

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОЛИМПИЙСКИЙ КОМИТЕТ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

ОБЩЕРОССИЙСКАЯ МАЛАЯ АКАДЕМИЯ НАУК
«ИНТЕЛЛЕКТ БУДУЩЕГО»

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РБ

МИНИСТЕРСТВО МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ И СПОРТА РБ

РЕСПУБЛИКАНСКИЙ УЧЕБНО-НАУЧНЫЙ МЕТОДИЧЕСКИЙ ЦЕНТР
ГОРОДСКОЙ ОКРУГ ГОРОД СТЕРЛИТАМАК РБ

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА ГОРОД
СТЕРЛИТАМАК РБ

РЕГИОНАЛЬНОЕ ОТДЕЛЕНИЕ МАН «СТУПЕНЬ К ОЛИМПУ»

СОВЕТ ДИРЕКТОРОВ УЧРЕЖДЕНИЙ СРЕДНЕГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТЕРЛИТАМАКСКОГО РЕГИОНА

СТЕРЛИТАМАКСКИЙ ТЕХНИКУМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.

Сборник статей

**IV Всероссийской научно-практической конференции
учащихся и студенческой молодежи
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ»**

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

22-24 мая 2015 года

г. Стерлитамак – 2015

УДК 377 ISBN 988-5-87456-336-9
ББК 74.57
С 68

Редакционная коллегия:

- ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор Мусакаев М.Б.(Стерлитамакский техникум физической культуры);
- заместитель ответственного редактора, кандидат педагогических наук, заместитель директора по учебной работе Туленков С.В. (Стерлитамакский техникум физической культуры);
- заместитель директора Ткачева Н.Н;
- ответственный секретарь – руководитель республиканского отделения «Малая академия наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Стерлитамакский техникум физической культуры);
- зав. отделом УМ и ВР работы Скрипник Н.Г.
(Стерлитамакский техникум физической культуры);
- преподаватель истории – кандидат исторических наук, Лисаченко О.В.
(Стерлитамакский техникум физической культуры);
- учитель биологии Сладкова В.В. (МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак);
- кандидат биологических наук, преподаватель биологии Никитина О.А.
(Стерлитамакский медицинский колледж)

С 68 Сб. материалов всерос. науч.-прак. конф. учащихся и студенческой молодежи «ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ», 22-24 мая г. Стерлитамак: / отв. ред. М.Б. Мусакаев, зам.отв.ред.С.В.Туленков, отв. секретарь С.Н. Сладков. – Стерлитамак: ГАОУ СПО СТФК, 2014. – «Современная Российская наука в области физической культуры, спорта, олимпизма и здоровья глазами молодых исследователей» – 235 с.

Настоящий сборник включает статьи, доклады участников Всероссийской научно-практической конференции «Юность. Наука. Здоровье - 2015» от 22-24 мая 2015 года.

ISBN 988-5-87456-336-9

© ГАОУ СПО СТФК, 2015
©Коллектив авторов, 2015

СОДЕРЖАНИЕ

Абдуллина А.А. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В ОЦЕНКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ.....	8
Антипин С.Д. ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ.....	11
Бадретдинов А.А. ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ.....	12
Бибенин А.В. К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ.....	20
Борисова К.Р., Рычина М.С. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	22
Бурова А. В. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОГО РЕЗУЛЬТАТА.....	24
Волкова О.В. ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ.....	27
Вязовцева М.А. ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ.....	29
Гаврилов А.А. СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	33
Гайнулина А. М. «ОН ПЕРВЫМ СКАЗАЛ, ЧТО ЗЕМЛЯ КРУГЛАЯ...».....	37
Гайсина А.И. ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ДОРОГАХ.....	41
Галиева А.И. ПАРАЛИМПИЙЦЫ И ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОРГАНАХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ.....	44
Гарифуллина Э.Д. РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ ГИМНАСТОВ (5-7 ЛЕТ).....	47
Гафурьянов С.Р. ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТРЕЛКОВ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ «ВАЛЬТЕР» В	

СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ.....	50
Гордеева А.С. МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ.....	54
Гундорова М.А. МЕДИЦИНСКОЕ ПРАВО И ПРАВА ПАЦИЕНТОВ.....	57
Егизбаева Э.М. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ.....	60
Захарова А.Р. СПОРТСМЕНЫ-ПАРАЛИМПИЙЦЫ УРАЛА НА XI ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ-2014 Г.....	61
Захарова А.Р. ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	62
Ивина В.С. ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА.....	68
Кабирова К.В. ИСТОРИЯ ГОРОДА В ЛИЦАХ, ДЕЛАХ ЧЕЛОВЕКА И В ПАМЯТИ ПОТОМКОВ.....	70
Казаков М.П. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ.....	72
Карпов Е.А. ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	77
Карпунин Е.Ю. ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕСС МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА	83
Катков Е.А. ПАМЯТНИКИ ПРИРОДЫ – ИЛИ СЫРЬЕ ДЛЯ ЗАВОДА.....	88
Ковалева Д.В. ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ.....	91
Константинова И.Е, Махмутова Р.И., Наумова А.В., Тукаев Р.Д. ГЕРОИ СТЕРЛИТАМАКА.....	94
Конько Н.С. ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО	

ВОЗРАСТА.....	97
Креймер Э.Е. ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ.....	100
Крылов М.А. ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В АСПЕКТЕ ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ.....	104
Курашевич А. Ю. ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СГОРАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ У МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА.....	108
Кутов А.Д., Болтабаева Н.М. ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСЫ И ЗДОРОВЬЕ.....	110
Лысогор В.С. ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	114
Макарова О. П. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПОБЕДЫ ЗВЕЗД ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА.....	115
Махмутовой Э.А.. СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА.....	119
Мидатова Г.В. НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ВВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ.....	121
Мидатова Г.В. ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ.....	124
Минибаев А.С. ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ...	132
Минникеева С.Р. ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН ПО ГОЛБОЛУ.....	137
Мордвинова Л. Г. ОЦЕНКА ИНФОРМАТИВНОСТИ ЛАБОРАТОРНЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА.....	140
Муртазин Ф.М. ЗДОРОВЬЕ ЭТНОСА: РОЛЬ САБАНТУЯ В ДУХОВНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ.....	143
Насыров Л.Р. СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В ОЛИМПИСКОМ ДВИЖЕНИИ: ИСТОРИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ.....	146

Насыров Л.Р. СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ.....	149
Пастухова Д.И. ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА НА ВЫБОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ.....	154
Рахимкулова Э.Р. СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ.....	157
Рахимова М.Р. ВОЛШЕБНЫЕ ЯГОДЫ БАШКОРТОСТАНА.....	161
Ситников Я.А. ТРОПИНКИ РОДНОГО КРАЯ.....	164
Сладкова В.С. ФОРМИРОВАНИЕ ОРИЕНТАЦИЙ КУРСАНТОВ ФСИН НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.....	166
Соболь М.В., Скрябина В.А. ИСТОРИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ.....	168
Сорокина М.А. ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА.....	171
Суфиянов А.И. РЕДКИЕ ВИДЫ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ ШАРАНСКОГО РАЙОНА РБ, ЗАНЕСЕННЫХ В КРАСНУЮ КНИГУ РБ.....	174
Сычѳев Е.А. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ В ГОРОДЕ СТЕРЛИТАМАК, БАШКИРСКОЙ АССР.....	177
Такташова Н.Ш. ФИЛОСОФИЯ ПОДВИГА: КОГО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ НАЗЫВАЮТ ГЕРОЕМ.....	181
Тарасов О.Н. ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АВТОМАТИЗАЦИИ.....	184
Тимофеев С.А., Аминова Ф.Ф. ОЛИМПЕЙСКИЕ ИГРЫ - КАК СТИМУЛ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ.....	186
Тимофеева О.С. ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ.....	188
Тихонова Е.А. ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕГИОНА КАК СРЕДСТВО	

СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОЦЕНКЕ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ.....	190
Тугузбаева Р. Р. СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК ОДНОЙ ИЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК.....	193
Фёдорова О.Е. РОССИЙСКАЯ ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА НА ИГРАХ ОЛИМПИАД И ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО	197
Хайруллина А.В. ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ.....	200
Хамадияров А. Р. ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА.....	205
Хамзина А.Б. МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ШКОЛЬНИКОВ 6 КЛАССОВ.....	208
Хисамов А. З. ТРАГИЧЕСКАЯ СУДЬБА ИКСКИХ ПЕЩЕР.....	212
Шайхутдинов Р.Р. АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ НА РОСТ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ.....	215
Щербачук Р.В. ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	218
Щербачук Р.В. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА.....	220
Юзликбаева Р.М. ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ: ПО ПАМЯТНЫМ МЕСТАМ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА, СВЯЗАННЫХ С ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНОЙ.....	222
Юзликбаева Р.М. ВКЛАД КУПЕЧЕСТВА Г. СТЕРЛИТАМАКА В СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРОДА 18-21ВВ.....	231

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ НРАВСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ МОЛОДЕЖИ В ОЦЕНКЕ СТУДЕНТОВ КОЛЛЕДЖА ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Абдуллина А.А.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ СПО «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. Регулярные занятия физической культурой и спортом наиболее полно реализуют идею гармонического развития личности: эта идея связана с духовностью нации, с культурой общества, его традициями, психологическим складом и всем укладом жизни.

