнений для волейболистов. Благодаря использованию данного справочника, спортсмены могут свободно общаться с англоговорящими спортсменами на тренировках и соревнованиях.

Мы провели анкетирование с помощью сервиса гугл форма для того, чтобы выяснить, насколько важно изучение английского языка для будущих специалистов в области физической культуры. В данном анкетировании приняло участие 60 студентов 1 курса обучающихся в СКФКУиС по направлению «Физическая культура».

По результатам анкетирования можно сделать вывод, что большинство респондентов считают, что нужно осваивать профессиональную лексику на английском языке и знание языка пригодиться в дальнейшей профессиональной деятельности.

На основании вышесказанного можно сделать вывод, что изучение любого иностранного, в том числе и английского языка – упорная, кропотливая, тяжелая, ежедневная работа. Но самой важной составляющей в любом деле, в том числе и в изучении иностранного языка, является мотивация и цель. Именно наличие этих двух составляющих гарантирует успех в изучении английского языка, который может продвинуться вперед в карьерном росте любого спортсмена.

Мы достигли своей цели и выявили, что английский язык играет большую роль в физической культуре и воспитании спортсмена. Наша гипотеза подтвердилась: на сегодняшний день есть большая потребность в специалистах в области спорта, владеющих английским языком.

Будем надеяться, что со временем политическая ситуация, которая сложилась в мире в связи с введенными санкциями, улучшиться, и наши спортсмены будут иметь возможность принимать участие в международных соревнованиях.

Список литературы:

1. Баженова, Е.А. Английский язык для физкультурных специальностей: учебник для студентов высших учебных заведений // Е.А. Баженова, А.Ю. Гренлунд, Л.Я. Ковалева, А.В. Соколова. – М.: Издательский центр «Академия», 2006. – 352 с.
2. Бахурова Е.П. Учим английский язык. М., 2016. Уилер М., Томпсон Д. Оксфордский словарь английского языка. Oxford University Press, 2016.
3. Волейбол. Пер. с нем. Под общ. Ред. М. Фидлер. – М.: Физкультура и спорт, 2013

4. Казимирский, Г.Л. Английский язык: практическое пособие для студентов специальности 1-03-02 01 «Физическая культура» // Г. Л. Казимирский, Т.В. Протопопова, В.Ю. Старокожева. – Гомель: УО «ГГУ им. Ф. Скорины», 2011. – 48 с.
5. Кристал Д. Английский язык как глобальный. М., 2002.
6. Основы волейбола./Сост. О.Чехов. М.: Физкультура и спорт, 2011
7. Старокожева, В.Ю. Английский язык: практическое руководство // В.Ю. Старокожева, Т.В. Протопопова. – Гомель: ГГУ им. Ф. Скорины, 2012. – 48 с.
8. Электронный словарь Wikipedia [Электронный ресурс].- Режим доступа: <http://www.wikipedia.org>
9. <http://www.battlespirit.ru/content/view/385/73>
10. <http://swimball.narod.ru/slovarb.htm>
11. <http://www.alleyasporta.ru/article/view/377>

ПРАВОВЫЕ ПОЛОЖЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ЛИЦ, ПОТРЕБЛЯЮЩИХ НАРКОТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА И ПСИХОТРОПНЫЕ ВЕЩЕСТВА В НЕМЕДИЦИНСКИХ ЦЕЛЯХ

Фахретдинова А.С.

Научный руководитель Тарасова Л. А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

В соответствии со Стратегией государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 № 733, достижение существенного сокращения незаконного распространения и немедицинского потребления наркотических средств и психотропных веществ, масштабов последствий их незаконного оборота для безопасности и здоровья личности, общества и государства должно осуществляться на основе сбалансированного и обоснованного сочетания мер по сокращению предложения наркотиков путем пресечения их нелегального оборота внутри страны и мер по сокращению спроса на наркотики путем совершенствования системы профилактической, лечебной и реабилитационной работы.

Если в настоящее время основные механизмы взаимодействия государственных органов в сфере сокращения предложения наркотиков определены и четко сбалансированы, то деятельность в сфере сокращения спроса на наркотики в части реабилитации потребителей наркотиков остается малоэффективной.

В ряде субъектов Российской Федерации накоплен определенный опыт по формированию региональных сегментов многоуровневой системы работы с

потребителями наркотиков, включающей в себя выявление, диагностику, лечение, реабилитацию, ресоциализацию и постреабилитационное сопровождение.

В соответствии со Стратегией координация антинаркотической деятельности в субъектах Российской Федерации возложена на антинаркотические комиссии, а планирование целевых мероприятий должно осуществляться в рамках региональных антинаркотических программ и муниципальных антинаркотических планов, которые разрабатываются в каждом муниципальном образовании.

Основную нагрузку в деле реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков в России несут негосударственные организации, в том числе общественные и религиозные. Однако качество услуг, предоставляемых данными организациями, практически не контролируется, многие из них работают бессистемно, не обеспечивают необходимого качества и безопасности предоставляемых услуг, есть факты нарушения прав человека, эксплуатации потребителей наркотиков, участия в организации реабилитации религиозных организаций, проповедующих религиозный фундаментализм, а также тоталитарных религиозных сект, иностранных религиозных организаций и миссионеров.

Учитывая, что основой системы станут негосударственные организации, необходимо создание системы государственного контроля (надзора) в сфере социальной реабилитации потребителей наркотиков, обеспечивающей качество, эффективность и безопасность оказываемых ими услуг на основании регламентации единых требований к данным организациям.

При создании региональных сегментов необходимо организовать комплексную помощь несовершеннолетним потребителям наркотиков, включающую разработку и внедрение программ комплексной реабилитации и ресоциализации, а также активизировать работу комиссий по делам несовершеннолетних.

На муниципальном уровне работу с потребителями наркотиков должны обеспечивать районные и городские антинаркотические комиссии.

Муниципальные организации здравоохранения, образования, органов опеки и попечительства, социального обслуживания, занятости, комиссии по делам несовершеннолетних, органы правопорядка, социальной защиты во взаимодействии с негосударственными организациями участвуют в работе с потребителем наркотиков, его семьей, в соответствии со своей компетенцией, собирают и анализируют информацию о потребителях наркотиков, нуждающихся в комплексной реабилитации, и формируют запрос на реабилитацию в региональные органы власти.

В настоящее время на законодательном уровне организационно-правовые основы оказания социальной реабилитации больных наркоманией не закреплены. В частности, не определено содержание таких понятий, как «социальная реабилитация» и «ресоциализация», в отношении потребителей наркотиков, не установлены полномочия федеральных органов государственной власти и органов государственной власти субъектов Российской Федерации, не регламентированы вопросы деятельности организаций социальной реабилитации потребителей наркотиков.

Несмотря на отсутствие прямых норм, регулирующих вопросы оказания социальной реабилитации, существует ряд нормативных актов, в той или иной мере касающихся вопросов оказания лицам услуг по социальной реабилитации: Конституция Российской Федерации от 12 декабря 1993 г.; Федеральный закон от 8 января 1998 г. № 3-ФЗ «О наркотических средствах и психотропных веществах»; Федеральный закон от 28 декабря 2013 г. № 442-ФЗ «Об основах социального обслуживания граждан в Российской Федерации»; Федеральный закон от 12 января 1996 г. № 7-ФЗ «О некоммерческих организациях»; Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»; Федеральный закон от 26 июля 2006 г. № 135-ФЗ «О защите конкуренции»; Федеральный закон от 6 октября 1999 г. № 184-ФЗ «Об общих принципах организации законодательных (представительных) и исполнительных органов государственной власти субъектов Российской Федерации»; Федеральный закон от 30 марта 1999 г. № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; Федеральный закон от 6 октября 2003 г. № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации»; Закон Российской Федерации от 7 февраля 1992 г. № 2300-1 «О защите прав потребителей»; Постановление Правительства Российской Федерации от 23 августа 2011 г. № 713 «О предоставлении поддержки социально ориентированным некоммерческим организациям»; Указ Президента Российской Федерации от 9 июня 2010 г. № 690 «Об утверждении Стратегии государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2020 года».

Кроме нормативных правовых актов существует ряд стандартов, устанавливающих общие правила оказания социальных услуг: ГОСТ Р 52496-2005 «Социальное обслуживание населения. Контроль качества социальных услуг. Основные положения»; ГОСТ Р 54990-2012 «Социальное обслуживание населения. Реабилитационные услуги лицам, зависимым от наркотических средств, психотропных веществ и алкоголя. Основные виды социальных услуг» и т.д.

Наряду с федеральным законодательством, вопросы организации социальной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков регламентированы следующими актами регионального законодательства:

- Закон Республики Башкортостан от 15 июля 2005 г. № 202-з «О профилактике алкоголизма, наркомании и токсикомании в Республике Башкортостан»;

- Указ Президента Республики Башкортостан от 15 сентября 2014 г. № УП-240 «О развитии системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ в Республике Башкортостан»;

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 15 мая 2015г. № 175 «Об утверждении программы деятельности Правительства Республики Башкортостан на срок своих полномочий до 2019 года»;

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 31 декабря 2014 г. № 670 «О подпрограмме «Противодействие злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту», государственной программы «Обеспечение общественной безопасности в Республике Башкортостан» на 2015-2020 годы.

Данная подпрограмма включает в себя отдельный раздел «Организация медицинской помощи населению, формирование регионального сегмента Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркопотребителей, предусматривающая ежегодное финансирование на эту деятельность в размере 2,4 млн. рубле. Также в республике приняты нормативные акты, обеспечивающие государственную поддержку некоммерческих организаций, занятых в сфере реабилитации и ресоциализации наркопотребителей:

- Закон Республики Башкортостан от 11 июля 2012 г. № 565-з «О государственной поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций в Республике Башкортостан»;

- Постановление Правительства Республики Башкортостан от 27 ноября 2013 г. № 572 «О порядке предоставления субсидий на конкурсной основе социально ориентированным некоммерческим организациям Республики Башкортостан».

Рассмотрим на примере Республики Башкортостан как проходит государственная система лечения и реабилитации наркопотребителей.

Она представлена двумя наркологическими диспансерами (г.Уфа и г.Стерлитамак), 18 наркологическими отделениями на 1141 лечебное койко-место (на 75 тыс. учтенных наркологических пациентов). В структуре наркологической службы функционирует система полного цикла лечения, реабилитации и ресоциализации наркопотребителей в

условиях как стационарных отделений, так и отделений медико-социальной реабилитации.

Амбулаторная помощь оказывается в 77 взрослых и 12 детских наркологических кабинетах. В наркологических учреждениях республики работает 141 психиатр-нарколог, 13 психологов, 10 специалистов по социальной работе, 9 социальных работников.

Приказом министра здравоохранения Республики Башкортостан от 01 октября 2014 г. № 2900 на базе Республиканского наркологического диспансера № 1 создан Координационный центр по реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ, который распределяет сертификаты в негосударственные реабилитационные центры, вошедшие в реестр регионального сегмента Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ. На базе Координационного центра организована и функционирует Республиканская телефонная горячая линия по вопросам лечения и реабилитации наркопотребителей, по которому в 2022 году оказано около 800 консультаций.

Одной из основных задач Центра является подбор наркопотребителям индивидуальных реабилитационных программ и их направление в негосударственные реабилитационные центры. В Республике Башкортостан внедрена система именных сертификатов (без финансового обеспечения) на получение реабилитационных услуг. Каждый центр, являющийся участником регионального сегмента системы реабилитации, выделяет не менее 3 бесплатных мест, на которые малоимущие или особо нуждающиеся наркопотребители направляются после лечения по именным сертификатам из Координационного центра.

Также в республике развивается негосударственный сектор реабилитации, который представляет собой дополнительный ресурс оказания реабилитационной помощи наркопотребителям. В настоящее время в Республике Башкортостан осуществляют деятельность более 30 негосударственных организаций, занимающиеся социальной реабилитацией наркопотребителей.

Сфера социальной реабилитации и ресоциализации наркопотребителей представлена на территории республики следующими моделями реабилитационного процесса как:

- Психологическая реабилитация с использованием программы «12 шагов» и «DAYTOP»;
- Трудовая реабилитация;
- Религиозная программа.

В целях развития системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ, укрепления межведомственного взаимодействия и государственно-частного партнерства в указанной сфере, Указом Президента Республики Башкортостан от 15 сентября 2014 г. № УП-240 утвержден План мероприятий по развитию системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ в Республике Башкортостан. Данным нормативным правовым актом Министерство здравоохранения Республики Башкортостан определено уполномоченным республиканским органом исполнительной власти, осуществляющим организацию межведомственного взаимодействия участников деятельности в сфере комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ в Республике Башкортостан.

В целях исполнения указанного Плана Управлением ФСКН России по Республике Башкортостан совместно с заинтересованными ведомствами проведен квалификационный отбор организаций, предоставляющих услуги по социальной реабилитации и ресоциализации лиц, допускающих немедицинское потребление наркотических средств и психотропных веществ.

По итогам квалификационного отбора протоколом заседания межведомственной рабочей группы по координации мероприятий, связанных с формированием на территории республики регионального сегмента Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации наркопотребителей, в том числе с квалификационным отбором негосударственных немедицинских организаций, занимающихся комплексной реабилитацией и ресоциализацией потребителей наркотиков, при антинаркотической комиссии Республики Башкортостан за 2019 г. в реестр регионального сегмента Национальной системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ, включено всего две негосударственных немедицинских организации:

- Благотворительный фонд – содействие преодолению зависимостей «Правильный выбор»;

- Реабилитационный центр «Благо»;

Ранее входило несколько таких организаций и в том числе:

- Православное братство «Спасское» Местной религиозной организации православный Приход Спасского храма г.Уфы Уфимской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат);

-Православное сестричество «Спасское» Местной религиозной организации православный Приход Спасского храма г.Уфы Уфимской Епархии Русской Православной Церкви (Московский Патриархат).

Реабилитационные центры для наркопотребителей на сегодняшний день представляют отдельную индустрию, в которой, как и везде, есть профессионалы и шарлатаны, добросовестные организации и мошенники. Именно в целях создания профессионально ориентированных организаций, своевременного выявления и пресечения действий, противоречащих основам государственной антинаркотической политики, в январе-апреле органами прокуратуры совместно с Управлением ФСКН России по Республике Башкортостан, Республиканским наркологическим диспансером № 1 Министерства здравоохранения Республики Башкортостан, МВД по Республике Башкортостан проведены проверки негосударственных реабилитационных центров.

В ходе проведенных проверок установлено, что практически во всех используемых центрами помещениях нарушаются противопожарные нормы: отсутствует противопожарная сигнализация, планы эвакуации людей, не назначены ответственные за противопожарную безопасность, в отделке помещений использованы горючие материалы. Кроме того, реабилитанты содержатся в помещениях, которые не отвечают санитарным нормам в части порядка хранения продуктов и приготовления пищи; в ряде случаев при поступлении в центр не проводятся медицинские осмотры, отсутствуют договоры на оказание медицинской помощи; отсутствует регистрация реабилитантов по месту пребывания; не соблюдаются требования законодательства о согласии на обработку персональных данных. Руководителями реабилитационных организаций не обеспечен надлежащий учет поступающих средств и их расходования, не направляются уведомления в налоговые органы о деятельности в сфере реабилитации.

Основным условием пресечения нарушений закона является своевременное выявление места осуществления реабилитационной деятельности негосударственных центров, что зачастую затруднено в связи с нежеланием руководителей таких организаций сотрудничать с органами правоохраны, органами местного самоуправления. Поэтому важным фактором эффективной работы правоохранительных органов является организация надлежащего взаимодействия и обмена информацией между всеми заинтересованными ведомствами.

В этой связи, подразделения органов полиции должны организовать свою работу, ориентируясь на пресечение на территории обслуживания нарушений закона со стороны негосударственных реабилитационных центров. При выявлении реабилитационных

центров сотрудникам органов полиции следует незамедлительно обеспечить информирование администрации муниципального образования и органы прокуратуры.

По поступлении из органов внутренних дел информации о функционировании негосударственного реабилитационного центра, прокурор города (района) организует в трехдневный срок сбор и анализ информации о работе реабилитационного центра. По результатам изучения сведений о деятельности реабилитационного центра, прокурором решается вопрос об организации и проведении проверки в порядке ст.22 Федерального закона «О прокуратуре Российской Федерации» соблюдения требований федерального законодательства, которая проводится с привлечением специалистов контролирующих и правоохранительных органов.

При проверке законности деятельности реабилитационного центра необходимо дать оценку соответствию закону основных документов, регламентирующих деятельность организаций, оказывающих услуги по социальной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотиков.

К ним следует отнести: устав, реабилитационную программу реабилитационного центра, руководства, правила, инструкции (в том числе должностные инструкции работников), индивидуальную программу социальной реабилитации и ресоциализации потребителя наркотиков, иные документы, регламентирующие деятельность организаций и работников по оказанию услуг в пределах полномочий и в порядке, определенном действующим законодательством Российской Федерации.

Список литературы:

1. Стратегия государственной антинаркотической политики Российской Федерации до 2030 года, утвержденной Указом Президента Российской Федерации от 23 ноября 2020 № 733 // [Электронный ресурс].URL: <https://base.garant.ru/74938781/> (дата обращения: 18.04.2022).

2. Закон Республики Башкортостан «О профилактике алкоголизма, наркомании и токсикомании в Республике Башкортостан» от 15 июля 2005 г. № 202-з // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/doc> (дата обращения: 07.06.2022).

3. Указ Президента Республики Башкортостан «О развитии системы комплексной реабилитации и ресоциализации потребителей наркотических средств и психотропных веществ в Республике Башкортостан» от 15 сентября 2014 г. № УП-240 // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/93510828765> (дата обращения: 07.06.2022).

4. Постановление Правительства Республики Башкортостан «О подпрограмме «Противодействие злоупотреблению наркотиками и их незаконному обороту» от 31

декабря 2014 г. № 670 // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/935102870000> (дата обращения: 07.06.2022)

5. Закон Республики Башкортостан «О государственной поддержке социально ориентированных некоммерческих организаций в Республике Башкортостан» от 11 июля 2012 г. № 565-з // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/935102870009> (дата обращения: 07.06.2022).