Один из принципов Олимпийской хартии гласит: «Никакой дискриминации в спорте – ни политической, **ни религиозной**, ни расовой». На Всемирные Студенческие игры в Казань приезжают в этом году спортсмены из всех государств: православные, католики, мусульмане и буддисты.

Нынешний век – век новых открытий в области науки и техники, информационных технологий, физики биологии и медицины. Сегодня в школу внедряются новые информационные, электронные технологии, средства. Все это ведет к повышению качества образования, адаптации молодого поколения к современным достижениям науки и техники[5].

Важным новшеством для современной российской школы стала введение в учебный план нового курса «Основы религиозных культур и светской этики». Данный курс введен в связи с реализацией Концепции духовно-нравственного развития личности и Федеральных государственных образовательных стандартов в начальной степени образования. Именно данный курс призван духовно-нравственному воспитанию обучающихся[4].

Известно, что сегодня в России действуют десятки различных религиозных культов и организаций деструктивной направленности. Многие религиозные культуры пропагандируют чуждые народам страны безнравственные правила и нормы, используя при этом психотропные препараты, занимаясь гипнозом и зомбированием граждан[2].

Цель исследования: определить общую компетентность студентов 1 курса Альметьевского колледжа физической культуры о деятельности различных деструктивных религиозных сект в России.

Гипотеза. Предполагается, что студенты 1 курса колледжа недостаточно компетентны в данной проблеме.

Ход исследования и его результаты.

Контент – анализ литературных источников доказал следующее: мировые религии охватывают огромное количество верующих, и по данным социологов, около половины населения земного шара являются приверженцами какой-либо из трех мировых религий: христианства, ислама, буддизма. Следует отметить, что в Российской Федерации проживают представители всех мировых религий.

Буддизм – старейшая мировая религия, наиболее распространенная в Китае и Тибете, Шри-Ланке, Мьянме (Бирме), Таиланде, Камбодже, Лаосе, Вьетнаме, Монголии, Корее, Японии. Российские центры буддизма находятся в Туве, Бурятии и Калмыкии. В основе буддизма лежит учение о четырех благородных истинах: все в человеческой жизни есть *страдание* – рождение, жизнь, старость, смерть, любая привязанность; причина страдания заключается в наличии у человека *желаний*, в том числе желания жить; прекращение страдания связано с *освобождением от желаний*; чтобы достичь этой цели, необходимо придерживаться *восьмеричного пути спасения*, включающего усвоение четырех благородных истин, принятие их как жизненной программы, воздержание от не относящихся к нравственной цели слов, не причинение вреда животному, превращение

истинных действий в образ жизни, постоянный самоконтроль, отрешение от мира, духовное самопогружение[1].

Христианство является второй по времени возникновения мировой религией. Выделяются три главных течения христианства: католицизм, православие и протестантизм.

Христианство – это религия искупления и спасения. Христиане верят в милосердную любовь триединого Бога к согрешившему человеку, ради спасения которого в мир был послан Сын Божий Христос, Который вочеловечился и принял смерть на кресте. Идея Богочеловека-Спасителя – центральная в христианстве. Верующий должен следовать учению Христа, что бы спастись.[1]

В странах Западной Европы в XV – XVI вв. развернулось движение Реформации, пришедшее к отделению от католической церкви значительной части христиан. Возник ряд христианских протестантских церквей, вышедших из-под власти папы. Крупнейшими из них являются лютеранство (Германия, Скандинавия, частично страны Балтии, ряд штатов США), кальвинизм (Швейцария и Нидерланды), англиканская церковь (Англия). Протестанты признают Священное Писание (Библию) единственным источником веры. Католицизм же остался строго централизованной религией. Из европейских стран католицизм наиболее распространен в Италии, Испании, Португалии, Франции, Польше. Значительное число католиков проживает в странах Латинской Америки. Но ни в одной из указанных стран католицизм не является единственной религией[3].

В религиозной жизни современной России действуют все три направления христианства. Подавляющее большинство верующих в нашей стране – православные. Православие представлено Русской православной церковью, различными направлениями старообрядчества, а также религиозными сектами. Католицизм также имеет определенное число последователей. Протестантизм среди граждан России представлен как официальными церквями, например лютеранством, так и сектантскими организациями[3].

Ислам – самая поздняя по времени возникновения мировая религия. Он распространен преимущественно на Ближнем Востоке и в Северной Америке (арабские государства), в ряде стран Тропической Африки, на Среднем Востоке (Турция, Иран, Афганистан), в Южной и Юго-Восточной Азии (Пакистан, Бангладеш, Малайзия, Индонезия, юг Филиппин), в странах Центральной Азии (бывшие советские республики), в Юго-Восточной Европе (Албания, Босния, Косово), в Закавказье (Азербайджан). Ислам зародился на Аравийском полуострове в VII в.н.э., когда в Мексике сформировался религиозный центр арабских племен и возникло движение за слияние племенных культов и почитание единственного верховного Бога Аллаха. Здесь началась деятельность основателя ислама пророка Мухаммеда (Магомеда)[4].

Мусульмане верят, что единый и всемогущий Бог Аллах передал людям устами пророка Мухаммеда при посредничестве ангела Джебраила «священную книгу» - Коран, являющуюся непререкаемым авторитетом в духовной жизни, праве, политике и хозяйственной деятельности. Можно выделить пять важнейших предписаний Корана, которые обязан выполнять каждый мусульманин: знание символа веры; пятикратная молитва (намаз); соблюдение поста ураза весь месяц Рамадан; раздача милостыни; совершение паломничества в Мекку (хадж). Поскольку Коран содержит уголовное и гражданское право исламских государств основывалось, а в ряде стран до сих пор основано на религиозном законе – шариате[5].

На страницах различных веб-сайтов уже появились тексты учебных пособий по основам иудаизма, христианства, ислама. С точки зрения общего образования, новый предмет, введенный в школе, - «Основы религиозных культур и светской этики» - бесспорно нужен. Во времена СССР не было таких предметов, и люди втайне изучали историю своей религии, которая была тесно связана с всеобщей историей человечества и его культурой. Конечно, не надо думать, что в школе будут учить, как молиться, исповедоваться, совершать намаз. Когда-то в гимназиях изучали «Закон божий», а в

мусульманской среде учили детей у себя дома муллы, а теперь официально предполагается изучать основы религий. В России сегодня проживают носители почти всех религий, причем не только основных, но и таких как буддизм, шаманизм, идолопоклонство.

Правоохранительные органы не любят связываться с мормонами, мунитами, иеговистами, сайентологами, ваххабитами, так как сразу поднимают голову отечественные и зарубежные защитники свободы совести. В Татарстане есть тому примеры: сайентологи «бескорыстно» обучили в своих «Хаббард – колледжах» чиновников и топ-менеджеров Закамья. В сводках МВД фигурируют уже не ОПГ, а ОПЭГ (организованные преступные экстремистские группировки). Нетрадиционный для Татарстана ислам нынче многолик. Это и представители печально известного «Хизб –ут – Тахрир», и джамаата «Таблиг», и Булгарского джамаата, и «Братьев – мусульман»... Невзирая на отдельные разногласия, все они взаимодействуют, выступая единым фронтом. Суть одна: «Только мы носители чистого ислама!» Проповедуют повсюду, в том числе в домах, частных мечетях, культурных центрах. К сожалению, в РТ давно уже действует питательная среда для экстремистов[2].

В ходе анонимного социологического **опроса** 50 студентов 1 курса отвечали на следующие вопросы:

1. Что для Вас означает понятие: «Духовная жизнь общества, религиозные чувства людей»? Какие религии существуют в мире?

2. Охарактеризуйте кратко сущность своей религии (ислам, православие).

3. Охарактеризуйте признаки (если знаете) таких сект, как: «саентологи», «муниты», «анастасийцы», «секта Григория Грабового», «Аль-Каида», «братья-мусульмане», «Хизб-ут-Тахрир», иеговисты, адвентисты седьмого дня, мормоны, Аум Сенрике, сатанисты.