6. Постановление Правительства Республики Башкортостан «О порядке предоставления субсидий на конкурсной основе социально ориентированным некоммерческим организациям Республики Башкортостан» от 27 ноября 2013 г. № 572 // [Электронный ресурс]. URL: <http://docs.cntd.ru/document/935102> (дата обращения: 07.06.2022).

7. Указ Президента Республики Башкортостан от 15 сентября 2014 г. № УП-240 // [Электронный ресурс]. URL: <http://bashkor-gov.ru/doc/75243> (дата обращения: 09.06.2022).

АНАЛИЗ ВНУТРЕННЕГО ТУРИЗМА РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН КАК ФАКТОРА РАЗВИТИЯ ЭКОНОМИКИ РЕГИОНА

Фофонова К.А.

Научный руководитель: Биккулова Г.Б.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Республика Башкортостан является одним из самых красивых и притягательных для туристов регионом в Российской Федерации. Она входит в первую десятку национального туристического рейтинга стран и имеет всё необходимое для увеличения и совершенствования туристического потенциала. Туристские ресурсы здесь очень разнообразны, насчитываются около 300 карстовых пещер, 600 рек, 800 озер, множество горных хребтов, три государственных заповедника и национальный природный парк. Основой культурно-познавательного туризма в Республике являются более трех тысяч недвижимых памятников истории, искусства, культуры, археологии. Природное богатство и разнообразие экосистем, а также историческое и культурное наследие делают нашу страну и регион привлекательной для любителей туризма. Кроме этого, положительным моментом развития данной отрасли является привлечение дополнительных инвестиций и увеличение доходов региона, включая расходы туристов на отдых, проживание, питание и развлечения. Затраченные туристами деньги вкладываются в инфраструктуру региона и страны, позволяя развивать новые области, открывать новые туристские объекты. В

настоящее время туризм комплексная система отраслей и одна из самых прибыльных видов бизнеса.

В 2021 году туристический поток в Башкирию вырос на 17% по сравнению с 2020 годом и на 29% превысил показатели допандемийного 2019 года. Республику в прошлом году посетили 3,48 млн гостей. Чаще всего Башкирию посещают жители Челябинской и Оренбургской областей, Татарстана, Москвы и Ханты-Мансийского автономного округа. У жителей соседних с республикой регионов есть спрос на туры выходного дня.

Средняя продолжительность поездки туристов в Башкирию по итогам 2021 года составила двое суток, средний чек — 2,4 тыс. рублей за день. В Государственном комитет по туризму РБ отмечают, что повышение среднего чека туриста является одной из приоритетных задач развития туризма в регионе, увеличить его можно, предложив гостям больше товаров и услуг и разнообразив турпродукт. Хорошей практикой является то, что предпринимательское сообщество активно вовлекается в эту сферу, разрабатывает новые туристические пакеты, маршруты, сувениры. И одной из важнейших задач является поддержка таких инициатив. Например, в строительстве автодорог. К сожалению, многие туристические достопримечательности до сих пор не имеют удобного подъезда к Каповой пещере, озеру Кандры-Куль, Мурадымовскому ущелью и другим достопримечательностям. И это только те объекты, которые наиболее посещаемы, популярны среди туристов, а ведь и есть и такие места, которые наименее известны, но не менее красивее, и добраться до них можно только вплавь по рекам или пешком.

Ремонт и строительство дорог, ведущих к туристическим местам, является одним из приоритетов в части развития региона. Благодаря реализации плана ремонта, путь к 13 объектам в двух городских округах уже стал удобнее для автомобилистов и туристов, пользующихся общественным транспортом. К примеру, за последние годы в Уфе были отремонтированы улицы Комарова, Мустая Карима, ведущие к популярным туристическим местам. Например, Крестовоздвиженский храм в Уфе, монумент первооткрывателей башкирской нефти в Ишимбае, Стерлитамакский историко-краеведческий музей и дом-музей А.Гайдара в Стерлитамаке.

В 2022 г. дорожники Республики Башкортостан в рамках национального проекта «Безопасные качественные дороги» обновят асфальтобетонное покрытие на 24 км дорог, ведущие к 13 культурным и историческим объектам, и достопримечательностям, которые являются местами притяжения жителей и гостей региона. Свыше 300 объектов уже приняты в эксплуатацию: это и участки дорог по социально значимым маршрутам, и искусственные дорожные сооружения.

Туризм как отдельная экономическая отрасль многогранен, связан множеством нитей со смежными, которые его обслуживают: гостиничная сфера, общепит, транспорт и др. Благодаря туризму создаются новые рабочие места, развивается экономика. Яркий пример – строительство и ввод в эксплуатацию нескольких современных отелей в Уфе к саммитам ШОС и БРИКС 2015 года. Поэтому туризм заслуживает большего к себе внимания.

В текущем году в Башкирии из федерального бюджета планировалось выделить 55 млн. рублей на развитие детского туризма. Средства должны были пойти на субсидирование услуг туроператоров, которые устраивают краткосрочные туры для детей по родному региону.

Сильный сдерживающий фактор развития туризма на местах — практически полное бездействие муниципалитетов в этом направлении. Ситуация, конечно, типичная не только для Башкирии. Отчасти это происходит по объективной причине — недостаток финансовых средств. Вместе с тем, имеет место и недооценка возможностей и перспектив туризма как дохода местного бюджета.

Одним из развивающихся направлений в туризме, набирающих популярность среди старшего поколения является проект «Башкирское долголетие. Туризм». На него в 2022 году выделили 20 млн. рублей.

Также в этом году по федеральной программе представители малого аграрного бизнеса страны могут рассчитывать на реализацию своих проектов по развитию сельского туризма. Сумма гранта составит до 10 млн рублей. Его можно использовать на постройку помещения для приема отдыхающих, благоустройство территории и т.д. Такое направление становится все более популярным во многих странах мира. Фермеры могут принимать туристов и получать дополнительные доходы от экскурсий и продаж им своей продукции. Горожане с детьми с удовольствием поедут посмотреть, например, сыроварню. Кстати такое уже практикуется в Гафурийско районе с. Инзелга на ферме «Великолепный страус» и в «Башкирской деревне» в Кугарчинском районе.

Как рассказал Андрей Назаров, к настоящему моменту Минсельхозом России одобрены три проекта аграриев из Башкирии. Так, в Абзелиловском районе аграрии организуют для туристов катание на лошадях, кумысолечение и иппотерапию. В Кугарчинском районе планируется проводить экскурсии по бортевым пасакам, демонстрацию ремесел, конные и пешие прогулки, также появится эко-магазин. Третий проект — на базе рыболовного хозяйства около г. Туймазы, где отдыхающие могут рыбачить, кататься на каяках, лошадях или велосипедах. В проработке находятся еще

четыре проекта, добавил премьер-министр. Так же возобновляются программы развития сельскохозяйственных кооперативов, запущенной в регионе четыре года назад.

– Туристические потоки, которые ранее распределялись за пределы страны, теперь направлены на маршруты внутри России. Турпоток с каждым годом увеличивается, и мы должны поддерживать заданный вектор на основе качественной подготовки, в том числе в нормативно-административном ключе. Как привлечь туристов и сделать так, чтобы они возвращались вновь – одна из приоритетных задач деятельности Правительства, – подчеркнул Андрей Назаров.

Главная цель – создание качественного и конкурентного продукта, обеспечение доступности туристских услуг, условий для успешного развития бизнеса. Среди ключевых задач Стратегии развития туризма в Республике Башкортостан – рост туристов с 2,6 до 5 млн человек в год, увеличение объема туристической индустрии с 13 до 25 млрд рублей, рост числа занятых в этой отрасли и получаемых налогов республикой в 2 раза, увеличение объема инвестиций в туризм и внутренних поездок на одного жителя в 2,5 раза. Кроме того, в Стратегии есть отдельный раздел по цифровизации. Это ключевые маркетплейсы и агрегаторы на «пути клиента», в которые необходимо встроиться в части продвижения брендов и турпродуктов. В стратегии приведены все основные потенциальные источники финансирования проектов по развитию туристской отрасли, но прежде всего на федеральном уровне.

2020-2021 годы, период пандемии вируса Covid-19, привели к экономическим изменениям на глобальном уровне. При всех негативных последствиях ограничений, связанных с распространением вируса Covid-19, отмечается ряд позитивных изменений, происходящих в отрасли. Таким является запуск нового национального проекта «Туризм и индустрия гостеприимства». Он рассчитан на 2021–2030 годы, а планируемый бюджет должен составить 629 млрд. рублей. В сентябре прошлого года была принята Стратегия развития туризма в Российской Федерации до 2035 года.

На фоне роста популярности внутреннего туризма в регионе появляются новые инвестпроекты по строительству мест размещения. Так, в Караидельском районе создает экоотель за 96 млн рублей. В Белорецке местная компания заявила планах построить гостиницу за 33 млн рублей.

В 2022 году в Башкирии планируется обеспечить развитие автотуризма и караванинга, которые приобретают особую популярность, а также круизный и речной туризм. Запланировано 13 судозаходов до Уфы с остановкой в малых городах. К слову, в 2021 году было пять круизных судозаходов.

В 2022 г. конце февраля-марте из-за геополитической напряженности и закрытия неба США, Канады, ЕС и Великобритании для самолетов из России количество путешествий по этим направлениям резко сократилось, объем бронирований зарубежных туров сократился в 25 раз, стало значительно сложнее добираться до западных стран. В связи с данными ограничением в стране и регионах, в том числе и в Башкирии, следует ожидать роста туристического потока. Это приведет к повышению цен на проживание в отелях и базах отдыха и другие услуги. «Что касается ценообразования в нашей республике, то они будут не ниже, чем в прошлом году, это 100%. В пик сезона прошлого года цены были сумасшедшие, и даже по ним забронировать что-то было нельзя. Спрос у нас высокий, предложения будет меньше и, соответственно, стоимость не будет ниже», сообщил в эфире телеканала РБК Уфа председатель некоммерческой организации «Баштурсоюз» Ильдар Биккузин. Что касается летних цен, то, по информации Ассоциации туроператоров России (АТОР), цены в российских гостиницах и отелях в летний сезон вырастут на 10-30%.

Спрос на внутренний туризм в текущем году может заметно вырасти ввиду снижения количества альтернативных вариантов и их подорожания, а увеличение спроса будет сдерживать рост цен. Но для решения данной проблемы правительство может продлить программу туристического кэшбэка, что послужит хорошей мотивацией выбрать путешествия по стране, так как на сегодняшний день он составляет 20% (текущая программа кэшбэка действовала до 30 апреля).

Пандемия COVID-19, военная спецоперация на Украине привела к прекращению сотрудничества между отдельными странами и закрытию границ между отдельными государствами, особенно Запада, российская экономика, обремененная санкциями, стала более неустойчивой.

Закрытие воздушных пространств, нестабильный курс валюты, высокие цены на авиабилеты вследствие этого, а также ряд других причин — в том числе, трудности со снятием наличных и блокировка банковских карт, сделали проблематичным путешествие россиян за границей, а потому в России наметили курс на активное развитие внутреннего туризма.

Внутренний туризм начал претерпевать значительные изменения ещё во время пандемии, когда россияне выбирали местные туры, а иностранные граждане не могли прилететь в Россию. По мнению экспертов, из-за нынешней ситуации россияне продолжают выбирать поездки внутри страны. Направление туристских потоков в России охватывает все больше регионов. Поэтому объективной необходимостью стало перенос ответственности в решении проблем развития туризма на региональный, и особенно, на

местный уровень. В этой связи разработка методических основ управления туризмом на региональном уровне приобретает особую важность. Для развития туризма нужно проделать ещё большую работу — в том числе, увеличить объём качественно номерного фонда и улучшать качество сервиса. По мнению эксперта, главная задача для представителей туристической индустрии — быть интересными, понятными и комфортными для гостя, а это требует большой работы над сервисом, качеством и каналами продаж. *Важно создавать в России высокий уровень сервиса: улучшить качество предоставляемых услуг, повышать квалификацию сотрудников и непрерывно обучать их, инвестировать в новые технологии, предлагать клиентам удобные сервисы, заботиться о каждом госте.* Сейчас можно выделить несколько подходов к развитию внутреннего туризма в России — в основном это строительство и реконструкция туристических объектов и курортных комплексов в регионах, а также разработка различных проектов и программ. Туризм в России находится на стадии развития, поэтому на федеральном и региональном уровнях идет поиск новых форм, создание новых туристических комплексов.

Все, что происходит в Башкортостане сейчас, основывается для привлечения потока людей не только с других регионов, но и с других стран, а привлечение людей (потенциальных клиентов) и есть развитие туризма. Поэтому, можно с уверенностью сказать, что в ближайшее время Башкортостан станет одним из самых посещаемых регионов нашей страны.

Список литературы

1. Федеральный закон от 24 ноября 1996 г. N 132-ФЗ "Об основах туристской деятельности в Российской Федерации"
2. Впечатления посетителей агротуристического комплекса: результаты анализа онлайн-отзывов/ Пахалов А.М., Пионт И.Э.. Журнал: Туризм: право и экономика, №2, 2021.
3. Скобкин, С.С. Экономика предпр.в индустр. гостепр. и туризма: Учебное пособие / С.С. Скобкин. - М.: Магистр, 2018. - 480 с.
4. https://ru.wikipedia.org/wiki/Туризм_в_Республике_Башкортостан
5. <http://bizrb.com/772-zavershaetsya-delovoy-forum-dni-biznesa-respubliki-l>, Развитие туризма в Республике Башкортостан
6. https://tass.ru/ekonomika/9558261?utm_source=google.com&utm_medium=organic&utm_campaign=google.com&utm_referrer=google.com
7. http://tourlib.net/statti_tourism/strahovanie.htm

СРЕДСТВА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ

Фролова Е. С.

Научный руководитель: Сулейманова Э. М.

Уфимский колледж отраслевых технологий

Рост инвалидности населения в большинстве стран мира, связан с усложнением производственных процессов, увеличением транспортных потоков, возникновением военных конфликтов, ухудшением экологической обстановки и другими причинами.

В реальности живут сотни, тысячи несчастных детей и взрослых, лишенных возможности вести полноценную жизнь. Нельзя запирает такого человека в четырех стенах, якобы ограждая его от опасностей и трудностей, подстерегающих на улице. Компьютер и книги — хорошие друзья в одиночестве. Вот только всем ли нужно одиночество? И как это — чувствовать себя «отрезанным» от всего остального мира?

В настоящее время процесс социальной реабилитации является предметом исследования специалистов многих отраслей научного знания. Психологи, философы, социологи, педагоги, социальные психологи и т. д. вскрывают различные аспекты этого процесса, исследуют механизмы, этапы и стадии, факторы социальной реабилитации.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это комплекс спортивно-оздоровительных мероприятий, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями здоровья, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни и осознанию необходимости их личного вклада в социальное развитие общества.

Основным направлением адаптивной физической культуры является развитие двигательных навыков как биологических и социальных факторов, влияющих на организм и личность человека. Знание природы этого явления является методологической основой адаптивной физической культуры.

Основной целью АФК является достижение максимально возможного развития жизненной силы человека со стабильными отклонениями в состоянии здоровья путем обеспечения оптимального режима функционирования физико-моторных качеств и умственных способностей, высвобождаемых и доступных (остающихся в жизненном процессе) по своей природе, их гармонизации для максимальной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта. АФК объединяет, по меньшей мере, три основные области знаний - физическое воспитание, медицину, тюремную педагогику.

АФК - это гораздо более широкое и всеобъемлющее научное и социальное явление, целью которого является социализация или ресоциализация инвалида или человека с проблемами со здоровьем, повышение уровня их качества жизни, наполнение их новым содержанием, важность эмоций, чувств, а не только их лечения с помощью определенных физических упражнений или физиотерапевтических процедур.

Целью АФК как вида ФК является максимально возможное развитие жизненных сил человека со стабильными отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидностью, обеспечение оптимального функционирования характеристик движения тела и высвобождающихся и доступных (остающихся в жизненном процессе) по своей природе психических сил, их гармонизация для максимально возможной самореализации как социально и индивидуально значимого субъекта.

Адаптивная физическая культура позволяет решить проблему интеграции инвалида в общество. Адаптивная физическая культура формируется у человека с ограниченными физическими или психическими возможностями:

- Сознательное отношение к собственным силам по сравнению с силой среднестатистического здорового человека;
- Способность преодолевать не только физические, но и психологические барьеры, мешающие полноценной жизни;
- Компенсаторные способности, т.е. способность использовать функции различных систем и органов вместо того, чтобы использовать отсутствующие или нарушенные;
- Способность преодолевать физические упражнения, необходимые для полноценного функционирования общества;
- Необходимость быть как можно более здоровым и вести здоровый образ жизни;
- Осознание необходимости внесения личного вклада в жизнь общества;
- Желание улучшить свои личные качества;
- Желание улучшить свою умственную и физическую работоспособность.

Когда мы говорим о корректирующих задачах, мы имеем в виду не только нарушения (дефекты) опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие, лишний вес и т.д.), но и органов чувств (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и т.д.

Основные задачи:

- чтобы ускорить восстановление;
- для улучшения исхода травмы (заболевания), включая профилактику осложнений;
- сосредоточение всех реабилитационных мероприятий на спасении жизни пациента;

- предотвращение инвалидности или смягчение ее проявлений;
- возвращение человека к активной жизни, работе и профессиональной деятельности;
- возвращение профессионалов в общество;
- значительное экономическое воздействие на общество - вклад сотрудников, возвращающихся в систему, и устранение издержек

Адаптивная физическая культура направлена на создание комплекса специальных знаний, жизненных и профессионально необходимых двигательных умений, и навыков; на развитие широкого спектра основных физических и специальных свойств, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы и, наконец, на создание, сохранение и использование оставшихся в настоящем времени физических и двигательных свойств инвалида.

Адаптивная физическая культура (АФК) - это вид физической культуры человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества. Это деятельность и результаты по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития; процесс и результат человеческой деятельности.

Считается, что адаптивная физкультура по своему действию намного эффективнее медикаментозной терапии. Понятно, что адаптивная физкультура имеет строго индивидуальный характер. Адаптивная физкультура полностью от начала и до конца происходит под руководством специалиста по адаптивной физкультуре.

Адаптивная физкультура является важнейшим компонентом всей системы реабилитации инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, всех её видов:

- адаптивное физическое образование,
- адаптивный спорт,
- адаптивная двигательная рекреация,
- адаптивная физическая реабилитация,
- экстремальные виды двигательной активности,
- креативные телесно-ориентированные практики адаптивной физической культуры и форм.

Она со всей очевидностью присутствует во всех сферах жизнедеятельности человека и поэтому составляет фундамент, основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации; выступает в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Двигательная мобильность человека с ограниченными возможностями представляет собой один из важнейших критериев характеристики процесса реабилитации.

Адаптивная физическая культура должна помочь человеку с ограниченными возможностями найти равновесие между своим воплощением в качестве социальной единицы и своей персонализацией как автономной личности. Индивидуум должен учиться балансировать, чтобы действовать относительно автономно и сознательно опираться на нормы и требования, ставшие органической частью его внутреннего мира.

Адаптивную физическую культуру нельзя сводить только к лечению и медицинской реабилитации. Она является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни. Адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация и другие виды адаптивной физической культуры как раз и ставят задачи максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Максимальное развитие средствами и методами адаптивной физической культуры жизнедеятельности человека, поддержание оптимального психофизического состояния предоставляет каждому инвалиду возможность реализовать свои творческие способности и добиться отличных результатов, которые не только соответствуют результатам здоровых людей, но и превосходят их.

Список литературы

1. Теория и организация АФК: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика АФК / Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. - 2-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2006. - 296 с.
2. АФК: Ежеквартальный периодический журнал. - 2000; №№1-2, 3-4. - 2002 и последующие годы: №1, 2, 3, 4.
3. Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И. Внеклассная работа ФВ во вспомогательной школе. - М.: Просвещение, 1998.
4. Байкина Н.Г., Сермеев Б.В. ФВ в школе глухих и слабослышащих: Учебное издание. - М.: Советский спорт, 1992. - 64 с.
5. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. - М.: Тера-Спорт, 2001. - 166 с.

с.

КВАРТИРА: ЭФФЕКТИВНОЕ И РАЦИОНАЛЬНОЕ ЭНЕРГОСБЕРЕЖЕНИЕ

Хакимова Я.Д.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей №1», г. Стерлитамак

Наша с Вами общая задача – сберечь нашу землю для потомков, думать не только о дне сегодняшнем, используя щедро отпущенные природой богатства, но и заглядывать в день завтрашний,

заботясь о природе и помогая ей восстанавливаться. Мы несем ответственность за будущее России и всей планеты.

*В.М. Захаров, Президент Центра экологической политики России,
член-корреспондент РАН, профессор*

Проблемы энергосбережения в современных условиях приобретают все большую актуальность.

Из большого числа глобальных проблем, с которыми столкнулось человечество, одной из самых важных является проблема рационального использования ресурсов.

Важнейшие задачи экологического образования в рамках Устойчивого развития отражены в материалах «Повестка дня на 21 век», где рассматриваются все сферы развития и главный акцент его – охрана окружающей среды, что включает в себя сохранение и рациональное использование ресурсов в целях развития на уровне человек – общество- природа; построение жизни, которое, удовлетворяя потребности нынешнего поколения, не ставило бы под угрозу полноценную и здоровую жизнь будущих поколений всех обитателей планеты.

Меры, обозначенные в "Энергетической стратегии России на период до 2020" года по снижению энергоемкости, оказались недостаточными и проблему вряд ли решат. Спрос, потребления оказался выше реального. Потребление электроэнергии за одиннадцать месяцев 2021 года в целом по России составило 997,698 млрд кВт·ч, что на 5,5% больше, чем за такой же период 2020 года.

Мировое сообщество обеспокоено надвигающимся энергетическим кризисом и предпринимает огромные усилия по изысканию новых технологических и технических решений, направленных на сокращение потребления энергии, а также планирует

использование возобновляемых источников энергоснабжения. Огромные потери энергии в ЖКХ связаны с пренебрежительным отношением со стороны потребителей. В больших городах, десятки тонн топлива в день тратится напрасно, только из-за того что ежедневно у нас забывают гасить сотни тысяч осветительных приборов

Энергосбережение (экономия энергии) - реализация правовых, организационных, научных, производственных, технических и экономических мер, направленных на эффективное (рациональное) использование (и экономное расходование) топливно-энергетических ресурсов и на вовлечение в хозяйственный оборот возобновляемых источников энергии.

Энергосбережение - важная задача по сохранению природных ресурсов.

Энергопотребление - естественный процесс современной жизни. Нам нужна энергия для тепла, света, работы и многого другого.

Чтобы не наносить вред природе, не расходовать энергию напрасно, нужно как можно более полно использовать энергию по назначению, не допускать потерь энергии впустую. Наука и техника заняты поиском энергосберегающих технологий и технических средств энергосбережения. Тем временем и мы сами можем сберечь и рационально использовать энергию дома, в школе, на работе простыми способами, доступными каждому.

Энергосбережение - это наиболее дешевый сейчас «источник» энергии. Если каждый будет хоть немного экономить энергию, то можно будет обойтись без строительства и без дорогостоящего обслуживания оборудования.

Работая над данным проектом, мы думали о снижении объема используемой энергии в квартирах, узнали о возможностях использования источников энергии.

Наш образ жизни может способствовать сбережению энергии и снижению нагрузки на природу.

Таким образом, тема исследования актуальна: режим ресурсосбережения – это залог успешного развития общества сегодня и завтра и от результатов решения этой проблемы зависит уровень жизни граждан и место нашего общества в ряду развитых в экономическом отношении стран.

Цель проекта: формирование у школьников ключевых компетенций в сфере энергосберегающих технологий в быту.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме проекта.
2. Составить энергетический паспорт и произвести энергетический мониторинг квартиры.

3. Сформулировать рекомендации по энергосберегающим работам в быту, оценить эффективность внедрения энергосберегающих мероприятий.

4. Произвести расчет экологического следа на личном уровне

5. Привить практические навыки экономного потребления электроэнергии и массовой бытовой культуры энергосбережения.

Методика:

- метод контент-анализа;
- изучение методов решения проблем, выбор наиболее оптимального;
- проведение исследований;
- социологический опрос;
- технология исследования энергозатрат.

Предмет исследования: рациональное использование энергетических ресурсов дома.

Объект исследования: энергопотребление дома.

Гипотеза: мы предполагаем, что выявление практических приемов энергосбережения в быту приведет к бережному отношению к энергоносителям.

Практическая значимость: результаты исследования могут быть использованы в целях формирования массовой бытовой культуры энергосбережения.

Энергосбережение с каждым годом становится все более актуальной проблемой. Ограниченность энергетических ресурсов, высокая стоимость энергии, негативное влияние на окружающую среду, связанное с ее производством, - все эти факторы невольно наводят на мысль, что разумней снижать потребление энергии, нежели постоянно увеличивать ее производство, а значит, и количество проблем. Во всем мире уже давно ведется поиск путей уменьшения энергопотребления за счет его рационального использования.

Работая над данным проектом, мы думали о снижении объема используемой энергии в своих домах и квартирах, узнали о возможностях использования источников энергии, и как следствие научились действовать на примере решенных нами «экономических» задач по энергосбережению.

Оказалось, что наш образ жизни может способствовать сбережению энергии и снижению нагрузки на природу.

Таким образом, в целом по проделанной нами работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-методическая литература по проблеме проекта.

2. Составлен энергетический паспорт и произведен энергетический мониторинг квартиры.

3. Сформулированы рекомендации по энергосберегающим работам в быту, оценена эффективность внедрения энергосберегающих мероприятий.

4. Произведен расчет экологического следа на личном уровне.

5. Результаты работы способствуют формированию практических навыков экономного потребления электроэнергии и массовой бытовой культуры энергосбережения.

Список литературы

1. Галузо, И.В. Учимся экономии и бережливости / И.В. Галузо, В.А. Байдаков, И.Н. Потапов, 2010.

2. Данилов, Н.И. Энергосбережение для начинающих / Н.И. Данилов, Ю.Н. Тимофеева, Я.М. Щелоков. - Екатеринбург, 2004.

3. Кондратьев, К.Я. Экологические проблемы современной цивилизации / К.Я. Кондратьев // Вестник РАН. - 1996. - №2

4. Незнанов, Г. П. Энергосбережение в школе, дома, на работе / Г.П. Незнанов, Ю.А. Янсон, Е.В. Незнанова. - Кемерово, 2013

5. Методические рекомендации по организации ресурсосбережения в общеобразовательном учреждении / Под общ. ред. Г. А. Ягодина. – М.: МИОО, 2009. - 126 с.

6. Сергеев, С.К. Энергосбережение / С.К. Сергеев. - Тверь: «Альфа-Прс». - 2014.

7. Хорев Г.А Энергетика и ее будущее. Информационно-методическое пособие. Кольский координационный экологический центр «Гея»,2002.-56 с

8. <http://spareworld.org/rus/> Сайт по энергосбережению.

9. <https://tass.ru/ekonomika/13081305> (посещение 21.12.21)

ОБ УЧАСТИИ ЖЕНЩИН В СПОРТИВНОЙ БОРЬБЕ НА ИГРАХ ОЛИМПИАД

Хакимова Э., Гарипова А.Р.

Научные руководители: Ганиева М.А., Латипова М.Р.,

Альметьевский колледж физической культуры

Актуальность исследования. На сегодняшний день уже никого не удивить представительницами слабого пола в мире борьбы. Женщины успешно выступают в различных видах единоборств, побеждая на турнирах мирового уровня. Направление

вольной борьбы среди женщин прошло множество витков развития и все для того, чтобы сейчас женская вольная борьба перестала быть диковинкой и стала чем-то обыденным. В 2000 году данное направление вошло в олимпийскую программу в качестве показательного выступления, это состоялось в Афинах, и вслед за этим к виду спорта пришло полнейшее и безоговорочное мировое признание.

Цель исследования: проанализировать результаты выступлений спортсменок в вольной борьбе на Играх Олимпиад в 21 веке

Задачи исследования:

1. Определить состояние вопроса в литературных источниках.
2. Выяснить результативность выступлений женщин-спортсменок вольной борьбы в олимпийской истории в 21 веке
3. Проанализировать итоги участия спортсменок на Играх в Токио-2020 из отдельных регионов Росси

Женская борьба стала официально признанным видом спорта в СССР лишь в 1990 году. Официально этот вид единоборства стал называться женской спортивной борьбой. В ней первоначально было 9 весовых категорий, а затем это число сократилось до 7. Расцвет силового спорта пришелся на самый конец 19 – начало 20 века. [2]

Самой известной и непобедимой участницей стала Джозефина Уолфорд, которая оставалась сильнейшей до конца 19 века. Джози стала первой официальной чемпионкой мира по борьбе среди женщин. Девушка обладала крепким телосложением и при росте 173 сантиметра весила 75 килограмм. Джози взяла себе псевдоним Минерва. Среди американок известной силачкой была также Шарлотта Перкинс Гилман. Еще одной нетипичной женщиной-борцом стала Лаверли Вали. Она выбрала для своих выступлений псевдоним Чармион. Выступая на сцене в одеждах, походивших на древние одеяния викторианской эпохи, девушка в финале неожиданно скидывала их и оказывалась в обтягивающем спортивных трико. Еще одной женственной девушкой-борцом была бывшая американская официантка Милдред Берк. За свою карьеру, девушка 200 раз приняла участие в поединках и лишь 1 раз проиграла. При этом, в 30 годы 20 столетия основными противниками Милдред становились мужчины. Среди российских женщин-борцов славилась Мария Поддубная, которая приходилась сестрой известному российскому борцу Ивану Поддубному. В период с 1889 по 1910 годы Мария 6 раз становилась обладательницей титула чемпионки мира по борьбе среди дам. В России были известны и две другие девушки-силачки эстонского происхождения. Марина Лурс и Анетта Буш. Обе родились и начали свой спортивный путь в Эстонии, Таллине, но позднее переехали в Россию. [1]

Из анализа таблиц получаются следующие результаты:

1. Весовые категории начинаются с 58 кг. и заканчиваются весом 76 кг.

2. Самые титулованные спортсменки в вольной борьбе живут в России (5 раз становились призерами); Японии (5 раз становились чемпионками и призёрами); уступают Японии и России Китай (4 раза – чемпионки и призеры) и Казахстан (4 раза призеры). Спортсменки из США 3 раза побеждали и были в призерах.

3. На Играх четырёх Олимпиад (с 2008 по 2020 год) бронзовые медали вручались двум спортсменкам. Исключение здесь только Афинская Олимпиада – 2004.

4. Самая успешная, самая результативная была трехкратная олимпийская чемпионка из Китая – Каори Итё, побеждавшая в 2008, 2012, 2016 годах.

Дебют женской борьбы на олимпийских играх состоялся в 2004 году. Серебряным призёром афинской олимпиады стала Гузель Манюрова.

На третьих Олимпийских играх: в 2004, 2012, 2016 годах завоевала 2 серебряные и одну бронзовую медали. Гузель Манюрова, выступавшая в 2016 году уже за Россию (раньше представляла Казахстан). Наконец, наша Наталья Воробьёва в Лондоне – 2012 стала золотой медалисткой, а в Рио-де-Жанейро – серебряной.

На Играх 28 Олимпиады взошла спортивная звезда Гузель Манюрова (2 место), но она выступила за Казахстан, россиянок здесь на пьедестале почёта нет. А в 2008 году в Пекине, второе место заняла Алёна Карташова (3 весовая категория до 63 кг), уступив только знаменитой Каори Итё. В Лондоне, на Играх 30-ой Олимпиады в этом же весе бронзу завоёвывает Любовь Волосова, разделив 3 место с участницей из Монголии. В весовой категории до 72 кг на своей первой Олимпиаде завоевала золото Наталья Воробьёва в Лондоне-2012. В 2016 году, на Играх 31-ой Олимпиады в Рио-де-Жанейро, серебряные медали в двух разных весовых категориях до 58 кг и до 69 кг завоевали 2 серебряные медали Валерия Коблова и Наталья Воробьёва. Воробьёва здесь выступила в более лёгком весе, чем в Лондоне-2012. В весовой категории до 75 кг бронзовую медаль завоевала Екатерина Букина вместе с китайкой Чжан Фенлю.[4]

На первых же Играх 28-ой Олимпиады 9 место в весовой категории до 50 кг заняла наша землячка, уроженка Чувашии Ольга Смирнова, которая ещё в 17 лет выиграла взрослый чемпионат мира и несколько раз была призёром чемпионатов мира. Через 4 года, в Пекине, она выступила лучше, заняв 7 место [3].

Алена Карташова. Весовая категория до 63 кг. В 2001 году было объявлено о включении женской борьбы в Олимпийские игры. И на первом же чемпионате мира после этого в Греции россиянка Алена Карташова поднялась на высшую ступень пьедестала

почета. А еще через шесть лет в Пекине-2008 именно Карташова выиграла для сборной России серебряную медаль.

Ольга Смирнова. Весовая категория до 50 кг. Уже на следующий год на чемпионате мира в Болгарии Ольга Смирнова смогла повторить успех Ганачуевой. Кроме того, ей удалось преодолеть так называемый японский синдром, и в финале навязать свою борьбу многократному призеру чемпионатов мира Йошико Эндо.[3]

На Олимпийских играх в Токио были разыграны шесть комплектов наград, в каждой из весовых категорий участвовала спортсменка из команды ОКР. Однако впервые в истории не удалось завоевать ни одной медали.

На прошлой Олимпиаде-2016 в Рио-де-Жанейро женская команда выиграла 3 медали — 2 серебряных и одну бронзовую.

Выводы. Обзор справочной литературы показал, что ещё в конце 19 века вольная борьба для девушек не рассматривалась как боевое искусство, а только как развлечение. К началу 20 века собственные женские команды по вольной борьбе образовались в Западной Европе, начали проходить чемпионаты Европы и мира.

Анализ выступлений всех победителей и призёров в женской вольной борьбе на Играх Олимпиад в 21 веке показал, что самыми успешными «борцовскими странами» можно назвать – Японию и Россию (по 5 раз), и Казахстан (4 раза). Самая успешная иностранная спортсменка в вольной борьбе – это Каори Итё (3 золота на третьих Олимпиадах) из Японии; самая титулованная российская «вольница» - Наталья Воробьёва.

На Играх в Токио-2020 российские участницы не попали в число призёров, но было представлено там 6 человек, из которых 2 спортсменки участвовали не впервые: Наталья Воробьёва и Валерия Коблова (7 место и 5-6 место). Самым успешным российским регионом по женской спортивной борьбе является: Красноярский край (2 участницы - Ханум Велиева и Ольга Хорошавцева).

Список литературы

1. Большая Олимпийская энциклопедия. Т.1. А-Н (Автор-составитель В. Л. Штейнбах. -М.Олимпия Пресс,2006.
2. 100 уроков вольной борьбы. П. Ф. Матушак.
3. Спортивная гордость Татарстана. Издательство «Идел – Пресс». Казань, 2007. с. 228.
4. <https://svastour.ru/articles/raznoe/zhenskaya-borba.html>

ГИПОДИНАМИЯ – БОЛЕЗНЬ ЦИВИЛИЗАЦИИ

Куликова А.А., Халикова А.А.

Научный руководитель: Андреева Т.В.

В данной работе мы рассмотрим тему, которую нельзя оставлять без внимания общественности — это гиподинамия у детей и подростков. Нас заинтересовала эта тема, так как мы ежедневно видим людей, страдающих избыточным весом и ожирением.

Гиподинамия — это нарушение функций организма при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц.

Ожирение — это хроническое заболевание, характеризующееся избыточным накоплением жировой ткани в организме.