Анализ ответов на **первый** вопрос позволил сделать вывод о том, что только 32% респондентов раскрыли полностью понятие «духовная жизнь общества». Смысл ответов студентов таков: «Духовная жизнь общества – это то, что относится к умственной деятельности, к области духа, нравственности». На **второй** вопрос о сущности своей религии большинство респондентов описали в основном праздники, отмечаемые в той или иной религии, а также религиозные особенности одежды. Только один студент описал свою родословную, то, каких религиозных традиций они придерживались, и как это отражалось на семье. В общей сложности 16% студентов достаточно хорошо осведомлены о своей религии, а уровень их компетентности о других религиях составил 20%, то есть, результат - «ниже среднего». Итог ответов по **третьему** вопросу: ни один студент не смог достаточно хорошо ответить о деятельности различных деструктивных сект. Итак, в ходе опроса у студентов колледжа обнаружился неудовлетворительный уровень знаний, что говорит об их нежелании вообще интересоваться духовно-религиозной стороной жизни российского общества.

Заключение. Изучение курса « Основ религиозных культур и светской этики» должно играть огромную роль в духовном воспитании обучающихся. Уроки по религиозным культурам являются мощным инструментом воздействия на личность подрастающего поколения. Курс «Основы религиозных культур и светской этики» необходим в школе, так как он предоставляет огромную возможность духовного развития учеников и имеет большое значение на пути формирования у каждого ученика таких понятий как Вера, Надежда и Любовь.

Такие важные для человека качества, как духовность и патриотизм формируются тогда, когда школа и семья тесно взаимодействуют, сотрудничают на благо детей. Именно родители являются главным источником и транслятором духовных, религиозных ценностей.

Учителя, должны знать духовный мир семьи ребенка, ее приоритеты и религиозные ценности. Только на доброте, уважении, милосердии и любви к детям можно

сформировать духовно-нравственную личность. Эффективность воспитания достигается в тесном сотрудничестве с родителями. Включение родителей в школьную жизнь становится для ребенка подтверждением значимости его учебной деятельности, что позитивно отражается на желании ребенка учиться еще лучше, помогать тем, кто нуждается в его помощи.

Анализ уровня компетентности студентов-респондентов 1 курса подтвердил первоначальную гипотезу о неудовлетворительном уровне знаний по теме исследования – о деятельности различных деструктивных сект в России. В среднем итоги опроса в 18 % показали, что уровень знаний студентов 1 курса - «ниже среднего». Преподавателям колледжа, кураторам групп студентов 1 курса необходимо чаще проводить классные часы по теме исследования. Это тем более важно, что летние религиозно-экстремистские события, произошедшие в Татарстане в 2012-2014 годах, подтверждают тот факт, что в этом регионе не уменьшается опасность проявления именно религиозного экстремизма в молодежной среде, в том числе среди студентов.

Список литературы

1. Оруджев Ф. Религия и светская этика // Здоровье в образовании. – М. 2012, -№7. –с. 13.
2. Куроедов В.А. Религия и церковь в светском обществе. – 2-е изд., доп. –М.: Политиздат 1984. -256 с
3. Пивовар Г.И. Курс «Основы религиозных культур и светской этики» в духовно-нравственном воспитании школьников // Здоровье в образовании. –М., 2012. - № 7. – с.8
4. Харисова Л.А. Деструктивное влияние тоталитарных религиозных организаций (сект) на духовное здоровье обучающихся // Здоровье в образовании. – М., 2012 г. -№7. – с.11-12.
5. Человек и общество: Учеб.пособие по обществознанию для уч-ся 10-11 кл. общеобразоват. учреждений/Л.Н. Боголюбов, Е.А. Глушков, и др.; под ред. Л.Н. Боголюбова, А.Ю. Лазебниковой. 2-е изд.–М.;1998.–398 с.

ВНЕДРЕНИЕ ДИСТАНЦИОННОГО ОБУЧЕНИЯ В СРЕДНЕЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ

Антипин С.Д.

Научный руководитель: Михайлова Т.В.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

В современном мире компьютеры используются не только для работы, развлечений и интернет-серфинга. Нынешние ЭВМ помогают человеку практически во всех направлениях его жизнедеятельности: в интернете вы можете найти всю необходимую информацию по беспокоящему вас вопросу, при помощи программы MicrosoftWordподготовить необходимые отчеты, документы и так далее. С недавнего времени их используют и для самостоятельной подготовки по предметам студентов ВУЗов, колледжей, техникумов и т.д.

Каждый преподаватель пытается облегчить процесс обучения по своему предмету, используя при этом самые разные методы. Один из таких методов – дистанционное обучение. Оно используется для освоения отдельных курсов, приобретения дополнительных знаний по предмету, самотестированию и т.д.

Дистанционное обучение позволяет:

- снизить затраты на очное или заочное обучение студентов;
- проводить обучение большого количества человек;
- повысить качество обучения за счет применения современных средств.

Самый простой метод реализации дистанционного обучения – создание специализированного сайта, в котором будут находиться необходимые курсы, лекции и программы тестирования.

Преимущества данного метода:

- гибкость (студенты могут получать образование из любого места);
- дальное действие (нет ограничения в расстоянии);
- экономичность (снижаются расходы на поездке к месту обучения в отдельных ситуациях).

Цели дистанционного обучения:

1. введение в процесс учебы новейших образовательных технологий;
2. стимулирование самостоятельной поисковой работы обучающихся;
3. постепенный переход от репродуктивного обучения к более современному – креативному.

Задачи дистанционного обучения:

1. тестирование знаний;
2. организация обратной связи с учащимся;
3. управление учебным процессом.

Однако при всех наших достижениях следует констатировать, что процесс дистанционной поддержки обучения в нашем колледже еще не запущен в полной мере, а есть только отдельные инициативные действия преподавателей. Полномасштабный запуск этого сложного процесса требует целенаправленных и скоординированных усилий со стороны руководителей всех рангов.

Следует отметить, что пока наши действия в этом направлении составляют лишь необходимый базовый, первичный этап информатизации образовательной деятельности. Он позволяет накопить электронные образовательные ресурсы и создать функционирующую виртуальную образовательную среду, сформированность которой выступает важным показателем развития колледжа и сегодня включается в аккредитационные показатели.

Процесс информатизации ставит перед образовательным сообществом принципиально новые задачи. Поскольку этап первичной информатизации среды уже пройден, то сегодня на первый план выступают образовательные задачи нового уровня, ориентированные на достижение целей, сформулированных в соответствии с компетентным подходом к организации учебного процесса, а также на контроль и мониторинг внедрения дистанционного обучения.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ - ЗАЛОГ ЗДОРОВЬЯ

Бадретдинов А.А.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Аннотация проекта. Тема правильного питания близка и понятна многим. Все знают, что правильное питание ребенка – важнейшее условие его нормального роста и развития, залог здоровья. Но вот что такое «Правильное питание» - об этом у разных людей бытует невероятное количество суждений, порой догматических и лженаучных. Пожалуй, ни одна сфера той области знаний, которая посвящена сохранению и укреплению здоровья, не содержит столько предрассудков, недоразумений и ложных теорий, как питание.

Актуальность данного проекта прослеживается в свете реализации в г.Стерлитамак Республики Башкортостан, в том числе и в Стерлитамакском техникуме физической культуры, приоритетного национального проекта «Здоровье», главной целью которого

является правильное питание и сохранение здоровья ребенка.

Проект направлен на формирование у студентов основ культуры питания, как одной из составляющих здорового образа жизни. В процессе работы студентов осознают ценность здоровья и здорового образа жизни, формируются понятия разнообразного питания, гигиены питания, режима питания, рациона питания, культуры питания. В результате реализации проекта студенты овладевают теоретическими понятиями в области правильного питания, знаниями основополагающих принципов здорового образа жизни, практическими умениями ориентирования в ассортименте продуктов.

Знания, полученные в результате реализации данного проекта, являются хорошей мотивацией для обучения студентов естественным дисциплинам.

Сохранение и укрепление здоровья студентов - это один из важнейших вопросов в современном обществе. Сотни и тысячи трудов посвящены вопросу здоровья человека, миллионы ежедневно задумываются над особенно значимыми вопросами, стараясь решить проблемы, мешающие вести здоровый образ жизни. В ходе проекта студенты должны выработать положительную мотивацию к ведению здорового образа жизни: к занятию физической культурой, правильному и рациональному питанию, рациональному использованию времени работы за компьютером, негативному отношению к вредным привычкам, правильной организацией учебного и свободного времени.

Проект нацелен на студентов первого курса, может быть использован при изучении темы «Пищеварение», «Человек и его здоровье», во внеурочной деятельности.

В ходе проведения проекта студенты самостоятельно приобретают недостающие знания из разных источников, учатся проводить простые биологические исследования. Ребята изучат основы рационального питания, раскроют значение витаминов и оценят влияние пищевых добавок на здоровье человека, научатся использовать приобретенные знания в повседневной жизни для составления собственного рациона питания.

Основополагающий вопрос: Что дает правильное питание?

Проблемные вопросы

Какое питание мы считаем правильным?

Что может сделать наш техникум для формирования правильного питания?

Что может сделать семья для формирования правильного питания?

Учебные вопросы

Что приводит к нарушениям состояния здоровья?

Какая взаимосвязь между техникумом и правильным питанием?

В чем заключается сотрудничество техникума и семьи в формировании культуры питания?

Какие ответы можно получить на вопросы о правильном питании, работая с учебными текстами, используя сравнения для установления общих и специфических свойств, определять последовательность действий для решения предметной задачи "Что и как делается?", соотносить результат своей деятельности с образцом.

Цель: Формирование у студентов и подростков основ культуры питания как одной из составляющих здорового образа жизни.

Задачи:

1. Сформировать понятие о правильном питании.
2. Способствовать формированию ответственного отношения обучающихся к своему здоровью.
3. Повысить ответственность родителей за обеспечение студентов питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам сбалансированного питания.
4. Развить представление подростков о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять здоровье.
5. Расширить знания подростков о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.

6. Развить навыки правильного питания как составной части здорового образа жизни.
7. Проектировать свою жизнедеятельность согласно полученным результатам исследований.

8. Развить представления о социокультурных аспектах питания.

План проведения проекта

Формулирование темы проекта, постановка целей и задач.

1. Составление преподавателем стартовой презентации проекта, создание печатной продукции для родителей.

3. Знакомство студентов с проектом.
4. Работа студентов по сбору и обработке информации.
5. Обмен собранной информации по поставленной проблеме.
6. Оценивание работы студентов и учителем.
7. Выступление с результатами проекта.
8. Подведение итогов.
9. Размещение результатов работ студентов на сайте техникума.

Механизмы реализации проекта:

1. Проведение тематических классных часов, диспутов, круглых столов, викторин:
2. Питание и здоровье.
3. Здоровье – это здорово.
4. Продукты разные нужны, блюда разные важны.
5. Режим питания.
6. Энергия пищи.
7. Где и как мы едим.
8. Ты – покупатель.
9. Ты готовишь себе и друзьям.
10. Кухни разных народов.
11. Кулинарная история.
12. Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».
13. Выступление на родительских собраниях «Оптимальное питание – основа здорового детства».
14. Анкетирование учащихся и их родителей.
15. Участие в акции: «Первый шаг к здоровью – правильное питание!»
15. Конкурс стенгазет, плакатов, рисунков по теме: «Здоровое питание».
16. Подготовки презентаций.

Подведение итогов.

Календарный план - график мероприятий, проводимых для достижения целей проекта

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Родительское собрание «Оптимальное питание – основа здорового детства»	Сентябрь 2014 год
2.	Оформление стенда «Здоровым быть модно!» (тема «Правильное питание - залог долголетия!»)	Сентябрь 2014 год
3.	Создание кулинарной книги «Рецепты моей бабушки».	2014-2015 уч. год
4.	Классный час «Питание и здоровье»	Ноябрь 2014 год
5.	Круглый стол «Где и как мы едим»	Ноябрь 2014 год
6.	Викторина «Кухни разных народов»	Декабрь 2014 год
7.	Конкурс листовок, плакатов «Здоровое питание»	Январь 2014 год
8.	Урок-диспут «Продукты разные нужны, блюда	Февраль 2015 год

	разные важны»	
9.	Анкетирование учащихся «Что мы едим»	Март 2015 год
10.	Участие в акции «Первый шаг к здоровью – правильное питание!»	Апрель 2015 год
11.	Заседание клуба «Здоровье – это здорово!»	В течение года
12.	Проведение мониторинга организации и качества питания в столовой.	Сентябрь 2014 год
13.	Проведение недели по пропаганде здорового питания.	Октябрь 2014 год
14.	Анкетирование, мониторинг, тестирование по вопросам организации питания, работы столовой, качества приготовления пищи, вкусовых пристрастий.	Ноябрь 2014 год
15.	Анкетирование родителей «Правильно ли питаются Ваши дети?»	Декабрь 2014 год
16.	Посещение дошкольных учреждений с целью пропаганды правильного питания как основы здорового образа жизни.	Январь 2015 год
17.	Исследования заболеваний связанных с неправильным питанием.	Февраль 2015 год
18.	Круглый стол «Правильное питание-это и здоровье и красота».	Март 2015 год
19.	Конкурс презентаций по теме здорового питания.	Апрель 2015 год
20.	Подведение итогов реализации проекта	Май 2015 год

Критерии оценки эффективности проекта.

Улучшение качества питания школьников за счет использования безопасного и качественного сырья, современных технологий производства, хранения, транспортировки пищевой продукции; повышение уровня здоровья обучающихся за счет обеспечения детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии; повышение культуры здорового питания среди детей, педагогов и родителей.

Полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные; дети смогут оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учетом границ личностной активности корректировать несоответствия; дети получают знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определенной степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми, привлечение большего количества детей к правильному питанию, и как следствие улучшение знаний учащихся, увеличение охвата горячим питанием школьников, улучшение состояние здоровья детей по показателям заболеваний, зависящих от качества потребляемой пищи; обеспечение благоприятных условий для организации учебно-воспитательного процесса.

Исследовательская работа

Состояние здоровья детей и подростков в настоящее время является весьма актуальной проблемой и заслуживает самого серьезного внимания со стороны органов здравоохранения и образования, так как от физического, психического и репродуктивного потенциала подрастающего поколения зависит здоровье и качество жизни основной массы работоспособного населения страны через 10-15 лет.

В настоящее время 70% детей и подростков в возрасте от 10 до 17 лет страдают хронической патологией. Большинство из них имеют 2 и более заболеваний, а также 2-3 функциональных расстройства. Заболеваемость подростков отличается комплексностью,

сочетаемостью патологических отклонений. Увеличилось число детей с дисгармоничным физическим развитием, избыточной массой тела или с ее дефицитом.

Подростковый возраст – это период бурного роста, полового созревания, при этом ситуация усложняется тем, что системы и органы часто развиваются не в едином темпе. У подростков повышается аппетит – и это хорошо, его следует обязательно удовлетворять. Но употреблять в пищу следует, не что попало, а определенные продукты.

По данным Министерства здравоохранения Российской Федерации, наиболее встречающимися заболеваниями пищеварительной системы у студентов являются гастрит, холецистит, панкреатит, которые связаны с неправильным питанием.

Одной из причин прогрессирующего ухудшения здоровья детей является неполноценное питание детей в образовательных учреждениях.

Считаете ли Вы правильным и здоровым свой режим и рацион питания?	В % от числа опрошенных
Да	47
Не вполне	45
нет	8

Немаловажной проблемой питания детей является и вопрос вкусовых предпочтений. Большинство детей приходят в техникум с устойчивыми привычками к фаст - фуду (быстрое питание). Они хотят, есть в техникуме пиццу, гамбургеры, чизбургеры, пельмени, чипсы и др. То, что удобно готовить современной семье и то, что рекламируется в средствах массовой информации.

Сложившаяся ситуация требует неотложных мер, разработки профилактических и комплексных программ, направленных на улучшение школьного питания.

Решение данной проблемы требует проведение организационных мероприятий, которые позволят улучшить качество продукции, увеличить ассортимент блюд, организовать профессиональный контроль за питанием в школах, повысить культуру организации питания, организовать эффективное межведомственное взаимодействие по вопросам организации школьного питания и др. мероприятия.

Основной целью запланированных мероприятий является улучшение качества питания в техникуме.

Для достижения этой цели предусматривается решение следующих задач:

- обеспечение детей и подростков питанием, соответствующим возрастным физиологическим потребностям в пищевых веществах и энергии, принципам рационального и сбалансированного питания; гарантированное качество и безопасность питания и пищевых продуктов, используемых в питании; предупреждение (профилактика) среди детей и подростков, инфекционных и неинфекционных заболеваний, связанных с фактором питания;

- пропаганда принципов полноценного здорового питания.

С 2014 года техникум реализует национальный проект «Здоровье». Школьная столовая оборудована новой варочной техникой: духовыми и паровыми шкафами, посудомоечной машиной, и современной мебелью. Новое оборудование позволяет готовить на пару, вся пища диетическая, в продуктах сохраняется большая часть полезных веществ, что позволило увеличить количество студентов обеспеченных горячим питанием.

В ходе реализации проекта была разработана система мероприятий направленных на улучшения состояния здоровья учащихся.

С 1.09.2014 по 15.05.2015 в техникуме проходила акция «Первый шаг к здоровью – правильное питание!».