Многие окружающие думают, что полнота и ожирение обусловлены ленью человека

На самом деле полнота очень часто может вызвать комплекс неполноценности или низкую самооценку.

Самооценка — это **привычка** человека оценивать себя хорошо, плохо или средненько.

Целью исследовательской работы является изучение влияния гиподинамии на обучающихся и разработка рекомендаций по ее недопущению.

Для достижения поставленной цели необходимо решить следующие задачи:

- провести акцентирование среди обучающихся;
- выявить обучающихся с избыточной массой тела и уровнем самооценки;
- выявить результативный метод борьбы с лишним весом;
- формировать у обучающихся и развивать познавательные навыки здорового и безопасного образа жизни;
- воспитывать общую культуру здоровья.

Для решения поставленных задач в процессе исследования использовались следующие методы: эмпирический и теоретический.

- Изучение литературы
- Анкетирование
- Беседа
- Наблюдение

Предмет: обучающиеся 1 курса

Методы исследования: изучение теоретических источников и Интернет-ресурсов, анкетирование, сбор, анализ и обобщение полученной информации, беседа с педагогом — психологом, консультация с диетологом.

В ходе исследования использовался эвристический метод синектики, который подразумевает разработку варианта решения проблемы на основе знаний, эмоциональных ощущений.

В России от избыточной массы тела страдает каждая четвертая россиянка и каждый седьмой мужчина, диагноз «ожирение» имеют более 300 тысяч несовершеннолетних россиян.

По мнению специалистов, главными причинами, по которым человек набирает лишний вес, стали низкая культура питания и слабая физическая активность.

Физическая активность — это какое-либо движение тела, производимое скелетными мышцами, которое требует расхода энергии.

При коррекции фигуры с помощью программы тренировок необходимо помнить еще и о **6 типах строения тела**

А-образная («груша»)

Плечи узкие, таз немного шире; впечатление «тяжелой» нижней части тела

Н-образная («кирпич»)

Широкий или средний костяк; небольшая грудь; полные ноги; визуальное впечатление примерно одинаковой ширины плеч, талии и таза.

Г-образная («линейка»)

Тонкий костяк; сухопарость; слабая мускулатура; почти нет жировых отложений;

О-образная («яблоко»)

Широкие кости; широкие таз и плечи; полные бедра, грудь, руки; явный избыток жировых отложений по всему телу;

Т-образная («перевернутый конус»)

Плечи широкие, шире таза;

Х-образная (или «песочные часы»)

Кости средние; ширина плеч примерно равна ширине бедер; узкая талия; полная грудь;

Для пополнения энергетически запасов и нормального метаболизма, необходимо ежедневное употребление белков, жиров, углеводов, минералов, микроэлементов.

Углеводы. Выполняют опорную, структурную, пластическую, осмотическую, рецепторную и энергетическую функции.

Жиры. Это максимально концентрированный источник энергии.

Белки. «Строительный материал» нашего организма. – составляющие элементы всех его клеток.

Витамины и минеральные вещества. принимают участие во всех биохимических процессах человеческого организма.

Каждому человеку важно иметь не только объективные представления о себе, своих способностях и возможностях, своём месте в жизни, но и иметь адекватную самооценку.

Самооценка – это комплексная характеристика, показывающая, как человек воспринимает самого себя. Для упрощения в психологии принято выделять три уровня самооценки:

1. Низкая. Людям с низкой самооценкой свойственен целый набор комплексов и психических проблем.

2. Нормальная. Данный уровень подразумевает, что у человека нет проблем с восприятием себя и собственных возможностей.

3. Высокая. Если человек уделяет повышенное внимание своим плюсам, игнорируя при этом недостатки

Чаще всего психологи выделяют несколько эмоциональных факторов, которые ведут к набору лишнего веса. В нашей работе мы будем рассматривать один из являющихся факторов низкая самооценка.

Поскольку в большинстве случаев причины лишнего веса связаны с психосоматикой, то разумно начинать именно с головы. Физическая активность и грамотное питание также имеют не последнее значение.

Как мы говорили ранее, люди, имеющие лишний вес чаще всего страдают низкой самооценкой, которая мешает им достигать каких-либо целей, и вынуждает их «заедать» свои проблемы. Мы с помощью педагога-психолога Лапухиной А. О. решили провести опрос среди обучающихся первого курса, для того чтобы определить достоверность информации. Опрос проводился посредством анкетирования. В нём приняли участие 125 человек. Опираясь на методические рекомендации РФ, где содержится информация о правилах измерения массы тела и длины роста, мы измерили для расчета индекса массы тела (ИМТ).

ИМТ рассчитывали по следующей формуле:

$$\text{ИМТ} = \frac{\text{Массы тела (кг)}}{\text{Рост (М}^2\text{)}}$$

Нормальная масса тела — 18,5–24,9.

Избыточная масса тела — 25–29,9.

Ожирение 1-й степени — 30–34,9.

Ожирение 2-й степени — 35–39,9.

Ожирение 3-й степени — свыше 40. (это можем не зачитывать)

Рассчитали и выявили людей с лишним весом, всего вышло 17 человек, для равенства исследования отобрали также 17 человек с нормальным весом.

Затем среди отобранных нами обучающихся проводили анкетирование по измерению самооценки по известной методике Дембо – Рубинштейна, которая состоит из двух частей. Первая часть основана на методике прямого оценивания, вторая носит проективный характер. Методика предлагалась респондентам на бланке, содержащим инструкции и задания, проводилась фронтально – с целой группой обучающихся и индивидуально с каждым. Для удобства подсчёта оценка переводилась в баллы. Размер каждой шкалы равен 100 мм. в соответствии с этим начисляются баллы.

Проконсультировавшись с диетологом Ахметовой Маргаритой Флюоровной, узнали, что питание и тренировки подбираются для конкретного человека в зависимости от его типа телосложения и, конечно же, целей, которые человек ставит перед собой в работе над фигурой.

Для начала, мы измерили, рост вес, параметры фигуры, туда входили объём шеи, плечевого пояса, предплечья, запястья, груди, обхват корпуса под грудью, бедра под ягодицами, бедро над коленом, лодыжка, голень, таз.

Далее стоя перед зеркалом мы определили у обучающихся тип фигуры и, выяснилось, что у обоих О-образный тип фигуры.

Архипову Роману мы предложили перейти на правильное питание и вести активный образ жизни. Для начала активной жизни, было рекомендовано больше ходить пешком, подниматься по лестнице, а не на лифте. На протяжении месяца он каждый вечер занимался ходьбой, отводил 10-15 минут низкоударной аэробике с очень маленьким весом. Рекомендовали следить за питанием, включить в рацион больше белковой пищи и углеводы с низким гликемическим индексом, а также забыть про сладости.

Быковой Веронике включили в рацион только правильное питание не подключая физическую активность. В первую очередь ознакомили с основными правилами питания и соблюдения режима. Распределили вредные и полезные продукты питания. Все полезные продукты, употребляемые Вероникой необходимо было включать в рацион каждый день: они богаты аминокислотами, витаминами, микро- и макроэлементами, жирными кислотами, клетчаткой. При этом они легко усваиваются, не замедляют обмен веществ и не оказывают вредного влияния на здоровье.

На протяжении 4 месяцев, мы вели дневник наблюдения, куда вносили все изменения параметров ребят, которые выполняли рекомендации по снижению собственного веса.

Наше исследование показывает, что ежегодное увеличение детей и подростков с избыточным весом и ожирением является серьезной социальной проблемой. В результате, мы выявили ряд причин, которые способствуют набору лишнего веса.

Благодаря результатам нашей работы, можно смело утверждать, что умеренная физическая активность и грамотное сбалансированное питание также имеют не последнее значение.

Таким образом, современные взгляды на данную проблему показывают, что здоровье каждого человека, прежде всего, зависит от усилий, которые он прилагает для укрепления своего здоровья, и никакие врачи, никакие лекарства не помогут, если сам человек нарушает нормы здорового образа жизни.

Список литературы

1. Влияние гиподинамии на развитие соматопсихических нарушений/ Салехов С.А., Максимюк Н.Н., Салехова М.П.// Вестник Новгородского государственного университета. — 2016.
2. Гиподинамия активизирует процессы биологического старения в организме. Савельева-Кулик Н.А. — 2017.
3. Информационный бюллетень ВОЗ «Физическая активность. Глобальные рекомендации по физической активности для здоровья».
4. Проблема гиподинамии студенческой молодежи // Современные проблемы формирования здорового образа жизни у студенческой молодежи: материалы Международной научно-практической интернет-конференции, 16–17 мая 2018 г., Минск, Беларусь / БГУ, Фак. социокультурных коммуникаций, Каф.экологии человека; редкол.: И. В. Пантюк (отв. ред.) [и др.]. – Минск: БГУ, 2018 г. – С. 234-237.
5. Рубизова А.А., Жданова Д.Р., Джейранова М.О. Гиподинамия – болезнь цивилизации // Бюллетень медицинских Интернет-конференций (ISSN 2224-6150). 2017. Том 7. № 6. С. 1031.

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Хизбуллина А.Ф.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

Стерлитамакский колледж физической культуры,
управления и сервиса, г.Стерлитамак

В последние годы в нашей стране стало более заметным стремление к тому, чтобы изменить сложившуюся ситуацию с социализацией людей с ограниченными возможностями здоровья в лучшую сторону. Приняты на государственном уровне соответствующие законодательные акты (Федеральный закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации», Указ Президента Российской Федерации «О дополнительных мерах государственной поддержки инвалидов», Федеральная программа «Социальная поддержка инвалидов»).

Живя в современном обществе каждый из нас, периодически встречая на улицах, в магазинах, транспорте людей с ограниченными возможностями здоровья, хотя бы раз в жизни задумывался о том, как живут эти люди. Чем они отличаются от нас с вами? Как приспосабливаются к быту? Как учатся преодолевать трудности? Если же вы никогда не задумывались об этом, то вы, либо очень занятой человек, погружённый в свой внутренний мир, либо просто равнодушный индивид, заикленный на себе.

Так какие они люди с ограниченными возможностями здоровья? Да, сегодня мы используем именно это словосочетание вместо режущего ухо слова «инвалид». Такие же, как и все – разные. Недавно я заглянула на один из сайтов для людей с ограниченными возможностями здоровья. Там все очень ярко, красочно, фотографии веселые и живые! Да, а мы еще жалуемся на свои недуги, даже стыдно стало. После этого в голову пришла только одна мысль: «Инвалиды – вот те люди, которые по-настоящему умеют радоваться жизни, ценить её каждый миг, преодолевая свою боль!». Вспомните, как они выступили на паралимпиаде в этом году! Прекрасно, по-другому не скажешь. Но сильные среди них не все, есть и те, кому очень сложно смириться со своим недугом. Тяжело выходить на улицу, тяжело сидеть дома, тяжело слушать что-то о себя. Но еще тяжелее ничего не слышать, а видеть, как на тебя смотрят, тыкают пальцем и жалеют, что обиднее всего!

Тема психологических особенностей подростков с ограниченными возможностями здоровья практически не поднимается, а между тем этот промежуточный возрастной этап очень важен в становлении личности человека. Ведь именно в этом возрасте начинает проявляться истинный характер, становится понятно кто ты. Сильный или слабый человек. Именно этот возраст может сломать в тебе все, а может воспитать силу воли. Мне это понятно как никому другому, ведь я нахожусь в этом возрасте именно сейчас. Этой работой, я хочу разрушить все стереотипы!

Цель исследования: изучение психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Объект исследования: подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Предмет исследования: психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием.

Гипотеза исследования: Мы предполагаем, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

Для достижения цели и проверки гипотезы нами были сформулированы следующие задачи:

1. Изучить развитие личности подростка с ограниченными возможностями.
2. Проанализировать психологические аспекты жизненных приоритетов подростка.
3. Рассмотреть проблему инвалидности и инвалидов как одну из главных в современной социально-государственной политике.
4. Подготовить методики для диагностики жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.
5. Проанализировать результаты исследования жизненных приоритетов подростка с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования включали в себя логико-теоретический анализ данных психологических трудов по проблеме исследования, а также психодиагностические методы: методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной, методика по изучению самооценки В.В.Столина «МИС», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методологической основой работы послужили идеи М. М. Бахтина, В.В.Ковалева, И.А.Конева, А. Р.Лурия, В.Н.Мясищева, О.Г.Нугаевой, О.А.Талиповой, У.В.Ульенковой.

Прикладная ценность исследования определяется тем, что результаты работы позволяют научно обосновать необходимость проведения психолого-педагогических мероприятий и разработки, соответствующих психолого-педагогических рекомендаций, направленных на развитие интереса подрастающего поколения к своей активной жизни; педагогам и психологам, работающим с детьми с ограниченными возможностями здоровья. Мы полагаем, что полученные результаты могут быть использованы психологами в общеобразовательных и специализированных школах, а также реабилитационных центрах с целью развития жизненных приоритетов молодых людей, также учителями при проведении занятий по «Обществознанию», «Психологии».

Личность — это человек, свободно и ответственно определяющий свое место среди других членов общества. Выражаясь словами М. М. Бахтина, субъект поступания, то есть

свободного социального действия. Таким образом, личность представляет собой исключительно социокультурное образование. Это не просто форма существования человека в обществе, но и единственный из возможных способов личностного развития. Только включенность в общественные отношения позволяет человеку обрести данное качество. Вне этого процесса, даже при условии совершенно сохранных биологических предпосылок, формирование личности принципиально невозможно.

Современные отечественные исследования социально-психологических особенностей инвалидов во многом опираются на теории и концепции ученых, внесших большой вклад в области изучения влияния патологического процесса на центральную нервную систему и личность инвалида в целом, среди которых А. Р. Лурия (1944), В. Н. Мясищев (1966), В. В. Ковалев (1979) и др. Эти теории имеют непосредственное отношение к личности больного человека, его внутреннему миру, который оказывается связанным с процессом переживания и совладания с болезнью. Психология человека с инвалидизацией сходна с психологией хронически больных людей.

Сегодня вряд ли может вызывать сомнение идея о негативном влиянии исходного нарушения на процесс формирования личности особого ребенка, по той простой причине, что сам этот процесс составляет лишь одну из сторон онтогенеза и психики в целом.

Формирование личности человека с ограниченными возможностями проходит те же стадии, что и у здорового человека с одним отличием - необходимо учитывать специфику и тяжесть дефекта.

Личность человека начинает формироваться с первых месяцев жизни. На первом году жизни личностные особенности у ребенка открыто не проявляются, но к концу третьего года они становятся заметными. В некоторых его действиях и поступках появляется целенаправленность, возникает потребность доводить начатое дело до конца. Например, в ходе игры или при выполнении других действий он уже может принимать самостоятельные решения, отказаться от предлагаемой помощи, что находит выражение в высказывании «Я сам».

Потребность в определении личностных ценностей, приоритетов и смысла жизни возникает у каждого человека. Это одна из важнейших потребностей личности. В юности эта необходимость ощущается особенно остро.

Особенности становления личности зависят от экономического и культурного уровня развития общества, в котором растет ребенок, от того, какой исторический этап этого развития он застал.

Развитие личности и формирование шкалы жизненных ценностей определяется также и тем, что ожидают от него семья и общество, какие ценности и идеалы ему предлагают, какие задачи стоят перед ним в разные возрастные периоды.

В исследовании психологических аспектов жизненных приоритетов приняли участие ученики МАОУ «Лицей №1» Возраст испытуемых от 16 до 18 лет, общее количество - 100 человек, из них 30 молодых людей с ограниченными возможностями и 70 молодых людей с нормативным развитием. Исследование проводилось с сентября 2014 года по январь 2015 года.

В качестве гипотезы выступило предположение, что подростки с ограниченными возможностями здоровья, так же как их сверстники с нормативным развитием имеют примерно одинаковые приоритеты в жизни.

В ходе нашего исследования для проверки гипотезы нами были выбраны следующие методики:

1. Методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной.

2. Методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС».

3. Методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

В самом начале нашего исследования нами были изучены социально-психологические установки и ценностные ориентации и их роль в формировании жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья.

Исследование социально-психологических установок и ценностных ориентаций молодежи проводилось по методикам: О.Ф.Потемкиной «Диагностика социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере» и М.Рокича «Ценностные ориентации».

Анализ результатов, полученных по методике О.Ф.Потемкиной показал, что в группах подростков с ограниченными возможностями (93,4%) и нормативным развитием (85,7%) выражена большая ориентация на альтруистические ценности, чем на эгоистические. Альтруизм – наиболее ценная общественная мотивация, наличие которой отличает зрелого человека и люди, ориентирующиеся на альтруистические ценности, часто в ущерб себе заслуживают всяческого уважения.

Рассмотрение установок на «процесс-результат» показало, что в группе подростков с нормативным развитием больше выражена ориентация на результат в деле (74,2%), то есть эти испытуемые демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам. Тогда как подростки с ограниченными возможностями здоровья больше ориентированы на процесс (76,7%), то есть ими больше

движет интерес к делу. Исследование показало, что подростки как с ограниченными возможностями здоровья (66,7%), так и с нормативным развитием (68,5%) больше ориентированы на свободу. Можно предположить, что власть не является для подростков значительной ценностью в жизни.

У большинства подростков с ограниченными возможностями здоровья (90%) и нормативным развитием (60%) больше выражена ориентация на труд. Исследования показало, что обычно люди, ориентирующиеся на труд, все время используют для того, чтобы не жалея выходных дней, отпуска.

Анализ полученных результатов позволяет отметить следующую тенденцию, выявленную в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием: социально-психологические установки обеих групп, имеют схожесть, различия отмечаются лишь в ориентациях на власть и эгоизм.

Для изучения ценностных ориентаций, нами была использована методика Рокича.

Анализируя полученные данные ранговых терминальных ценностей, мы пришли к выводу что, в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий не имеется.