В рамках проекта были проведены тематические классные часы, посвященные рациональному питанию (презентация классного часа), круглые столы, диспуты,

викторины, конкурсы стенгазет, плакатов, рисунков по теме «Здоровое питание». На школьном этапе конкурса плакатов.

«Правильное питание - залог здоровья».

Проведено тестирование учащихся по теме «Правильно ли ты питаешься?».

Во всех первого курса прошли родительские собрания «Важность полноценного сбалансированного питания» с приглашением специалистов.

Медицинский работник лицея, провел беседы о необходимости питания в техникуме, о здоровом питании.

На дне открытых дверей родители смогли убедиться в качестве приготовления пищи. Пообедав в столовой, они оставили положительные отзывы.

Работа по реализации проекта незакончена. В следующем учебном году будет проводиться исследование качества продуктов питания, пропаганда здорового образа жизни и анкетирование родителей, посещение центров дошкольного образования, с целью пропаганды правильного питания как основы здорового образа жизни, сравнение количества учащихся в столовой по семестрам, годам и сравнение медицинских показателей.

Завершающим этапом проекта будет конкурс презентаций по теме здорового питания и подведение итогов.

Вывод:

Питание – один из факторов, оказывающих непосредственное влияние на формирование здоровья подростков. Недостаточное поступление питательных веществ в юношеском возрасте отрицательно сказывается на показателях физического развития, заболеваемости, успеваемости, способствует проявлению обменных нарушений и хронических патологий.

Проблема правильной организации питания студентов имеет не только медицинское, но и большое социально-экономическое значение, так как является одним из важных факторов, формирующих здоровье и последующее развитие человека. Питание обеспечивает адекватность биохимической адаптации растущего организма к постоянно изменяющимся условиям жизни. Именно в детском возрасте формируется пищевой стереотип, закладываются особенности метаболизма взрослого человека.

Таким образом, от правильной организации питания в детском возрасте во многом зависит состояние здоровья взрослого человека.

Кадровое обеспечение:

Проект направлен на студентов и их родителей.

Участники проекта: студенты, преподаватели, медицинские работники, родители.

Список литературы

1. Гарбузов В.И. Человек, жизнь, здоровье. СПб., 1997 г.
2. Касаткин В.Н. Педагогика здоровья, 1999г.
3. Левашова Е. Н. «Вкусно и быстро», 2001г.
4. Михайлов В.С. и др. «Культура питания и здоровье семьи», 2005г.
5. Рольф Унзорг. Энциклопедия здоровья. Здоровое питание. М.: «Кристина Ко», 1994 г.
6. Сорока Н. Ф. Питание и здоровье. Минск, 1994 г.
7. Сушанский Г.А, Лифляндский В.Г. Энциклопедия здорового питания. Т. I, II. СПб.: «Издательский Дом “Нева”»; М.: «ОЛМА-ПРЕСС», 1999.
8. Тимофеев А.С. Формирование культуры здоровья обучающихся. М., 2009 г.
9. Труфанова Е.В. Система обучения здоровью в образовательных учреждениях. М., 2008 г.
10. <http://kuking.net/t19.htm>

Питание для пловцов - советы профессионала

«Мы ешь то, что мы едим», - еще в Древней Греции люди понимали, что питание во многом определяет здоровье и самочувствие человека. Перефразируя это высказывание языком плавания, можно сказать: «Как мы едим, так мы плывем». Нет никаких сомнений: что ты ешь, когда ты ешь, сколько ты ешь – все это имеет огромное значение на результаты в спорте. Плавание не является исключением. О питании и различных диетах сказано уже очень многое. Эта статья поможет вам систематизировать знания о питании и понять, как же лучше питаться пловцу.

1. Витамины и минералы.

Сегодня на рынке тысячи различных таблеток и микстур, содержащих витамины и минералы. Из этих тысяч лишь единицы показывают хотя бы половину тех результатов, что обещают. На самом деле никакие исследования не подтверждают прямой положительный эффект витаминов и минералов на спортивные результаты. А вот косвенный эффект есть. Во время активной физической нагрузки, у нас снижается иммунитет. Витамин С, цинк и эхинацея могут помочь активно тренирующемуся пловцу поддерживать иммунитет на высоком уровне, что позволит избежать ненужных болезней, которые могут на некоторое время отвлечь вас от тренировочного процесса.

2. Спортивные напитки.

Также сегодня можно найти более сотни спортивных напитков, обещающих наполнить вас невероятной силой. Некоторые из них – отличный способ пополнить запасы энергии сразу после тренировки. Остальные же – не более чем грамотный маркетинговый ход, обычные мягкие напитки, содержащие много сахара и мало полезного для спорта. Развивайте привычку заглядывать под маркетинговый занавес, а точнее – на этикетку бутылки. Особенно, в раздел, где указан состав. Если суммарное количество сахара в напитке превышает 10%, то можете смело искать другой вариант. Если не нашли ничего подходящего, не расстраивайтесь. Простая вода – также отличный выбор для восстановления водного баланса в организме.

3. Восстановительное питание: время наше все!

На тему «как еда может помочь восстановиться после нагрузки» было сделано множество исследований. В результате было сделано заключение, что потребление белка в сочетании с углеводами сразу после тренировки или заплыва – отличный способ восстановиться. Отличной идеей для восстановления будет употребить в пищу сразу после тренировки продукты с высоким гликемическим индексом, с содержанием углеводов от 15 до 50 граммов и белков от 10 до 20 граммов. Одна из возможных комбинаций – это какой-нибудь спортивный напиток, фрукт и белковый батончик или немного белкового коктейля. Важнейший фактор – это время. Употребляйте пищу или спортивное питание сразу после тренировки! Чем раньше после тренировки вы сможете усвоить полученный белок и углеводы, тем лучше. Еще один важный момент: переходя на новую систему питания, опробуйте ее во время тренировок, за несколько недель до соревнований. Никогда не меняйте систему питания перед соревнованиями!

4. Перед заплывом.

Вот несколько принципов, которых обязательно нужно придерживаться во время питания перед заплывами:

1) Легкая пища: фрукты, йогурты, легкие зерновые, злаковые культуры (овсянка, к примеру)

2) Пища должна заряжать энергией: употребляйте легкую, полезную, свежую еду, которая заставит вас почувствовать себя полным сил.

3) Маленькие порции: не забивайте желудок! Порции должны быть небольшими, легкими, после еды должно оставаться небольшое чувство голода.

4) Простая еда: Избегайте жареных блюд, жирного и обработанных продуктов питания. Сохраняйте свой рацион простым, свежим и легким.

Лучшие пловцы любят чувствовать легкость в день заплыва. Избегайте тяжелой пищи и полных тарелок. Башни из блинов и ведра жареного бекона могут быть очень вкусными, но они не помогут вам плыть быстрее. Помните: на переваривание тяжелой еды организм тратит драгоценные усилия и энергию, которой вам может не хватить во время заплыва.

5. После заплыва.

Акцент в вашем питании после заплыва должен быть поставлен на восстановлении организма! Развивайте в себе привычку следовать следующим принципам при потреблении пищи после заплыва: восстановление и подготовка к следующему заплыву.

Вот пример стратегии питания во время соревнования:

- 1) заплыв
 - 2) возьмите бутылку со спортивным напитком
 - 3) попейте напиток во время обсуждения заплыва с тренером
 - 4) возьмите протеиновый батончик и съешьте 25% от него
 - 5) запейте водой или спортивным напитком
 - 6) проплывите немного в медленном, расслабляющем темпе
 - 7) еще немного спортивного напитка
6. Регидрация.

Ваше тело не только плавает в воде... оно по сути и есть вода. Вода – одна из самых значимых, при этом недооцененных элементов диеты пловца. Проведите такой простой эксперимент: взвесьтесь до тренировки и сразу после нее. Сравните полученные результаты. Разница – это потерянная вами вода. Вода – важнейший элемент для многих процессов в теле, которые позволяют вам плыть быстрее – производство энергии, дыхание, кровообращение и потоотделение. Даже если вы теряете 2% от вашего веса в виде воды, вам уже будет намного сложнее сохранять силу, скорость и правильную технику. Пейте регулярно до, во время и после тренировки – это действительно имеет большое значение. Пить желательно часто, но небольшими порциями.

7. Волшебные диеты с высоким содержанием белка, которые обещают сделать вас выдающимся пловцом.

Нет таких! Не обращайте внимание на подобную ерунду, коротких путей не бывает.

8. Кофеин.

Кофеин получил много внимания в последнее время, особенно после того, как был удален из списка запрещенных веществ, причисляемых к допингу. С этого времени многие спортсмены высокого уровня признались, что принимали кофеин для повышения производительности. Помогало ли это на самом деле? Вряд ли. Если вам нравится выпить чашечку кофе периодически, пейте на здоровье, но не стоит надеяться, что эта самая чашечка поможет вам улучшить технику, силу или выносливость – только тренировки могут это!