Так, у подростков с ограниченными возможностями здоровья самыми значимыми ценностями являются - здоровье, активная жизнь, любовь, интересная работа, верные друзья, а менее значимыми ценностями являются ценности: познание, общественное признание, красота природы и искусства, развлечения и творчество. У подростков с нормативным развитием значимыми ценностями также являются любовь, активная жизнь, здоровье, интересная работа и верные друзья, а незначимыми являются красота природы и искусство, познание творчество, общественное признание и развлечения.

Далее проанализируем результаты, полученные по инструментальным ценностям. Анализируя полученные данные, мы не обнаружили в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием больших различий по распределению ценностей. Так в группе подростков с ограниченными возможностями здоровья наиболее значимыми инструментальными ценностями являются образованность, независимость, ответственность, жизнерадостность и воспитанность, а незначимыми ценностями являются непримиримость, исполнительность, эффективность, честность и высокие запросы. А в группе подростков с нормативным развитием значимыми являются ценности независимость, образованность, жизнерадостность, аккуратность и ответственность, а незначимыми ценностями в этой группе являются исполнительность, непримиримость, эффективность, рационализм и твердая воля.

Таким образом, проведенный сравнительный анализ позволяет нам сделать следующие выводы в отношении ценностных ориентаций подростков: молодые люди всех групп больше всего ценят в своей жизни здоровье, любовь, активную жизнь и интересную работу. При этом подростки с нормативным развитием больше ценят общение с друзьями, приносящее удовлетворение в самовыражении, жизненную мудрость и непримиримость к недостаткам в себе и других, а подростки с ограниченными возможностями ценят общение в семейном кругу и наличие твердой воли.

Исследование самосознания молодежи проводилось по методике: методика по изучению самооотношения В.В.Столина «МИС», позволяющей определить эмоциональную составляющую самосознания личности – самооотношение.

Полученные результаты, показывают, что значимые различия в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием отмечаются по шкалам саморуководство, отраженное самооотношение, самоприятие и самооценность. Таким образом, подростки с нормативным развитием, более реально смотрят на жизнь, они переживают собственное «я» как внутренний стержень, интегрирующий их личность и жизнерадостность, считают, что их судьба находится в их собственных руках, и испытывают чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Также такие люди имеют высокую самооценку. В основном такие люди ощущают ценность собственной личности и богатство своего внутреннего мира, они испытывают дружеское отношение к себе, одобряют свои планы и желания, принимают себя такими, какие они есть, пусть даже с некоторыми недостатками. У подростков с ограниченными возможностями здоровья существенные различия выявлены лишь по одной шкале самообвинение. Такие люди готовы обвинять себя в своих промахах и неудачах, даже в собственных недостатках, что в принципе естественно учитывая то, что молодые люди имеют ограниченные возможности, которые не дают им реализоваться в жизни.

Анализ результатов показал, что подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием достаточно хорошо осознают своё «Я», у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я» как внутренний стержень и испытывающих чувство обоснованности и последовательности своих внутренних побуждений и целей. Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также

принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, за одним исключением, в то, что подростки с ограниченными возможностями здоровья все-таки испытывают трудности в принятии себя из-за своего дефекта.

Итак, выполненное нами исследование, посвященное изучению психологических аспектов жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями здоровья, позволило нам сделать следующие выводы:

Так, подростки с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием более ориентированы на такие социально-психологические установки как – альтруизм, результат, труд, свободу. Они больше ориентируются на такие ценности как здоровье, общение с друзьями, развитие, жизненную мудрость, активную жизнь, образованность, ответственность и счастье других. У испытуемых этой группы сформировано позитивное самоотношение, саморуководство, отраженное самоотношение, самоприятие и самооценность. Такие результаты могут говорить о том, что подростки имеют такие особенности личности, которые отличают зрелого человека, они демонстрируют высокую способность достигать результата в своей деятельности вопреки суете, помехам, неудачам, они все время используют для того, чтобы что-то сделать, не жалея выходных дней, отпуска. Труд приносит им больше радостей и удовольствия, чем какие-то иные занятия. Более позитивно воспринимают свой внутренний мир и самого себя. Они ценят свое «я», понимают, что они духовно богаты, что при любых трудностях добьются своих целей. Описывая свое «Я» они использовали множество разнообразных характеристик, что может свидетельствовать в первую очередь о заинтересованности в собственном «Я» и о гармонии со своим внутренним миром, у них достаточно развиты рефлексивность и критичность, способность не скрывать от себя и других даже значимую информацию. Их можно охарактеризовать как уверенных в себе, отчетливо переживающих собственное «Я». Они считают, что у значительной части окружающих людей способны вызывать уважение, симпатию, одобрение и понимание, относятся к себе с чувством симпатии, испытывают чувство полного согласия со своими внутренними побуждениями, а также принимают себя такими, какие есть, пусть даже с некоторыми недостатками, Единственное весомое различие между подростками с ОВЗ и нормативным развитием это то, что у подростков с ограниченными возможностями здоровья больше выражено самообвинение.

Полученные данные свидетельствуют о большом неиспользуемом в полной мере потенциале современных подростков в плане развития их жизненной активности, которую необходимо направлять в нужное русло для благополучного развития страны.

Цель исследования была достигнута. Мы рассмотрели психологические аспекты жизненных приоритетов подростков с ограниченными возможностями развития. Наша гипотеза доказана. Задачи решены.

Список литературы

1. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учебное пособие для студ.высш.учеб.заведений. - М.-Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. – 368 с.

2. Альбуханова К.А. Психология и сознание личности: Избранные психологические труды. – М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 224с.

3. Андриенко Е.В. Социальная психология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений /Под ред.В.А.Сластенина –М.:Издательский центр «Академия»,2002. – 264 с.

4. Геон А.А. Психология человека от рождения до смерти. / Под ред. А.А. Геона – М.: Алма – Пресс, 2002- 656 с.

5. Прикладная социальная психология. / Под редакцией А.Н. Сухова и А.А. Деркача – М.: Издательство «ИПП»; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. – 688 с.

ВОЗМОЖНОСТИ БИНАУРАЛЬНОГО ВОЗДЕЙСТВИЯ И НЕЙРОБИОУПРАВЛЕНИЯ В СОВРЕМЕННОЙ ПРАКТИКЕ ПСИХИЧЕСКОЙ САМОРЕГУЛЯЦИИ

Царев С.А.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Человек есть система, существенная по
своему высочайшему саморегулированию.

И.П. Павлов

На современном этапе развития психолого-педагогических технологий образования в области физической культуры и спорта, направленных на овладение системой знаний, формирования практических умений, освоения технических элементов, индивидуальных и групповых тактических действий, а также спортивного совершенствования до высокого уровня мастерства, представляется весьма актуальным использовать достижения в применении новейших подходов, разрабатываемых благодаря исследованиям

нейропсихологии, дифференциальной психофизиологии, спортивной психологии и прочих наук и подходов о психическом здоровье человека.

При этом, важно отметить, что инвестиции в способности к саморегуляции актуальных психических состояний человека, его эмоциональную устойчивость, физическую и психологическую готовность пережить перемены будущего, сегодня оказываются важнее чем обучение, тем или иным профессиональным навыкам. Мы никогда точно не знаем, пригодятся ли нам то или иное профессиональное умение, но во времена турбулентных изменений и неопределенности нам точно понадобится стрессоустойчивость, личностная жизнестойкость и культура адаптации к новому миру.

В связи с этим встает вопрос, как можно оптимизировать подготовку современных специалистов в области организации и проведения спортивно-массовых мероприятий, учебно-тренировочных занятий и реализации программ в сфере индивидуальной и групповой спортивной подготовки, благодаря внедрению методов, которые направлены на управление общим функциональным и актуальным психическим состоянием?

Целью настоящей статьи является обзор возможностей, которые предоставляет интеграция методов бинауральной терапии на примере модуляции альфа-ритма по методике Ф.Х. Уразаевой (2007), а также игрового нейробиоуправления с биологической обратной связью (ЭЭГ-БОС) на основе использования нейрогарнитуры NeuroPlay-8Cap для развития навыков психической саморегуляции человека.

Как известно, методы психической саморегуляции направлены на: успокоение (устранение эмоциональной напряженности), восстановление (ослабление утомления) и активизацию (повышение психофизиологической реактивности). При этом, представляется весьма актуальным рассматривать аппаратные методы воздействия на психику человека, которые могли бы оказывать такие эффекты.

Основой для грамотного физиологического воздействия на психику может послужить разработанная П.К. Анохиным теория функциональных систем (Анохин П.К., 1975; 1980). Эта концепция предполагает, что в организме имеется структура, которая управляет многими органами или системами, входящим в данную функциональную систему и работающими ради получения определенного конкретного результата действия, а точнее - положительного приспособительного результата. Кроме этого, в литературе описано большое количество самых разнообразных методов, способных без применения лекарственных препаратов приводить к направленным изменениям тех или иных функций и общего функционального состояния организма человека. Все методы можно подразделить на 3 группы (Федотчев А.И., 2002):

- ритмические сенсорные воздействия;

- вспомогательные средства регуляции функционального состояния (музыка и/или светомузыка, дыхательные упражнения, массаж, самомассаж, спортивные тренировки и т.п.);

- произвольная регуляция физиологических функций (биоуправление с обратной связью, медитация, аутогенная тренировка, йога, ментальный тренинг, имидж-терапия, релаксационная тренировка). [2]

В этой связи можно упомянуть ряд походов, которые реализуются в рамках так называемой биорезонансной терапии, т.е. группы направлений альтернативной медицины, предполагающей существование «шкалы частот» живых организмов и тканей, а также декларирующая возможность получения терапевтического эффекта при особом «резонансном» взаимодействии доказанных физических (электромагнитных), либо недоказанных — торсионных полей с биологическими объектами.

Примером такого похода является нейроакустический эффект, который оказывает воздействие звука на человека, как на его мозг, так и на организм в целом. Нейроакустическую стимуляцию сегодня используют для лечения различных заболеваний как у детей, так и у взрослых. Классическим методом нейроакустики является " бинауральный (от лат. *binī* – два, пара и *auris* – ухо) эффект", в основе которого лежит использование звуковых сигналов строго определенных (“немузыкальных”) и искусственно регулируемых частот. Это очень простая технология, при которой в одно ухо подается частота 200Гц, а в другое - 210Гц в результате чего образуется фантомная частота 10Гц, которая и оказывает воздействие на сознание. Метр, ритм и темп вызывают физиологическое переживание музыки, которое ведет к синхронизации биологических ритмов организма человека, таких как ритмы дыхания, сердцебиения, артериального давления и мозговых волн, с музыкальным ритмом. Мышечная и сосудистая система реагирует на ритм, нервная система реагирует на высоту и на тональность (гармонию).

Метод (способ реабилитации эмоционально-аффективных нарушений человека) Ф.Х. Уразаевой активизирует защитные механизмы головного мозга, давая врожденной способности человека воспринимать бинауральные ритмы, синхронизировать работу полушарий и нормализовать частоту колебаний в альфа-диапазоне. Это позволяет комфортным способом восстановить функциональное состояние центральной нервной системы благодаря прослушиванию индивидуального диапазона частот альфа-ритмов в течение 30 минут в день, в любое удобное время.

В ходе такой психофизиологической коррекции происходит улучшение работы мозга на физиологическом уровне: снижаются последствия стресса, чувства нервозности и

тревоги, улучшается настроение, появляется чувство "сбалансированности", ментального умиротворения и спокойствия, устраняется бессонница.

Предложенный способ эффективен для снижения депрессивных состояний человека, тревожности, профилактики компьютерной и игровой зависимости, показан при возрастных отклонениях психического развития и речевых расстройствах детей.

В основе бинаурального воздействия, которое используется в рамках данного метода лежит очень важный с точки зрения дифференциальной психофизиологии параметр. Это IAF (individual alpha frequency) – индивидуальная частота альфа-активности электроэнцефалограммы человека. IAF человека является устойчивым показателем индивидуальных различий. Наряду с обнаруженными доказательствами связи IAF с когнитивной активностью, установлено, что частота альфа-ритма связана с индивидуальными особенностями положительной и отрицательной эмоциональной активации: индивиды с высокой IAF легче извлекают из памяти, отчетливее представляют в воображении и интенсивнее переживают эмоциональные состояния радости, чем гнева.

Таким образом, с помощью метода Ф.Х. Уразаевой могут быть разработаны адаптивные модели самопомощи (самокоучинга) для регуляции актуальных психических состояний, улучшения когнитивных функций, изучения роли пограничных состояний сознания, индивидуальных поведенческих и эмоциональных паттернов человека и т.п.

Второй метод, который сопоставим по механизму воздействия на психические состояния, но является более трудоемким с точки зрения активности субъекта и содержит в себе тренировочный аспект, является биоуправление с использованием биологической обратной связи (БОС).

Метод биоуправления с обратной связью, или метод биологической обратной связи (БОС), возник как перспективный способ нефармакологической коррекции функционального состояния человека (Святогор И.А., 2000).

Метод БОС (иначе называемый методом адаптивного биоуправления, биореабилитацией, висцеральным обучением, методом оперантного обуславливания и др.) - это современный метод реабилитации, направленный на активизацию внутренних резервов организма с целью восстановления или совершенствования физиологических навыков (Ивановский Ю.В., 2000).

Существуют основания утверждать, что ЭЭГ-БОС является наиболее перспективным видом биоуправления:

1. Во-первых, все системы организма находятся под непосредственным регуляторным воздействием ЦНС.

2. Во-вторых, имеется возможность получения с помощью метода БОС направленных перестроек самых разных параметров ЭЭГ (мощности отдельных ритмов, их частоты, характера временной последовательности волн ЭЭГ, пространственной локализации указанных сдвигов и т.д.)

3. В-третьих, многочисленными исследованиями установлено, что направленная перестройка ритмов мозга с помощью ЭЭГ-БОС сопровождается специфическими изменениями поведения и состояния ЦНС индивида, меняет общий -уровень напряжения и состояние эмоционально-волевой сферы.

4. Кроме того, ЭЭГ является высокоинформативным, оперативно изменяющимся методом, опережающим сдвиги других физиологических показателей в микроинтервалах времени, а также, с технической точки зрения, этот сигнал относительно легко преобразовывается в дискретную форму для формирования сигнализации о динамике нервных процессов. [1]

В результате ЭЭГ- тренинга, ведущего к нормализации центральных механизмов регуляции, восстановлению гемодинамических, метаболических и нейромедиаторных функций, в мозге формируется новая функциональная система, обладающая собственным механизмом устойчивости (Штарк М.Б., 1998).

В связи с актуальностью описанных методик, мы интегрировали их в рамках разработанного нами нейротренинга. Его цель – это формирование произвольных и непроизвольных навыков саморегуляции, которые являются решающими для эффективной реализации различных стратегий поведения в трудных жизненных ситуациях, в конфликтных обстоятельствах, стрессовых условиях и т.п.

Теоретической основой данного курса является концепция нейропластичности как способности мозга формировать новые связи, пути, и изменять способы работы уже существующих. Известно, что эта особенность нейрогенеза особенно ярко проявляется в детском и подростковом возрасте.

Практическая реализация курса основана на идее совместного использования двух психофизиологических методов. БОС-процедуры проводятся с помощью БОС-системы «NeuroPlay-8Cap», восьмиканальный беспроводной биоусилитель для съёма ЭЭГ с сухими электродами, прикрепляемый к ЭЭГ-шлему, разработанный отечественной компанией Нейроботикс. Устройство интегрировано с порталом нейроигр и когнитивных тестов braincomputer.io.

Второй технологией, которая дополняет активное нейробиоуправление, является пассивная, с точки зрения пациента, бинауральная терапия (от лат. *bini* – пара, два и *auris* – ухо), т.е. лечение звуковыми ритмами, чистыми тонами, которые можно ощутить только

в стереонаушниках. Этот метод биорезонансного воздействия позволяет синхронизировать работу полушарий мозга, вместе с этим нормализуя функциональное состояние центральной нервной системы (ЦНС). В нашем случае используется метод реабилитации эмоционально-аффективных нарушений человека, разработанный профессором Ф.Х. Уразаевой, г. Стерлитамак (патент №2306852 от 27.09.2007), направленный на нейромодуляцию альфа-ритма как основы биоэлектрической активности мозга человека.

Данная работа осуществляется в рамках заключенных соглашений о сотрудничестве между НКО «Ассоциация спортивных психологов», факультетом педагогики и психологии Стерлитамакского филиала БашГУ и ГАПОУ Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса, а также действующей на этих основаниях и на общественных началах «Психолого-педагогической экспериментальной лабораторией им. Ф.Х. Уразаевой».

Психолого-педагогическая экспериментальная лаборатория имени Фирдаус Уразаевой («AlphaCoach Lab» - коммерческое название) является научно-исследовательской и опытно-экспериментальной площадкой для изучения и разработки эффективных способов психической саморегуляции, а также методов физической и социальной реабилитации, которые действуют в рамках дополнительных образовательных программ и элективных курсов. Это позволяет с одной стороны формировать проектные инициативы в образовании, а с другой – восполнять у студентов дефицит способностей к саморегуляции. От степени совершенства процессов саморегуляции зависит работоспособность, свойства и функции внимания, мотивационное обеспечение учебной деятельности, а значит, управляемость процесса и результата обучения, его успешность, надежность и продуктивность. Особенностью приемов саморегуляции является выработка способности произвольно регулировать протекание ранее не осознававшихся психофизиологических процессов. При этом, успешность формирования навыков саморегуляции во многом зависит от интуитивно формируемого комплекса субъективных ощущений в процессе нормализации функциональных систем и состояний.

Таким образом, миссией Лаборатории является трансформация представлений постсоветской методологии саморазвития личности в новую современную систему самореализации индивида через вдохновение и интерес, которые достигаются благодаря развитым навыкам саморегуляции и активной вовлеченности в процессы научно-технического творчества и разработок новых систем саморегуляции. Именно поэтому, одной из важных задач лаборатории остается усовершенствование «Программы Альфа-ритмы» (метода Ф.Х. Уразаевой), а также построение системной методологии, которая

обеспечила бы эффективность ее использования для различных групп населения, испытывающих затруднения в адаптации и развитии навыков саморегуляции, в том числе для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов.