9. Ешьте то, что используете – важнейший принцип.

Важнейший принцип в спортивном питании – ешьте то, что тратите. Во время высоких нагрузок организм использует гликоген (форма глюкозы, которую организм запасает), так как это наиболее эффективное «топливо». Питание с большим количеством качественных углеводов может помочь восстановить эти запасы. В то же время, когда вы употребляете слишком много углеводов, когда они вам не нужны, они откладываются в теле в качестве жиров. Лишний вес вряд ли сделает вас быстрее. В целом углеводы должны составлять 65 – 75% от вашего рациона. Когда вы тренируетесь интенсивно, подходите к планке в 75%, когда же вы отдыхаете или восстанавливаетесь, следует ограничиться 65%. Ваша нагрузка должна соответствовать вашей диете.

10. Получайте удовольствие от еды!

Не стоит слишком заикливаться на «питании настоящего атлета», отказывая себе во всей той еде, что вы любите. В наше время еда – это не только восстановление запасов

организма. Приемы пищи несут на себе также и социальную функцию, когда вы можете расслабиться и провести время с семьей и друзьями. Следите за правильным питанием: за балансом углеводов и белков, за содержанием жира, ешьте меньше сахара и соли, пейте больше воды, но... если кусочек пиццы в пятницу вечером с друзьями принесет намного больше удовольствия, чем вреда, зачем от него отказываться? Старайтесь большую часть времени питаться правильно, но иногда все же позволяйте себе быть просто человеком – это чертовски приятно!

К ВОПРОСУ О ПРАВОВОМ ОБЕСПЕЧЕНИИ ОРГАНИЗАЦИИ СПОРТА ДЛЯ СОТРУДНИКОВ УГОЛОВНО-ИСПОЛНИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ, ЕГО ВЛИЯНИЯ НА ИХ ПРОФЕССИОНАЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Бибенин А.В., курсант

Самарский юридический институт ФСИН России, Самара

Уголовно-исполнительная система является сложной многоуровневой социальной организацией, решающей целый комплекс разноплановых задач. Одной из задач как для уголовно-исполнительной системы, так и для российского общества в целом, является борьба с преступностью, которая представляет собой реальную угрозу национальной безопасности. В борьбе с преступностью государство применяет различные меры: экономические, правовые, воспитательные, принудительные. Одной из важных функций государства в борьбе с преступностью является исполнение уголовных наказаний.

Ее реализация предполагает многоплановую деятельность сотрудников УИС в сферах охраны, надзора, оперативной работы, а также организацию безопасности уголовно-исполнительной системы, предполагающую осуществление комплекса мероприятий, направленных на предупреждение и устранение опасных посягательств.

Сотрудники УИС по направлению своей деятельности работают с лицами, отбывающими наказание, которые постоянно находятся в общественно опасной среде, состоящей из преступников. Значительная часть их осуждена за насильственные преступления, имеет психические аномалии, страдает алкоголизмом и наркоманией.

В целях эффективного решения задач, стоящих перед сотрудниками УИС, связанных с повышенным риском и требующих быть сотрудникам УИС в хорошей физической форме, возникает необходимость совершенствования системы организации физической подготовки сотрудников и развития служебно-прикладных видов спорта.

Концепция развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 14.10.2010 № 1772-р, предполагает, что совершенствование специальной и психофизической подготовки сотрудников УИС должно обеспечиваться за счет максимального приближения содержания программ обучения к реальным условиям оперативно-служебной деятельности, а также развития и популяризации видов спорта, имеющих служебно-прикладную направленность.

Так, Приказом Минюста России от 26.05.2011 № 167 утвержден План мероприятий по реализации Концепции развития уголовно-исполнительной системы Российской Федерации до 2020 года, одним из пунктов которого является организация проведения спортивно-массовых мероприятий среди сотрудников уголовно-исполнительной системы, направленных на пропаганду здорового образа жизни и популяризацию служебно-прикладных видов спорта, обеспечение оперативного освещения итогов конкурсов в СМИ с целью популяризации в уголовно-исполнительной системе.

Одновременно в соответствии с Положением об управлении кадров Федеральной службы исполнения наказаний, утвержденным Приказом ФСИН России от 02.10.2013 № 545, кадровой службой осуществляется подготовка и проведение соревнований по

служебно-прикладным видам спорта среди территориальных органов ФСИН России, образовательных организаций ФСИН России, а также координация работы по участию спортсменов и сборных команд ФСИН России по видам спорта в международных и всероссийских соревнованиях.

В целях решения поставленных задач по развитию служебно-прикладных видов спорта и физической подготовки сотрудников правоохранительных органов, в том числе и ФСИН России, проведению работы по нравственному, патриотическому и физическому воспитанию молодежи, поддержке массового физкультурно-спортивного движения, укреплению международного сотрудничества в области физической культуры и спорта 12.04.2013 между федеральными органами государственной власти и Общественно-государственным объединением Всероссийское физкультурно-спортивное общество «Динамо» подписан Приказ. Согласно Приказу Общество «Динамо» обеспечивает разработку правил служебно-прикладных видов спорта, проводит работу по сохранению, развитию и совершенствованию материально-технической базы, необходимой для осуществления развития служебно-прикладных видов спорта, массовых видов спорта, совершенствует материально-техническую базу.

Подразделения, учреждения и территориальные органы ФСИН России, обязаны совершенствовать систему организации физической подготовки сотрудников и развития служебно-прикладных видов спорта, создавать необходимые условия для проведения работы по развитию массового физкультурно-спортивного движения, а также обеспечивать работников, добившихся успехов в спорте, соответствующими социальными гарантиями.

Так, например, Федеральным законом от 09.11.2009 № 253-ФЗ «О внесении изменений в отдельные законодательные акты Российской Федерации» установлено, что право на социальное обеспечение, предусмотренное частью первой статьи 45 Закона Российской Федерации от 12.02.1993 № 4468-1 «О пенсионном обеспечении лиц, проходивших военную службу, службу в органах внутренних дел, Государственную противопожарную службу, в органах по контролю за оборотом наркотических средств и психотропных веществ, учреждениях и органах уголовно-исполнительной системы, и их семей» и статьями 1 и 2 Федерального закона от 04.03.2002 № 21-ФЗ «О дополнительном ежемесячном материальном обеспечении граждан Российской Федерации за выдающиеся достижения и особые заслуги перед Российской Федерацией», сохраняется за гражданами, ставшими чемпионами международных спортивных соревнований.

Как было сказано ранее, целью профессиональной деятельности сотрудника УИС является предупреждение преступления, которая достигается различными путями и средствами. Прежде всего, это недопущение преступлений со стороны осужденных во время отбывания ими наказания, чему служат вооруженная охрана и осуществление конвоирования осужденных, надзор, контроль, другие меры обеспечения как режима специфических условий, так и порядка исполнения наказания.

В связи с этим для сотрудников УИС организовывается педагогическая система непрерывного приобретения, повышения и поддержания профессиональных знаний, умений и навыков, направленных на эффективное решение конкретных стоящих и меняющихся задач.

Кроме того, в целях поддержания спортивной формы и духа в профессиональной деятельности сотрудников УИС, а также для успешного выполнения оперативно-служебных задач, для них организовывается служебная и боевая подготовка.

Служебная и боевая подготовка обеспечивается начальниками служб ФСИН России, территориальных органов ФСИН России, образовательных и научно-исследовательских организаций ФСИН России в рабочее время в установленный день недели и месяца. На занятиях по служебной подготовке изучаются материалы по специальным, юридическим и производственно-экономическим вопросам, а также по

топографии, медицине, гражданской обороне с учетом их практического применения сотрудниками каждой службы.

На занятиях по боевой подготовке изучаются материальная часть оружия, условия и порядок выполнения упражнений, меры безопасности при обращении с оружием, порядок его применения, тактико-технические характеристики специальных средств, применяемых сотрудниками УИС, порядок их хранения, выдачи и применения.

Тематические планы и программы по служебной и боевой подготовке разрабатываются на каждый год исходя из требований нормативных актов Минюста России, а также состояния оперативно-служебной обстановки, уровня профессионального образования и компетенции сотрудника УИС. Физическая подготовка организуется в соответствии с Приказом Минюста России от 27.08.2012 № 169 «Об утверждении наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы».

Контроль за организацией и состоянием служебной подготовки осуществляется систематически. Целью контроля является проверка своевременности и качества подготовки сотрудников УИС, а также подтверждение умения применять полученные знания и приобретенные навыки в повседневной служебной деятельности.

Так, в целях закрепления полученных знаний и опыта в профессиональной деятельности, а также в целях повышения спортивного духа состязательности, в уголовно-исполнительной системе проводятся смотры-конкурсы. Участники смотра-конкурса сдают зачеты:

- по огневой подготовке в соответствии с требованиями Приказа Минюста России от 26.02.2006 № 24 «Об утверждении курса стрельб из стрелкового оружия для сотрудников уголовно-исполнительной системы» - включает в себя выполнение одного спортивного упражнения из автомата Калашникова или пистолета Макарова;

- по строевой подготовке в соответствии с требованиями Строевого устава Вооруженных Сил Российской Федерации;

- по физической подготовке в соответствии с требованиями наставления по организации профессиональной подготовки сотрудников уголовно-исполнительной системы.

Победитель смотра-конкурса определяется судейской комиссией по наибольшему количеству набранных баллов. При равенстве итоговых баллов преимущество имеют сотрудники, получившие наибольшее количество баллов по специальной подготовке. В случае равенства и этого показателя во внимание берется последовательное сравнение результатов выполнения каждого зачета и норматива до первого нарушения баланса. Результаты смотра-конкурса оформляются протоколом.

Учитывая изложенное, можно сделать вывод, что спорт и физическая подготовка неразрывно связаны с профессиональной деятельностью сотрудника, связанной с повышенной опасностью и отвечающей за безопасность системы, общества и государства в целом. Одновременно не стоит забывать, что для повышения уровня социальной жизни сотрудников УИС, а также членов их семей необходимо создавать условия для их жизнедеятельности в зависимости от их актуальности в складывающихся социальных условиях, предусмотрев также создание условий для организации досуга сотрудникам, в том числе в виде спортивно-оздоровительных мероприятий.

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Борисова К.Р., Рычина М.С.

Научный руководитель: Кайниев А..А.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Сейчас большинство людей не знают, что такое здоровый образ жизни, в связи с распитием алкоголя, курением табака, употреблением наркотиков и неблагоприятной экологией. Большинство людей недооценивают возможности здорового образа жизни, жизни и хорошим самочувствием. Тогда, становится ясно, что здоровье человека почти полностью находится у него в руках, и только он сам может способствовать его укреплению или ослаблению.

Здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. Здоровый образ жизни — образ жизни человека, направленный на укрепление здоровья. Цель нашей работы: познакомить людей с понятием «Здоровый образ жизни». Рассказать слушателям о том, как правильно распланировать свой день, т.е. показать важность правильного питания, сбалансированных нагрузок на организм, сна, закаливания и отдыха.

В ходе работы мы привели научные факты о вреде алкоголя, наркотиков, курения, дали определения белкам, жирам, углеводам и витаминам. Рассказали о их важности в организме, после составили правильный, полный и гармоничный рацион из 4 приемов пищи на 7 дней:

	Понедельник	Вторник	Среда	Четверг	Пятница	Суббота	Воскресенье
Завтрак	Овсяная каша на воде или нежирном молоке с сухофруктами и небольшая горсть орехов. Свежевыжатый сок.	Омлет из 4 белков и 2 желтков с зеленью. Фруктовый салат. Зеленый чай.	Большая порция творога со сметаной, джемом и свежими фруктами. Зеленый чай.	Фруктовый суп из сезонных фруктов и легкая сметана. Свежее выжатый сок.	Ячневая каша с сохофруктами.	цельнозерновых тоста; 30 г сыра; вареное яйцо;	Творог с медом; горсть орехов; стакан свежевыжатого сока.
Перекус	2 рисовых или гречневых хлеба с творогом и зеленью.	20 г чёрного шоколада и зелёное яблоко.	Йогурт, фруктовый салат.	Салат из сельдерея, редиса и огурцов	Творог с сухофруктами.	Заправленный нежирной сметаной творог, горсть сухофруктов.	Какао с тостом и творог.
Обед	Овощной крем-суп с рисом.	Творожная запеканка и овощной салат.	Запеканка из брокколи и цветной капусты	Овощной омлет из 4 белков и 2 желтков с зеленью.	Суп с фрикаделькам и и шпинатом	Щи по-уральски	Овощной салат с заправкой из оливкового масла; с куриной грудкой.
Ужин	Морепродукты с отварным коричневым рисом.	Нежирная овощная лазанья.	Отварная говядина с запечёнными овощами.	Тушёные овощи с кусочками отварной куриной грудки.	Рагу из овощей, ветчина.	Запеченная рыба с овощным салатом	Цельнозерновая паста с постным говяжьим фаршем

После составления рациона, мы разработали физические упражнения для организма.

И провели эксперимент на наших однокурсниках. Суть эксперимента состояла в том, что они должны были 3 недели питаться составленным рационом и выполнять физические упражнения. Каждую неделю мы узнавали у ребят, улучшилось или ухудшилось их самочувствие.

Из проведенного нами эксперимента мы сделали заключение, что здоровье во многом зависит от образа жизни человека, однако, говоря о здоровом образе жизни, в первую очередь нужно рассмотреть отсутствие вредных привычек. Главное в здоровом образе жизни – активное творение здоровья, включая все его компоненты. Таким образом, понятие здорового образа жизни – это гораздо больше, чем отсутствие вредных привычек, режим труда и отдыха, рацион питания, различные закаливающие и развивающие упражнения. Исходя из вышеперечисленного, можно вынести, что понятие здорового образа жизни является многогранным и пока недостаточно разработанным. Итак: « Если

человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам», - Сократ.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СПОРТСМЕНА К СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ КАК СПОСОБ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕШНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Бурова А. В.

Научный руководитель: Посаженникова А. Г.
ГБОУ СПО «Белорецкий педагогический колледж».

Просыпаясь и открывая глаза, каждый думает о своем: кому-то нужно сегодня успеть на важную встречу, кого-то ждет долгожданная поездка, а кто-то даже не представляет, что подарит ему наступающий день...- победу или поражение. Каждый из них волнуется или переживает и испытывает свойственные соответствующему состоянию чувства. Победа. Или поражение. И что же он мог упустить, когда готовился к сражению, в первую очередь, с самим собой, затем - с противником? Точно об этом узнать можно будет только после боя. И это риск, риск проиграть. Разве спортсмен высокого, да даже среднего уровня желает проигрыша? Безусловно - нет. Поэтому он должен быть «готов» во всех смыслах этого слова. Физическая, техническая, тактическая, а главное - психологическая готовность, будут первыми ключами к двери, за которой его ожидает успех.

Психологическая подготовка представляет собой очень сложный, включающий в себя несколько этапов, процесс. Он направлен на формирование характера и руководствуется воспитанием, но оно малоэффективно, если спортсмен не занимается и самовоспитанием. Нужно отметить, что характер, яркими и важнейшими сторонами которого являются сила воли, сила духа, устойчивость к помехам, боевое спокойствие и спортивная злость, играет особую роль в соревновательной деятельности спортсмена.

Труднее удержать титул чемпиона, чем обрести его... Многие спортсмены делятся своими переживаниями, ощущениями, мыслями, опытом. Кому - то помогает вера людей в их силы, кому - то «родные стены», мотивация, целеустремленность, патриотизм, и вывод напрашивается один: кем, где и с кем бы ты ни был - тебя могут сломать, если ты психологически слаб. Это говорит о том, что значимость психологической подготовки к соревновательной деятельности довольно колоссальна. Следует, спортсменам и тренерам необходимо изучать и актуализировать психологию спорта, углублять познания и уметь резервировать ими в нужный момент.

Исходя из вышеизложенного **цель работы:** на основе теоретического и практического исследования выявить основные методы психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности для достижения успешного результата.

Объект исследования: процесс организации психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

Предмет исследования: система методов и приемов психологической подготовки спортсмена к соревновательной и спортивной деятельности как способ достижения результата.

Гипотеза: Если целенаправленно использовать систему методов и приемов психологической подготовки спортсмена к соревновательной и спортивной деятельности, то это позволит повысить мотивацию и спортивные результаты.

Задачи:

1. На основе анализа научно-педагогической литературы раскрыть исторический аспект развития психологии спорта.
2. Выявить характеристику психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности.

3. Определить систему методов и приемов психологической подготовки спортсменов к соревновательной деятельности.

4. Применить методы и приемы психологической подготовки на практике.

5. Составить рекомендации тренерам и родителям.

Теоретические основа и новизна: В своей работе мы опирались на труды П. А. Рудика, Т. Р. Никитина, Герцена, Белинского, Добролюбова, Чернышевского, Сеченова, Найдифер Р. М. Научная новизна данной работы заключается в том, что в ней проводятся теоретические и практические сопоставления психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности. Раскрыты состав и структура психологической подготовки спортсмена, необходимой для достижения успешного результата.