Список литературы

1. Багадирова С.К. Основы психорегуляции в спортивной деятельности: учебное пособие /С.К. Багадирова. – Майкоп: Изд-во «Магарин О. Г.», 2015. – 148 с.
2. Грибанов А.В., Панков М.Н., Рудакова Е.В., Возможности биологической обратной связи в управлении функциональным состоянием: Учебно-методические рекомендации / Грибанов А.В., Панков М.Н., Рудакова Е.В. – Архангельск, Изд-во Пресс-принт, 2009. – 119 с.
3. Калачев А.А., Долецкий А.Н. Влияние бинауральных биений на нейро- и психофизиологические характеристики человека // Вестник ВолгГМУ, выпуск 4(44), 2021, с. 58-61

ХИМИЯ В КРИМИНАЛИСТИКЕ

Чермянина И.В.

Научный руководитель: Абдеева Н.Г.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

В изучении любого предмета особую важность и интерес имеет практическое использование тех или иных знаний. Мы решили узнать, какие физико-химические методы используют в криминалистике, а также попробовать себя в роли экспертов.

Выбранная тема актуальна на современном этапе. Возраст человеческой цивилизации по разным данным насчитывает 200-450 тыс. лет. Столько же действуют нормы поведения человеческого общества и столько же времени существуют проблемы с нарушителями этих норм. Успешное решение проблемы преодоления преступности, возможно лишь на строго научной основе.

Мы задались вопросом, возможно ли в условиях лаборатории колледжа или даже домашних провести какие-либо криминалистические исследования и поставили цель: выяснить точки соприкосновения криминалистики и химии.

Задачи исследования:

1. Изучить литературу и Интернет - источники о применении химических методов в криминалистике.

2. Изучить основные физико-химические методы, используемые при раскрытии преступлений.

3. Провести химический эксперимент, показывающий как можно использовать знания химии в криминалистике.

4. Описать результаты химических экспериментов и сделать выводы.

Предметом исследования является содержание и методика физико-химических исследований в криминалистике. Методами исследования - изучение и анализ литературы, материалов Интернета, наблюдение, химический эксперимент, обработка и анализ полученных результатов.

Новизна работы заключается в возможности почувствовать себя немного криминалистом, используя «обычные» реакции в «необычных» ситуациях.

Криминалистика изначально была создана для того, чтобы вооружить знаниями людей, борющихся с преступностью. Она возникла как наука, вобравшая в себя достижения многих наук и преломившая их в свете своих задач.

Криминалистика – юридическая наука о методах расследования преступлений, собирании и исследовании судебных доказательств. С применением химических методов научились раскрывать преступления, совершенные тысячи лет назад. Большую пользу криминалистам принесли научно-технические разработки Д. И. Менделеева, направленные на предупреждение преступлений.

Изучив теоретические основы, мы приступили к экспериментам. В практической части мы провели ряд опытов, приближенных к тем, которые проводят эксперты-криминалисты: идентификация отпечатков пальцев, определение примесей крахмала в сметане, определение примесей творога в сметане, определение подлинности ювелирных украшений, травление надписей, рефрактометрический метод определения содержания сахаров в газированных напитках и соках. Методики дорабатывались в процессе проведения опытов.

Моя специальность - техник технолог- тесно связана с химией, химическими анализами. Я почувствовала себя немного криминалистом, используя «обычные» реакции в «необычных» ситуациях. В ходе своей исследовательской работы, я также узнала много нового и интересного, убедилась в том, что теоретические знания, получаемые на лекциях можно применять в жизни.

Список литературы

1. Езикян В.И. Аналитическая химия и криминалистическая практика: Учебное пособие. – Новочеркасск: Южно- Российский государственный технический университет (Новочеркасский политехнический институт), 2007.
2. Криминалистика: Учеб. для вузов / Под ред. Н.П. Яблокова. - М.: Изд. Юрист, 2002. - С. 304.
3. Криминалистическая техника / Под. ред. Б.И. Шевченко. - М.: Государственное издательство юридической литературы, 1959. - С. 458 - 459.
4. Криминалистика: Учеб. для вузов / Под ред. А.Г. Филиппова, А.Ф. Волынского. - М: Изд. Спартак, 1998. - С. 146.
5. Лейстнер Л, Буйташ П. Химия в криминалистике / Пер. с венгерского; Мир, 1990.
6. Лунин В.В. Химия всероссийские олимпиады. –М.: Просвещение, 2010.
7. Горвальд Ю. Век криминалистики. <http://knijky.ru/books/vek-kriminalistiki>.
8. Химия и жизнь – XXI век: Научно-популярный журнал. – 2011. – №2. – <http://www.hij.ru/read/articles/history/322/>

ОСОБЕННОСТИ СОДЕРЖАНИЯ СПОРТИВНЫХ КОНТРАКТОВ СО СПОРТСМЕНАМИ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Шамсутдинова А.В.

Научный руководитель: Равлюк Н.Е.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Трудовое соглашение между работником и работодателем является фундаментом и содержит все основные условия труда. Эти условия содержат в себе место работы, заработную плату, график трудовой деятельности и тд.

Изучая особенности профессиональной деятельности спортсменов, мы не можем отметить, что их статус и условия труда отличаются от общепризнанных. Это касается уровня заработной платы, отпусков и графика работы, а также тренировочных процессов.

Так чем же отличаются условия труда спортсменов от условий труда обычных работников?

При изучении данного вопроса нами был изучен Правовой регламент Континентальной Хоккейной Лиги (далее - КХЛ) от 29 марта 2022 года, в котором в

приложениях закреплен образец Контракта Профессионального Хоккеиста Континентальной Хоккейной Лиги (Срочный Трудовой Договор).

В разделе «Предмет договора» в спортивном контракте сразу устанавливается роль игрока в команде, а именно нападающий, вратарь или защитник, а также оговаривается и график данной деятельности. С учетом того, что нормальная продолжительной рабочей недели по ТК РФ составляет 40 часов, то у спортсменов в соответствии со статьей 102 ТК РФ устанавливается гибкий график (то есть время тренировок, самих игр и тд) [1].

Ежегодный отпуск стандартный – 28 календарных дней, а также ежегодный дополнительный оплачиваемый отпуск продолжительностью до 10 календарных дней. Работа в Клубе является для Хоккеиста основным местом работы.

Контракт заключается на определенный срок и может быть расторгнут или изменен по соглашению сторон.

Что касается прав и обязанностей, то кроме общих, а именно права на труд, зарплату, достойные условия труда и социальную защиту, также обязанность исполнять трудовые функции, Регламент предполагает специальные обязанности.

Так к специальным обязанностям относятся:

- соблюдать спортивный режим, установленный Клубом, и выполнять планы подготовки к спортивным соревнованиям;

- принимать участие в спортивных соревнованиях только по указанию Клуба;

- использовать в рабочее время спортивную экипировку, предоставленную Клубом.

Вовремя предматчевой разминки и Матчей Чемпионата, а также матчей в рамках иных мероприятий КХЛ использовать спортивную экипировку, оборудованную Чипом;

принимать участие в маркетинговых и промоутерских мероприятиях по указанию Клуба и (или) КХЛ.

Условия зарплаты тоже имеют отличия, так как во время сезона, в зависимости от уровня игры спортсмена Клуб имеет право перевести его в клуб ВХЛ или МХЛ, а там соответственно уровень зарплаты соответственно может быть снижен [2].

В случае выступления Хоккеиста за молодежную команду / Команду клуба ВХЛ заработная плата выплачивается Хоккеисту исходя из ставок, действующих для Второй команды (при ее наличии в п.4.1, в противном случае выступления Хоккеиста за Вторую команду заработная плата выплачивается Хоккеисту исходя из ставок, действующих для Основной команды Клуба КХЛ). В случае выступления Хоккеиста за Основную команду заработная плата выплачивается исходя из ставок, действующих для Основной команды.

Заработная плата выплачивается не реже чем каждые полмесяца в день, установленный правилами внутреннего трудового распорядка.

Стоит отметить, что Клуб также может возмещать хоккеисту денежные средства за расходы на оплату услуг жилищно-коммунального хозяйства, расходы по найму и аренде жилья, расходы на санаторно-курортное лечение, на приобретение лекарств, получение платных услуг медицинских учреждений.

Также предполагается выплата премиальных за достижение определенных статистических или командных результатов.

Но в разделе Особых условий контакта мы обратили внимание на пункты, рассматривающие случаи временной нетрудоспособности.

Так в пункте 8.5 говорится о том, что, если Хоккеист получает травму в ходе игры, при переездах с командой, в командировках от Клуба, а также на тренировочных мероприятиях, Клуб оплачивает ему в установленном порядке лечение, реабилитацию вплоть до полного выздоровления, при условии, что медицинское учреждение и врач определены Клубом. Также требование об оплате Клубом реабилитации рассматривается Дисциплинарным комитетом в порядке, предусмотренном Дисциплинарным регламентом КХЛ [3].

Исходя из данных условий становится очевидно, что факт получения травмы при исполнении своих профессиональных обязанностей защищает хоккеиста от расторжения контракта и обязует Клуб полностью обеспечить совместно с медицинским штабом процесс лечения спортсмена. Это предполагает финансирование медицинского вмешательства и последующую реабилитацию.

В случае полной утраты Хоккеистом профессиональной трудоспособности, произошедшей во время участия в тренировочном и (или) соревновательном процессе Клуба в период действия Контракта, Клуб на основании медицинского экспертного заключения за счет собственных средств доплачивает Хоккеисту в течение двух месяцев единовременную компенсацию до размера 100% от суммы заработной платы за сезон, в котором наступила утрата трудоспособности Хоккеиста, если данная единовременная компенсация в размере 100% от суммы заработной платы за сезон не покрывается страховыми выплатами по дополнительному страхованию спортсмена, осуществляемому Клубом и (или) КХЛ.

В случае смерти Хоккеиста, произошедшей во время исполнения им трудовых обязанностей по Контракту, Клуб выплачивает детям, родителям, супруге Хоккеиста в равных долях единовременную компенсацию в общем размере 200% от суммы заработной платы за сезон, в котором наступила смерть Хоккеиста. Основанием для выплаты единовременной компенсации являются медицинское экспертное заключение и письменное заявление от лиц, указанных в настоящем пункте. Выплата должна быть

осуществлена в течение трех месяцев со дня поступления в Клуб заявления на получение единовременной компенсации.

Таким образом спортивный контракт обладает особыми условиями, которые мы можем применять лишь к отдельной части работников. Эти условия позволяют не только оценить характер профессиональной деятельности спортсмена, но и те риски, с которыми он сталкивается, занимаясь спортом.

Список литературы:

1. «Трудовой кодекс Российской Федерации» от 30.12.2001 N 197-ФЗ (ред. от 25.02.2022) (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022) // "Собрание законодательства РФ", 07.01.2002, N 1 (ч. 1), ст. 3.

2. Регламент КХЛ. Термины, определения и сокращения. Сезоны 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024, 2024/2025 (в ред. от 31.08.2022) [Электронный ресурс]. URL: https://www.khl.ru/documents/KHL_regulations_glossary_2021.pdf (дата обращения 10.06.2022)

3. Правовой регламент КХЛ на сезоны 2021/2022, 2022/2023, 2023/2024, 2024/2025 (в ред. от 29.03.2022) [Электронный ресурс]. URL: https://www.khl.ru/documents/KHL_legal_regulations_2021.pdf (дата обращения 10.06.2022)

ЗДОРОВЬЕ В ЗЕРКАЛЕ НАРОДНОЙ МУДРОСТИ: НА ПРИМЕРЕ АНГЛИЙСКИХ ПОСЛОВИЦ

Шарафутдинова А.Ф.

Научный руководитель: Искандаров И.И.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

«Здравствуйте!» – именно эту фразу мы говорим, каждый раз приветствуя человека. Но смысл её более глубокий, ведь «Здравствуйте!» это ещё и пожелание здоровья. Что может быть важнее хорошего самочувствия и отсутствия болезней? Хорошее самочувствие – это не только залог хорошего настроения, но и успеха человека вообще. В день рождения мы также желаем человеку прежде всего здоровья.

В английском языке много пословиц и поговорок, несущих в себе мудрость о том, как сохранить разум, а также тело в форме.

В нашей статье, проработав со словарями, сборниками пословиц и поговорок, мы выделили пословицы в несколько групп: «Важность хорошего самочувствия», «Секреты долголетия», «Отдых – неотъемлемая составляющая здоровья», «Болезни, их лечение и

профилактика». К большинству пословиц мы подобрали наиболее приближенный русский эквивалент.

Здоровье – самое важное, что есть у человека. К первой группе относятся следующие пословицы и поговорки, отражающие это:

First wealth is health. Здоровье превыше богатства.

Health is better than wealth. *Ср.* Здоровье не купишь.

Wealth is nothing without health. *Ср.* Не рад больной и золотой кровати.

A sound mind in a sound body. *Ср.* В здоровом теле здоровый дух.

Health is not valued till sickness comes. *Ср.* Тот здоровья не знает, кто болен не бывает.

By the side of sickness health becomes sweet. *Ср.* Без болезни и здоровьем не рад.

He who has health has hope, and he who has hope has everything. *Ср.* Было бы здоровье, а остальное приложится.

Каждый из нас хочет прожить как можно дольше. Идея долголетия отражена в следующих английских пословицах:

An apple a day keeps a doctor away. Кто яблоко в день съедает, у того врач не бывает.

Better pay the butcher than the doctor. *Ср.* Добрый доктор сто́ит доктора.

To lengthen your life, lessen your meals. Меньше ешь, дольше проживёшь. *Ср.* Умеренность – мать здоровья.

Eat at pleasure, drink with measure. *Ср.* Много есть не велика честь.

Gluttony kills more than a sword. *Ср.* Ешь меньше, проживёшь дольше.

Temperance is the best physic. *Ср.* Умеренность – мать здоровья.

Hygiene is two thirds of health. *Ср.* Чистота – залог здоровья.

Труд превратил обезьяну в человека. И несмотря на то, что работать очень важно, не только для денег, но и для здоровья, нужно не забывать, что сочетание труда и отдыха (сна) должно быть сбалансированным. Под отдыхом также может быть любая смена деятельности. Гармония всех этих факторов приведёт и к хорошему материальному результату, и к отличному самочувствию. Это отражено в следующих пословицах:

Early to bed and early to rise, makes a man healthy, wealthy and wise. *Ср.* Кто рано встает, тому Бог подает.

It's the early bird that gets the worm. *Ср.* Кто рано встаёт, тому Бог подаёт.

A good rest is half the work. Хороший отдых – половина дела.

A change is as good as a rest. Смена деятельности есть отдых.

One hour's sleep before midnight is worth two after. Час до полуночи стоит двух после.

Мы часто относимся к своему здоровью легкомысленно – словно думая, что оно будет с нами всегда. А ведь оно не вечно, и его, как и честь, нужно беречь с ранних лет. Народная мудрость учит нас ценить здоровье, заботиться о нём, и не ждать, когда какая-то беда (болезнь) постучится в дверь. Профилактика уберёжёт от визита к врачу, а медицина не может вылечить от всех болезней. А уж если человек случайно заболел, то сразу нужно лечиться, не доводя дело до плачевного (необратимого):

Diseases are the interests of pleasures. Болезни – это проценты за полученные удовольствия.

Prevention is better than cure. *Ср.* Профилактика лучше лечения.

After dinner sit a while, after supper walk a mile. После обеда посиди, после ужина милю пройди.

Diet cures more than lancet. *Ср.* Добрый доктор сто́ит доктора.

Ony man's meat is another man's poison. *Ср.* Одних лечит, других калечит.

Sickness comes in haste and goes at leisure. *Ср.* Болезнь приходит пудами, а уходит золотниками.

Sickest is not the nearest to the grave. *Ср.* Скрипучее дерево стоит, а здоровое летит. Битая посуда два века живет.

Dry feet, warm head bring safe to bed. *Ср.* Держи голову в холоде, а ноги в тепле.

A merry heart is a good medicine. Весёлое настроение – лучшее лекарство.

Проанализировав английские пословицы, мы видим, что отношение британцев к состоянию собственного организма – это внимательность к нему, осознание его ценности и стоицизм. Это воплощено в английских пословицах. Они твёрдо верят в профилактику, что здоровье человека во многом зависит от него самого. И, как и в русском языке, большинство английских пословиц носят нравственно-поучительный характер, т. е. они содержат рекомендации, как надо себя вести, как питаться, чтобы не болеть.

Список литературы

1. Good health is above wealth – пословицы о здоровье на английском. [Электронный ресурс]. URL: <https://www.englishdom.com/blog/poslovcy-good-health-is-above-wealth-poslovcy-o-zdorove/>. (Дата обращения: 28.05.2022).

2. Английские пословицы о здоровье: without health no one is rich. [Электронный ресурс]. URL: <https://lingvister.ru/blog/angliyskie-poslovitsy-o-zdorovye-without-health-no-one-is-rich>. (Дата обращения: 27.05.2022).

3. Дубровин М.И. Английские и русские поговорки в иллюстрациях. – М.: Просвещение, 1995. – 349 с.
4. Кусковская С.Ф. Сборник английских пословиц и поговорок. – Мн.: Выш. шк., 1987. – 253 стр.
5. Пословицы и поговорки на английском языке. [Электронный ресурс]. URL: <http://abc-english-grammar.com/1/pog1.htm>. (Дата обращения: 28.05.2022).
6. Пословицы о здоровье на английском языке. [Электронный ресурс]. URL: <https://non-fiction.livejournal.com/6390.html>. (Дата обращения: 28.05.2022).
7. Радовель В.А. Английский для поступающих в вузы. Главные устные темы для подготовки к экзамену. – Ростов н/Д: Феникс, 1999. – 320 стр.
8. Салимова Д.А. Здоровье в зеркале народной мудрости: на примере русских и английских пословиц и поговорок. / Салимова Д.А.// Многоязычие в образовательном пространстве. – 2017. – № 9. – С. 28-32.

НОВИНКИ СПОРТИВНОЙ ИНДУСТРИИ

Шатов М.В.

Научный руководитель: Пестерева М.Ю.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Фитнес-направлений в современном мире буквально не счесть и, казалось бы, неужели еще что-то можно придумать? Оказывается, да, да еще кое интересное! Спортивная индустрия не стоит на месте и продолжает развиваться семимильными шагами. На рынке услуг и товаров появляется все больше новых веяний, гаджетов, методик и технических новинок.

Игра на барабанах - Bassenji Workout. Тренировка с барабанами - разве такое возможно? Не пугайтесь, это не привычные нам барабанные установки, а специальные «коробки», имитирующие звук барабана, и даже палочки имеются. Это запатентованная разработка нашей соотечественницы Екатерины Давыдовой. В свое время Екатерина устала от однообразия ежедневных тренировок и в голову ей пришла идея – «а почему не внести нотку музыкальности и эмоциональности в каждое занятие?». И так в ход пошла разработка специальных коробок, палочек, подбор музыки и разработка программы занятий. И вот на сцену выходит новое фитнес-направление - Bassenji Workout.

Bassenji Workout - это функциональная тренировка, имеющая определенное сходство с аэробикой. Основное отличие - это то, что некоторые элементы программы участники в буквальном смысле выстукивают барабанными палочками.

Продолжительность такой тренировки в среднем около 40-50 минут. Во время занятий расход калорий составляет как при полноценной функциональной тренировке. Уже скоро в зеркале вы увидите красивое рельефное тело, а также обретете невероятно хорошее чувство ритма и музыкальный вкус. Такая эмоциональная разрядка способствует выбросу негатива и наполнению тела максимально позитивной энергией.

Новейшее фитнес-направление Mind Body поможет своим последователям не только обрести тело мечты, но и обрести мир и покой в душе. Mind Body - довольно мягкий вид фитнес-направления. В своем комплексе новая фитнес-дисциплина соединила веяния таких видов спорта как йога, китайская гимнастика, пилатес, тай-чи. Уже повсеместно популярный комплекс танцевальных движений Neuromuscular Integrated Action появился в России только сейчас.

Зародилось «Нейромышечное воздействие», так в переводе с английского дословно переводится Neuromuscular Integrated Action, в 1983 году благодаря талантливым педагогам Деби и Карлосу Розас. Основная идея супругов заключалась в том, что красивое тело невозможно обрести без полноценного наличия позитивного мышления и полного избавления от влияния негативных веяний окружающего мира. Их занятия включали в себя, в первую очередь, избавление от всякого негатива. Как известно, самый простой способ выплеснуть негатив - это избавиться от него через выброс злости, агрессии, то есть ударить, толкнуть, разбить что-то, поэтому на помощь пришли единоборства. Все движения должны сопровождаться выплеском эмоций, то есть через крик избавляемся от злости и негатива. После такого выплеска эмоций важно расслабиться, и здесь на помощь приходит йога и пилатес - под расслабляющую музыку постигаем дзен. Очищенное тело теперь важно наполнить позитивными эмоциями и как нельзя лучше пригодятся танцы. Финальная часть занятий проходит в свободном режиме - ученик выполняет танцевальные па в произвольном режиме, это могут быть восточные мотивы, зажигательное латино, современные танцы и так далее. И, если ученик чувствует потребность в этом, то и «зафиналить» нужно с криками, песнями и максимальным высвобождением, и наполнением чистой энергией.

В NIA нет такого понятия как «неверное движение», каждое телодвижение делается так, как того просит душа. Основная задача урока - получить максимальное удовольствие. Для тех, кто беспокоится о физической составляющей, спешим заверить, что во время таких занятий калорий расходуется ничуть не меньше, чем в любом танцевальном классе.

Время, время - его всегда не хватает. Временной ресурс, пожалуй, самый ценный в современном мире. Разработчики компании Milon нашли функциональное решение.

Теперь на полноценную проработку всех групп мышц будет уходить минимальное количество временных ресурсов и поможет в этом машина «Milon`s Q series». Это не просто тренажер, а целый спортивный комплекс из 8-ми основных составляющих. При помощи данной машины можно тренировать спину, ноги, грудь, пресс и даже провести полноценную кардио-тренировку. В общем, не тренажер, а настоящая находка. Ну и самая «изюминка», «на сладкое» – тренажер оснащен своим собственным хранилищем данных. При начале тренировок достаточно лишь вставить карточку, на которой хранятся все данные клиента, и тренажер сам выбирает оптимальный график и режим тренировок и даже ограничивает занимающегося от перегрузок, дабы уберечь от травм. «Подстройка» под клиента происходит молниеносно, что очень удобно для владельцев фитнес-клубов.

Универсальная коробка для тренировок FUNS-C идеально подойдет для любителей силовых тренировок. Что же это такое? Компания «FunsFitness» в тесном тандеме с департаментом спортивной медицины разработала чудо-коробку, которая представляет из себя целую передвижную студию для функциональной тренировки. Студия - это не просто тренажеры, а целая спорт-система с подвесными элементами, канатами, стойками для силового снаряжения и так далее. Коробка выполнена из нержавеющей стали, так что покупатель такой находки смело может использовать ее не только дома, но и на улице.

ВЛИЯНИЕ ПОДВИЖНЫХ ИГР НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ЮНЫХ БОРЦОВ ПРИ ОБУЧЕНИИ ТАКТИКО-ЪАКТИЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Шафеев А.

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса

Спортивная борьба является одним из видов спорта, обеспечивающая гармоничное развитие подрастающего поколения и подготовку к труду и защите своей Родины. Спортивной борьбой можно заниматься с раннего детства и до преклонного возраста. Широкая сеть ДЮСШ, СДЮСШОР, спортивных секций позволяет осуществлять подготовку спортивного резерва и обеспечивает массовость занятий борьбой.

В спортивной подготовке юных борцов сложилась ситуация, когда программный материал, методика тренировки и обучения были перенесены с взрослого контингента занимающихся на юношей и детей. В таких условиях ранняя специализация приобрела ряд недостатков, связанных с недооценкой особенностей детской психики и присущих

детям форм жизнедеятельности.

Традиционная практика технико-тактической подготовки ориентирована на изучение приемов с постепенным включением их в борьбу, и при этом тренеры упускают из виду имеющее большое значение изучение базовых элементов технико-тактических действий (стойки, дистанции, передвижения, захваты, освобождения от захватов, тиснения, маневрирования и другие элементарные действия). Они считают, что освоение этих действий борцами происходит само по себе. Чтобы применять приемы в схватках, нужно приобрести борцам навыки ведения борьбы, воспитание которых тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток, но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Традиционные методы не могут успешно решать эти проблемы, а вот с помощью игровых методов возможно это сделать. Игровые методы обучения и тренировки в спорте получают все большее распространение в различных видах спорта, и в спортивной борьбе, в частности. в работе И.А. Кондрацкого, Г.М. Грузных, В.М. Игуменова обобщен большой опыт использования игр в формировании основ ведения единоборств в классической борьбе, но он ещё не нашел широкого распространения в других видах борьбы. [4]

Основное противоречие, побудившее начать наше исследование, состояло в том, что в существующей практике начальной подготовки в спортивной борьбе образовалось несоответствие между необходимостью овладения юными борцами основами ведения единоборства и неэффективностью решения данной задачи на базе строго регламентированных методов обучения, не учитывающих стремление детей к игровым формам проявления самостоятельности, к творческому освоению техники и тактики спортивной борьбы.

Проблема исследования заключалась в совершенствовании методики начальной подготовки и экспериментальной проверки влияния игрового метода на формирование у юных борцов необходимого уровня технико-тактической подготовленности.

Выделенные противоречия были подтверждены в процессе проведения аналитического обзора литературы и результатами педагогических наблюдений, интервьюирования и анкетирования тренеров по вольной борьбе. Решение поставленной проблемы осуществлялось на основе применения игрового метода обучения и тренировки, разработанного в психологии, педагогике и теории физического воспитания. При подборе специализированных подвижных игр учитывался опыт их практического использования в классической борьбе.

Цель работы: определить эффективность применения подвижных игр на этапе начальной спортивной специализации при обучении технико-тактическим действиям и

выявить их влияние на развитие физических качеств юных борцов.

Задачи исследования.

Исходя из цели и гипотезы работы, были сформулированы следующие задачи исследования:

1. Выявить особенности и необходимость применения подвижных игр в подготовке юных борцов.
2. Разработать методику применения подвижных игр в группах начальной подготовки в ДЮСШ.
3. Экспериментально определить эффективность применения подвижных игр на этапе начальной спортивной специализации юных борцов при обучении технико-тактическим действиям.
4. Определить развитие физических качеств в процессе технико-тактической подготовки юных борцов в процессе использования подвижных игр.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс в группах начальной подготовки юных борцов 10-12 летнего возраста.

Предмет исследования_ подвижные игры и методика их включения в обучение и тренировку юных борцов на этапе начальной спортивной специализации.

Методы исследования.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ и обобщение данных литературных источников.
2. Опрос тренеров и спортсменов.
3. Педагогические наблюдения.
4. Тестирование двигательных качеств.
5. Педагогический эксперимент.
6. Методы математической статистики, обработки результатов исследования.

Практическая значимость_ В настоящей работе приведены результаты экспериментального исследования эффективности включения подвижных игр и методики их применения в технико-тактической подготовке и выявления их влияния на специальную подготовленность борцов в период начальной спортивной специализации.

Гипотеза: предполагалась, что включение в учебно-тренировочный процесс групп начальной подготовки комплексов подвижных игр позволит качественно улучшить изучение и совершенствование приемов, тем самым повысить результативность выполнения тактико-технических действий в соревновательных схватках. Одновременно подвижные игры позволят интенсифицировать проведение учебно-тренировочных

занятий и тем самым будут способствовать повышению эффективности воспитания физических качеств юных борцов.

Организация и проведение нашего педагогического эксперимента осуществлялось исходя из положений построения педагогических экспериментов, предложенных в работе И.И.Тихонова [2].

Педагогический эксперимент проводился в течение 4 месяцев с декабря 2021г по апрель 2022г. Время начала эксперимента было выбрано с учетом отсева в группах, поскольку количество учащихся в группах начальной подготовки стабилизируется

после 3-х, 4-х месяцев занятий

В качестве испытуемых выступали учащиеся ДЮСШ г. Стерлитамак, занимающихся вольной борьбой. Исходя из того, что нами проводился естественный педагогический эксперимент, контрольная и экспериментальная группы формировались на основе уже сложившихся групп начальной подготовки 1-го года обучения, занимающихся вольной борьбой. В эксперименте участвовало 24 учащихся, в экспериментальной группе - 12 человек и в контрольной - 12 человек.

Эксперимент проходил в рамках действующего расписания занятий: три раза в неделю - понедельник, среда, пятница, утром с 10.00 до 11.30 и днём с 14.00-15.30 в одно и то же время. Занятия проводились в борцовском зале "Динамо". Учащиеся, принимавшие участие в эксперименте, ранее не изучали броски поворотом захватом руки и одноименной ноги изнутри и бросок подворотом захватом одной руки.

Контрольная группа обучалась с помощью традиционной методики, а экспериментальная - по предлагаемой нами методике обучения, включающей специализированные подвижные игры, которая подробно изложена в приложении к главе. Содержание обучения для обеих групп было одинаковое и определялось исходя из уточнённого и дополненного содержания программы для ДЮСШ.

В ходе эксперимента было проведено два обследования предварительное, итоговое. При проведении игр с элементарными формами борьбы группа разделяется на две равные команды. Капитан посылает по одному игроку в круг, при этом подбирая своего игрока к игроку другой команды. Поочередно каждый капитан первый называет своего игрока. Подбор игроков может осуществляться с равным, более сильным и слабым партнерами. Игры с элементарными формами борьбы проводятся на ковре, их можно проводить так же, как и игры с касаниями и игры с захватами, разбив всех занимающихся по парам.

В начальном периоде применения подвижных игр нужно ребят научить играть, часто происходит так, что игра переходит в серьезное выяснение кто "сильнее" или в простое упражнение. Умение вводить учеников в игровое состояние приходит к тренеру

постепенно в результате приобретения педагогического опыта.

Перечень игр был отобран в результате анализа автором задач, стоящих в программе начальной подготовки в вольной борьбе. Время на игры отводилось следующим образом. Игры с касаниями последовательно по занятиям: затылка – 3 мин; руки – 3 мин; бедра – 3 мин; комбинации – каждое занятие – 3 мин. Игры с атакующими захватами и: головы – 3 мин; руки – 3 мин; туловища – 3 мин; ноги – 3 мин последовательно на занятиях и комбинации – 3 мин на каждом занятии. Игры с тиснениями: спиной вперед – 3 мин; без рук – 3 мин; с руками – 3 мин последовательно по 3 минуты на занятие. Игры с элементарными техническими действиями: по 3 мин каждая игра последовательно на занятиях. Итого времени, выделяемого на игры, 18 мин.

В заключении хочется отметить, что, основываясь на литературных данных, применение в тренировке подвижных игр в борьбе имеет направленность на формирование физических качеств. Опыт применения подвижных игр, накопленный в разных видах спорта (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры) в воспитании физических качеств, имеет большой перенос в спортивную борьбу, а вот формирование технических и тактических действий требует проведение специального исследования с одновременным выявлением сопряженного воздействия подвижных игр на физическую подготовленность юного борца.

Потребность применения подвижных игр в борьбе связано с тем, что в теории и практике спортивной борьбы сложилась парадоксальная ситуация: юных борцов обучают технике борьбы и при этом тренеры забывают о необходимости формирования навыков ведения единоборств. Они считают, что эти навыки придут сами по себе. Для того чтобы применять приемы в схватках, нужно владеть навыками ведения борьбы, а не только выполнения приемов, воспитание этих навыков тренеры стараются обеспечить включением учебных и тренировочных схваток. Но в таких условиях навыки у детей формируются медленно и с большим трудом. Применение подвижных игр, близких по структуре к элементарным формам борьбы, позволяет юным борцам в облегченных условиях осваивать основы ведения единоборств. Такой подход, по нашим предположениям позволит улучшить методику обучения, перенесенную со взрослого контингента борцов на юношей и детей, и при этом учесть потребность детей к игровым формам деятельности.

Список литературы

1. Аванесов В.Н. Дидактические игры // Сенсорное воспитание в детском саду/ Под ред. Н.П. Сакулиной, Н.Н. Подьякова-М.,2008.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика воспитания педагогических исследований в

физическом воспитании – М.: Физкультура и спорт. 1995. -221с.

3. Бальсевич В.К. Методологические принципы исследований по проблеме отбора и спортивной ориентации. // Теория и практика физич. культуры. -2007. -№1. -51с.

4. Дякин А.М. Методика отбора борцов// Спортивная борьба. –М. -2000-29с.

5. Кондрацкий И.А., Грузных Г.М., Игуменов В.М. Основы методики становления и совершенствования технико-тактического мастерства в классической борьбе: Учеб. пособие, -Омск: ОГИФК. 2004.- 86с.

6. Подвижные игры в подготовке юных спортсменов. Метод. рекомендации для студентов, аспирантов и слушателей фак. усовершенствования. – М.:бгцполифк,2007. -23с.

7. Портных Ю.И. Подвижные игры// Спортивные и подвижные игры / Под общей ред. П.А.Чумакова. –М., 2001,-82с.

МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ РАЗВИТИЯ БЫСТРОТЫ У УЧАЩИХСЯ МЛАДШИХ КЛАССОВ

Малыхин В.А.

Научный руководитель: Дюрягина Л.Г.

Зауральский колледж физической культуры и здоровья

***Аннотация.** В данной статье рассматривается проблема воспитания быстроты на уроках физической культуры у учащихся младших классов; описываются средства воспитания физических качеств; делается акцент на подбор упражнений направленных на развитие быстроты у младших школьников; статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме воспитания физических качеств на уроках физической культуры.*

***Ключевые слова:** быстрота, физические качества, средства, методы, физическая культура.*

***Цель:** рассмотреть и теоретически обосновать особенности развития быстроты у учащихся младших классов на уроках физической культуры.*

Младший школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных качеств детей в возрасте 8-10 лет. Правда, естественный прирост результатов на различных ступенях обучения в школе имеет свои особенности. Развитие быстроты у обучающихся начальной школы выражено не особо ярко в связи с тем, что этому уделяется мало внимания на уроках физической культуры. Хотя двигательные качества выделяют как самостоятельные понятия, следует все же иметь в виду, что

проявляются и развиваются они не сами по себе, а в конкретной деятельности. В нашем случае в учебном процессе по физической культуре.

Приобщение детей к бегу и помощь им в овладении техникой бега поможет выявить наиболее одаренных из них, заинтересовать их занятиями бегом и развить их талант для возможного обучения в ДЮСШ и дальнейшего развития своих способностей в лёгкой атлетике. Массовое обучение основам техники бега можно непосредственно осуществлять в условиях школьного урока физической культуры, под пристальным вниманием учителя.

На уроках физической культуры дети осваивают правильные навыки ходьбы, бега, прыжков, метаний и т.д. Формирование этих навыков тесно связано с развитием у них быстроты движений, силы, гибкости, ловкости и выносливости не только для улучшения физических показателей, но и для развития организма в целом [5, с. 85].

Среди многочисленных средств воспитания скорости, в каждом из разделов программы по физической культуре у детей младшего школьного возраста, легкоатлетические упражнения занимают одно из ведущих мест. Естественность, доступность легкоатлетических упражнений, относительная простота выполнения позволяют широко применять их в физическом воспитании школьников на всех этапах обучения.

Средствами развития быстроты как двигательного качества являются упражнения направленные на развитие скорости. Их можно разделить на три основные группы. Первую, широко используют, составляя упражнения комплексного воздействия на все основные компоненты скоростных способностей. Это, прежде всего, подвижные игры, в том числе игры подводящие к спортивной деятельности, эстафеты, полосы препятствий, гимнастические и акробатические упражнения, разнообразные прыжки.

Во вторую группу входят скоростные упражнения, направленно воздействующие на отдельные виды скоростных способностей:

1. на быстроту реакции;
2. на скорость выполнения отдельных движений;
3. на улучшение частоты движений;
4. на улучшение стартовой скорости;
5. на скоростную выносливость;
6. на быстроту выполнения последовательных двигательных действий в целом.

Третью, вероятно, самую большую, группу образуют упражнения:

1. сопряженного воздействия на скоростные и все другие качества;
2. сопряженного воздействия на скоростные способности и совершенствование двигательных действий в целом [3].

Например, упражнения в прыжках можно использовать для одновременного развития скоростных и силовых способностей, которые также тяжело поддаются воспитанию у детей учащихся в младших классах.

Упражнения на быстроту реакции вначале выполняют в облегченных условиях. Например, в легкой атлетике отдельно выполняются упражнения на скорость реакции, на стартовый сигнал и отдельно без стартового сигнала в быстроте выполнения первых беговых шагов. Для совершенствования быстроты простой двигательной реакции применяют упражнения на быстроту реагирования в условиях, по максимуму приближенных к соревновательным, изменяют время между предварительной и исполнительной командами, что в свою очередь развивает пространственные и временные характеристики детей 8-10 лет.

В процессе воспитания быстроты у детей младшего школьного возраста следует стремиться к максимальному увеличению темпа движений, не требующих проявления больших мышечных усилий, к обеспечению по возможности оптимальной амплитуды движений и максимального расслабления групп мышц не участвующих в работе. Предпочтение следует отдавать не специальным упражнениям, основанным на искусственном вычленении отдельных элементов, а естественным движениям. Злоупотребление специальными упражнениями в возрасте 8-10 лет приводит к потере легкости и свободы движений. Так как дети в связи с возрастом не всегда могут выполнять требуемых упражнений. Наиболее эффективным упражнением является бег – это одно из самых естественных движений человека. Бег на уроках физической культуры должен проводиться в самых различных вариантах. Весьма эффективны скоростные упражнения, выполняемые в игровой и соревновательной форме. Так учащиеся с большим интересом будут стараться выполнять задания учителя, направленные на развитие быстроты [1, с. 167].

Так как, в младшем школьном возрасте, у детей преобладает образное мышление, то обязательное требуется соблюдение дидактических принципов активности со стороны учителя, доступность наглядностей, способствующих более полному проявлению занимающимися физических качеств и двигательных умений.

Основными средствами развития быстроты является пробегание коротких отрезков с максимально возможной для данного возраста детей скоростью. Среди более известных упражнений, используемых преимущественно учителем физической культуры для развития быстроты можно назвать следующие:

1. пробегание отрезков 20-30м.;
2. пробегание отрезков за движущимся лидером;

3. пробегание отрезков 30-40м с высокого или низкого стар
4. бег на 10м с хода;
5. челночный бег;
6. бег с максимальной скоростью 12-15м;
7. имитация работы рук с заданной частотой;
8. подвижные игры, эстафеты;

Важно чтобы учащиеся умели применять скоростные упражнения чаще в форме состязания или игры, вне зависимости от уровня развития осваиваемого ими качества [6, с. 171].

В программу учебных занятий должны входить в значительном объеме такие скоростные упражнения, как спринтерский бег со старта и с хода, бег с ускорением, прыжки в длину и в высоту с максимально быстрым отталкиванием, метание облегченных снарядов, подвижные и спортивные игры, предельно быстро выполняемые акробатические упражнения и разнообразные специальные подготовительные упражнения. Дети в возрасте 8-10 лет, с большим интересом воспринимают информацию, получаемую во время проведения урока физической культуры, если обучающая задача строится в игровой форме и упражнения подобраны в соответствии с возрастными и физическими особенностями учащихся [4, с. 143].

Большое внимание необходимо уделять воспитанию умения выполнять движения без лишних напряжений. Это достигается путем многократного выполнения упражнений, при усилиях близких к предельным, однако без искажения техники движений. С этой целью в программу занятий должны включаться такие упражнения как бег с опущенными и предельно расслабленными руками, бег с ускорением при плавном нарастании скорости. В силу возраста и особенностей психологических процессов, учащиеся начальных классов не всегда могут спокойно относиться к тому, что какое-либо упражнение не получается выполнить и в следствии этого, конечная цель по воспитанию скоростных способностей не достигается.

Важное значение для воспитания быстроты и скорости движений имеет правильное определение дозировки скоростных упражнений. Количество повторений физических упражнений, выполняемых учениками для развития быстроты должно быть минимальное. Объясняется это тем, что наибольшего влияние можно добиться воздействием на организм только предельно быстрыми движениями. А это требует значительной концентрации волевых усилий и концентрации не только учеников, но и учителя, и предъявляет, в связи с этим большие требования к центральной нервной системе. Вследствие этого, уже после нескольких повторений возникает чувство некоторой

усталости, ведущее к снижению эффективности выполняемых упражнений. А быстрота движений уменьшилась, значит, эффективность занятия, направленного на развитие быстроты, значительно снижается. Но организм детей учащихся в начальной школе, в силу особенностей анатомии и физиологии своего возраста и развития, быстро утомляется и быстро восстанавливается после перенесённой нагрузки [2, с. 180].

Таким образом можно сделать вывод, что на уроках физической культуры у детей младшего школьного возраста, можно разнообразными средствами и методами развивать и воспитывать любое физическое качество, и уделять дифференцированное внимание той теме, которую планируется освоить.

Воспитание конкретно быстроты в начальной школе, к сожалению, не выходит на должный уровень. Это зависит от ряда препятствий, начиная от особенностей развития организма детей 8-10 лет и заканчивая не качественным подбором средств и методов развития скоростных способностей.

Необходимо в каждом разделе учебной программы по физическому воспитанию первой образовательной ступени уделять особое внимание развитию отдельного физического качества, в нашем случае, быстроте.

Список литературы

1. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст] /Ю.Д. Железняк. - М.: АКАДЕМИЯ, 2001.- 167 с.
2. Жилкин А.И. Легкая атлетика / Александр Иванович Жилкин - М.: Академия, 2009. - 180 с.
3. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания в I-XI классах. - М., 2004.
5. Камаев О.И. Теоретические и методические основы оптимизации системы многолетней подготовки юных легкоатлетов / Олег Иванович Камаев - М., 2010. – 143 с.
5. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания / Татьяна Юрьевна Круцевич. - Киев: Олимпийская литература, 2003. – 85 с.
6. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физического воспитания / Юрий Федорович Курамшин - М.: Советский спорт, 2003. - 171 с.

АКТУАЛЬНЫЕ ПРОБЛЕМЫ ИННОВАЦИОННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В СФЕРЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Собенин С.А.

Научный руководитель: Рыкалова А.С.

Зауральский колледж физической культуры и здоровья

В настоящее время в Российской Федерации развитие физической культуры и спорта становится одним из приоритетных направлений государственной политики. Особое место при этом занимает организация и осуществление экспериментальной и инновационной деятельности.

Стоит отметить, что в данном направлении на сегодняшний день созданы все необходимые организационно-правовые условия. В частности, соответствующие нормы включены в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» [2], утвержден приказ Минспорта России от 30 сентября 2015 года № 914 «Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта» [3].

Полномочия по координации, информационно-аналитическому и организационно-методическому обеспечению экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта возложены на ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» [7].

В 2014 году в России в стенах Олимпийского комитета начал свою работу Инновационный центр, с внедрением которого значительно расширились возможности научно-методического и практического обеспечения российского спорта высших достижений, одновременно с этим сформировался принципиально новый, современный и высокоэффективный механизм взаимодействия со спортивными федерациями при внедрении инновационных подходов в олимпийскую подготовку [7].

В сфере развития физической культуры и спорта отдельных субъектов Российской Федерации также в настоящее время создана система оформления и поддержки инновационной деятельности. Опыт отдельных регионов в области формирования и совершенствования инновационных площадок, несомненно, играет важную роль.

В настоящее время проявляется интерес к исследованию проблем, связанных с внедрением и совершенствованием инновационных площадок в сфере развития физической культуры и спорта в условиях Олимпизма, со стороны ученых, спортсменов, тренеров.

Несмотря на разработанные механизмы развития экспериментальных (инновационных) площадок, в настоящее время существует ряд проблем их внедрения и совершенствования, а также ее методического обеспечения в условиях Олимпизма.

Все это в совокупности определило выбор темы исследования и её актуальность.

Научная новизна исследования заключается в постановке и решении приоритетных задач комплексной оценки процессов формирования, развития и регулирования инновационной деятельности в сфере развития физической культуры и спорта, что позволит расширить представления о специфике функционирования данной модели.

Цель исследования – определить основные проблемы реализации внедрения и совершенствования инновационной деятельности в сфере развития физической культуры и спорта.

Современный спорт высших достижений предъявляет новые, более высокие, требования, к качеству подготовки спортивного резерва для сборных команд России. Тенденция усиления глобальной конкуренции на международной спортивной арене в перспективе сохранится, что предполагает активную работу по поиску новых подходов к развитию системы подготовки спортивного резерва в Российской Федерации.

Основной целью подготовки спортивного резерва в современных социально-экономических условиях является:

- 1) вовлечение оптимального числа юношей и девушек в интенсивные регулярные занятия физической культурой и спортом;
- 2) отбор и подготовка наиболее одаренных, имеющих перспективу достижения спортивных результатов международного уровня для пополнения спортивных сборных команд России [6, с. 113].

Одним из основных направлений развития инновационной деятельности, в том числе и в области физической культуры и спорта, является создание экспериментальных (инновационных) площадок.

Организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта, органы исполнительной власти субъекта Российской Федерации в области физической культуры и спорта, органы местного самоуправления, осуществляющие экспериментальную (инновационную) деятельность, являясь федеральными или региональными экспериментальными (инновационными) площадками, составляют экспериментальную (инновационную) инфраструктуру в области физической культуры и спорта.

Экспериментальной площадкой могут выступать:

- 1) физкультурно-спортивные организации;
- 2) организации дополнительного образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- 3) профессиональные образовательные организации, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта;
- 4) структурные подразделения организаций высшего образования [2].

Среди наиболее актуальных проблем, возникающих при создании экспериментальной (инновационной) площадки, можно выделить следующие:

- 1) неясность содержания;
- 2) неясность метода работы, способов деятельности;
- 3) проблемы переноса знаний в практическую плоскость;
- 4) неясность ценностей, лежащих в основе деятельности нового типа;
- 5) неумение грамотно сформулировать цель и спроектировать технологию её достижения [5].

Стоит отметить, что в 2017 году на базе ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» была открыта спортивная школа-интернат, которая являлась экспериментальной площадкой.

Основной ориентир спортивной школы-интерната заключается в демонстрации максимальных результатов в спорте высших достижений, включение в состав спортивной сборной команды Российской Федерации.

Спортивная подготовка в спортивной школе-интернате осуществлялась по трем видам спорта: спортивная борьба, тяжёлая атлетика, самбо, а с сентября 2021 года колледж приступил к реализации программы спортивной подготовки по хоккею для обучающихся 6 класса.

На основе опыта работы экспериментальной площадки «Спортивная школа-интернат» ГБПОУ «Зауральский колледж физической культуры и здоровья» с 2017 по 2021 гг. можно говорить о существовании ряда проблем:

1. Не всегда тренеры команд культивируемых видов спорта идут на соглашение «передать» подготовленного спортсмена возрасте 13-15 лет, подающего «надежду» на успех, другому тренеру. Требуется проведение профориентационной работы, направленной на взаимодействие «инновационная площадка-родители-тренеры-дети».

2. Особую роль играет мнение общественности: зачастую родители несовершеннолетних детей в возрасте 12-15 лет не готовы перевести своего ребенка в образовательную организацию в условиях эксперимента.

3. Не все дети готовы к новым условиям с психологической, бытовой точки зрения. Ребёнок оказывается в достаточно сложных условиях: наряду с двухразовыми тренировками, выездами на соревнования, приходится в полном объеме осваивать образовательную программу основного общего образования.

Получается, что к таким категориям детей предъявляются те же самые требования в образовательном процессе, что и к категориям учеников, обучающихся в обычной школе. Поэтому нередко показатели качества обучения в большинстве случаев достаточно низкие.

4. Зачастую для создания экспериментальной (инновационной) площадки в сфере физической культуры и спорта требуется материально-техническая база, отвечающая требованиям уровню подготовки спортсменов высокого класса. Возникает вопрос недостаточного материального обеспечения.

Отсюда следует, что на практике при создании экспериментальных (инновационных) площадок в целом основатели сталкиваются с проблемами, для решения которых необходим комплексный подход.

Для совершенствования подготовки спортсменов высокого класса и спортивного резерва для повышения конкурентоспособности российского спорта на международной спортивной арене в условиях реализации деятельности экспериментальной (инновационной) площадки необходима реализация комплекса следующих мер:

1. Проведение научных исследований и разработок в области теоретико-методических и медико-биологических основ системы подготовки спортивного резерва в условиях инновационной деятельности.

2. Разработка особых механизмов поддержки инновационных площадок на уровне субъектов Российской Федерации со стороны государства, в части повышения объемов софинансирования, особенно в тех случаях, когда экспериментальные (инновационные) площадки демонстрируют положительные результаты.

3. Разработка особых требований к организации образовательного процесса в условиях реализации деятельности экспериментальной (инновационной) площадки, в части разработки отдельной образовательной программы основного общего образования для инновационных экспериментальных площадок. Либо необходима разработка образовательных интегрированных программ в области физической культуры и спорта для учащихся школ-интернатов спортивного профиля и специализированных спортивных классов. Как правило, реализация программ начального, общего и полного среднего образования совместно с предпрофессиональными программами в области физической культуры и спорта в рамках интегрированной образовательной программы позволяет

оптимизировать учебную нагрузку по соответствующим предметным областям. Школа-интернат спортивного профиля, реализующая данный тип программы, может регулировать количественные (объем, часы) и качественные (содержание учебных дисциплин и видов подготовки) показатели образовательного процесса.

По мнению ряда специалистов, дальнейшее развитие экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта во многом зависит от внедрения системы стимулов. Таковыми могут быть:

- 1) особый статус экспериментальной (инновационной) площадки;
- 2) доведение до организации (группы организаций), в отношении которой установлен статус экспериментальной (инновационной) площадки, государственного (муниципального) задания на выполнение работ по организации и обеспечению экспериментальной и инновационной деятельности;
- 3) учреждение на уровне субъекта Российской Федерации грантов (или иных форм финансовой поддержки) на осуществление экспериментальных разработок и внедрение инновационных проектов в области физической культуры и спорта в условиях олимпизма. В рамках реализации экспериментальной (инновационной) деятельности возможно предусмотреть спонсорскую помощь и поддержку;
- 4) установление со стороны учредителей специальных мер стимулирования подведомственных организаций, признанных экспериментальной (инновационной) площадкой;
- 5) поощрение участников экспериментальных (инновационных) проектов при распределении стимулирующей части фонда оплаты труда, а также при аттестации, представлении к наградам и принятии решения об иных формах поощрения [4].

В процессе создания экспериментальных (инновационных) площадок необходимо предусмотреть возможность применения кластерного и сетевого взаимодействия не только между участниками эксперимента, но и учитывать опыт отдельных субъектов Российской Федерации.

Таким образом, исходя из вышеизложенного, можно сделать вывод, что проблемы, возникающие при реализации инновационной деятельности в области физической культуры и спорта в условиях олимпизма, возможно решить, как на государственном уровне, так и на уровне субъектов Российской Федерации в условиях четко разработанной программы взаимодействия всех участников инновационной деятельности.

Список литературы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020) // Официальный интернет портал правовой информации. СПС «Консультант плюс» // URL: Consultant. ru.

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ // Официальный интернет портал правовой информации. СПС «Консультант плюс» // URL: Consultant. ru.

3. Об утверждении порядка осуществления экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта: Приказ Министерства спорта РФ от 30 сентября 2015 г. № 914 // Официальный интернет портал правовой информации. СПС «Консультант плюс» // URL: Consultant. ru.

4. Абрамов Э.Н., Вырупаев К.В., Антонов Д.П. Координация и методическое обеспечение прикладной экспериментальной и инновационной деятельности в области физической культуры и спорта // Э.Н. Абрамов, К.В. Вырупаев, Д.П. Антонов. - URL: <https://cyberleninka.ru/>. (Дата обращения: 11.06.2022).

5. Сиденко А.С., Хмелева В.С. Сопровождение экспериментальной и инновационной деятельности экспериментальных (инновационных) площадок // А.С. Сиденко, В.С. Хмелева. - URL: <https://cyberleninka.ru/>. (Дата обращения: 11.06.2022).

6. Филоненко, Р.Ю. Современные тенденции развития студенческого спорта и подготовка спортивного резерва // Р.Ю. Филоненко. Вестник науки и образования. 2021. С. 113.

7. Официальный сайт Инновационного центра Олимпийского комитета России // URL: <https://icroc.ru/>.(дата обращения: 11.06.2022).

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

СОВРЕМЕННАЯ РОССИЙСКАЯ НАУКА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, СПОРТА, ОЛИМПИЗМА И ЗДОРОВЬЯ ГЛАЗАМИ МОЛОДЫХ ИССЛЕДОВАТЕЛЕЙ

Сборник материалов Республиканской
научно-практической конференции
«ЮНОСТЬ. НАУКА. СПОРТ -2022»

г. Стерлитамак, 15-17 июня 2022 г.

Ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор
Мусакаев М.Б.(Стерлитамакский колледж физической культуры, управления и сервиса)

Ответственный секретарь – руководитель регионального отделения «Малая академия
наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский колледж физической
культуры, управления и сервиса)

Компьютерная верстка С.Н. Сладков, Р.Р. Асфандияров

Материалы печатаются в авторских редакциях.

*Авторы несут ответственность за достоверность
изложенных в книге материалов*

Подписано в набор 13.06.2022 г.

Подписано в свет 13.06.2022 г.

Уч. – изд.л.16,97 Усл.печ.л. 18,72

Информационно-методический отдел
ГАПОУ Стерлитамакский колледж
физической культуры, управления и сервиса.
г. Стерлитамак, ул. Садовая 20, тел. (3473) 25-16-20.