Практическая значимость: полученные результаты могут быть использованы в работе практического психолога, тренера и родителей при решении задач воспитания спортсмена. Эти данные могут содействовать решению проблем социально-психологической адаптации спортсмена в новых условиях. Намечены основные психолого-педагогические рекомендации по процессу саморегуляции и самовоспитания в тренировочной и соревновательной деятельности.

Методы исследования: анализ, синтез, конкретизация, обобщение — теоретические; наблюдение, диагностирование, опрос, эксперимент — эмпирические.

База практики: экспериментальные исследования проводились нами в МОБУ СОШ №1 в г. Белорецк.

Структура: работа состоит из введения, двух глав, выводов по главам, заключения, списка литературы, приложения.

Работа над исследованием психологической подготовки спортсмена к соревновательной деятельности как способ достижения наивысшего результата позволила накопить некоторый опыт, углубить познания и сделать выводы.

Психологическая готовность спортсмена - это умение контролировать и регулировать состояние нервно - психического напряжения. Она характеризуется: спокойствием спортсмена в экстремальных ситуациях, уверенностью в себе, в своих силах, боевым духом (стремлением к победе). По результатам исследования Горбунова можно выделить: «Психологическая подготовка спортсмена делится на общую, специальную психологическую подготовку, подготовку к длительному тренировочному процессу и коррекцию психических состояний на заключительном этапе подготовки к соревнованиям». Общим принципом методики психологической подготовки спортсмена является воздействие, как на сознание, так и на подсознание. Методы и психопедагогические мероприятия должны использоваться с учетом уровней воздействия на организм и поведение человека. В подготовку следует включать лекции и беседы, где методом является убеждение, беседы с другими людьми при спортсменах - косвенное внушение, гетеротренинги (сеанс обучения аутогенной тренировке, метод - самовнушение), внушенный отдых - внушение, внушенный сон - императивное внушение, размышления и рассуждения - самоубеждение. Комплексное использование данных методов совершенствует систему саморегуляции спортсмена.

Основной путь психической подготовки спортсменов заключается в том, чтобы, во - первых, спортсмены еще во время тренировок были знакомы с трудностями, возникающими во время соревнований, и, во - вторых, чтобы они прошли серию тренировок, постепенно усложняющихся по степени ответственности. [Мейксон Г. Б., 1988]. Сверхмаксимальные раздражители после таких тренировок становятся для центральной нервной системы оптимальными. Большое значение имеет умелый разбор тренером совместно со спортсменами хода и результатов тренировок, прикидок и выступлений.

В программу психологической подготовки должны быть включены мероприятия на формирование спортивного характера. Спортивный характер - это, как оговаривалось

ранее, важный элемент успешного выступления в соревнованиях, где он по - настоящему проявляется и закрепляется. Но формируется он в тренировочном процессе.

В завершающем этапе подготовки необходимо проводить контрольные мероприятия, товарищеские встречи, психофизические и психотехнические упражнения и интеллектуальные задачи. Перед соревнованиями тренер обязан рассказать занимающимся об условиях предстоящих соревнований, если есть возможность, сообщить о лучших результатах, достигнутых ранее другими спортсменами или будущими соперниками. Очень важно правильно поставить задачу выступления: показать определенный результат, так утверждал А. В. Родионов. [3]

В продолжение всей психологической подготовки спортсменов должен не только воспитываться, но и самостоятельно работать над собой - заниматься саморазвитием и самовоспитанием.

Практический опыт показал, что данные методы, используемые для психологической подготовки спортсменов как способ достижения успешного результата, достаточно эффективны и имеют огромное значение в жизни и в мире каждого спортсмена, стремящегося всегда добиваться поставленных целей и заслуженно чувствовать вкус победы...

Тренировки строились по классической структуре и подразделялись на психологическую и физическую подготовку. На занятиях психологической подготовки занимающиеся обучались методам саморегуляции, аутогенной тренировке, разбирали психологические задачи на преодоление трудностей, участвовали в различных беседах (обсуждали волнующие вопросы) и тренингах, слушали и записывали познавательные лекции, просматривали мотивационные видеозаписи и проходили диагностику на оценку нервно — психического напряжения. В физическую подготовку также включались элементы психологической подготовки, что делало тренировку интереснее и эффективнее.

Повторная диагностика на оценку нервно - психического напряжения Т. А. Немчина позволила сделать следующие выводы:

- Спортсмены, посещавшие психологические занятия и тренировки, отличаются высоким уровнем самообладания, спокойствием и уверенностью в себе;
- У большинства испытуемых повысилась помехоустойчивость, уменьшилась общая продолжительность состояния напряжения;
- 100% занимающихся не имели болевых ощущений, нормализовалось состояние мышечного тонуса, координация движений, особенности речи, памяти и внимания;
- 50% занимающихся имели ровное, спокойное дыхание перед соревнованием и непосредственно перед стартом;
- В общем, оценка нервно-психического напряжения улучшилась у 100% занимающихся, отклонений не проявлялось, спортсмены выступали с серьезным, боевым и активным настроением.

Кроме этого, было замечено, что группа стала командой, где все друг друга поддерживали, понимали и уважали. Было отмечено, что и повысилась дисциплина и серьезность отдельных личностей, это, в свою очередь, говорит о том, что они осознали необходимость психологического настроя для получения каких — то результатов. Еще один фактор — заинтересованность, регулярное посещение и желание тренироваться именно в такой «атмосфере» подтвердил занимательность психологической подготовки.

Мы не можем изменить мир, никто не может изменить мир, но каждый может просто начать с себя. Каждый может заняться любимым делом, которое будет приносить пользу окружающим и удовольствие самому себе. Каждый может победить себя, ведь не обязательно быть лучше кого - то, достаточно быть лучше, чем вчера. Каждый может излучать свет, дарить тепло, чувствовать себя счастливым. Каждый может. Если хочет. И действует.

Если у человека любимое дело – спорт, то значит, в нем живет боец. Спорт - это средство развития и самовоспитания, и никогда нельзя забывать об этом. Любая победа, даже самая малейшая, уже влияет на личность человека. И идти вперед или оставаться за бортом - это выбор.

Доказано, что триумфа добьется тот спортсмен, который готов не только физически, технически и тактически, но и психологически. Ведь не раз хорошо подготовленные спортсмены срывались, падали, испытывали дикую предстартовую лихорадку, которая накрывала всю собранность и стремление не сдаваться, даже не оставляя ни капли просвета силе духа и уверенности. Да, «Если у спортсмена нет силы духа, то никакая сила мышц уже не поможет» - У. Руни.

Открывая сердце спорту, спортсмен начинает осознанно и внимательно прислушиваться не только к тренеру, родителям, друзьям, но и к внутреннему голосу, особенно во время выполнения упражнений или в ходе борьбы с соперником. Мысли, чувства, желания, действия – все сливается воедино и становится и щитом, и мечом для бойца. Так он занимается самовоспитанием, что является неотъемлемой частью психологической подготовки.

Российские спортсмены – лучшие спортсмены, они гордо и патриотично несут это звание. Во время церемоний награждения глаза наших чемпионов горят любовью к родине, они всегда подпевают гимн России, а если этого не видно по губам, то по выражению лица итак можно понять, что поют они в душе... Хочется, чтоб таких моментов было больше. Для этого необходимо много трудиться, усердно работать над собой, искать и открывать новые пути к успеху и великим достижениям в спортивной жизни. Это работа и тренеров, и родителей, они в большинстве случаев являются авторитетами для занимающихся. Тут важна коллективная работа, которая также связана с психологией. На этих основаниях можно сделать вывод, что все вертится вокруг психологии, в нашем случае – психологии спорта. Следует, необходимость ее изучения и, как было доказано выше, - практичность довольно высоки. А это, в свою очередь, доказывает актуальность данной отрасли науки и вдохновляет на ее продвижение.

Список литературы

1. Гогунев Е.Н Психология спорта: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений / Гогунев Е. Н., Мартыанов Б.И. — М.: Академия, 2002 – 223 с.
2. Мейксон Г.Б. [и др.] о психологической подготовке учащихся - спортсменов. Физическая культура в школе - 2000. - №2. - с. 6-9.
3. Родионов А.В.: Психология физического воспитания и спорта/ А. В. Родионов. - М., Издательство: Академический проект, Фонд «Мир», 2004. - 256 с.

ИССЛЕДОВАНИЕ ПРЕДСТАРТОВЫХ СОСТОЯНИЙ У ЛЫЖНИКОВ ГОНЩИКОВ

Волкова О.В.

Научный руководитель: Волкова Е.В.

Северный колледж физической культуры и спорта

Еще до начала выполнения мышечной работы, в процессе ее ожидания, происходит целый ряд изменений в разных функциях организма. Значение этих изменений состоит в подготовке организма к успешному выполнению предстоящей деятельности. Предстартовое изменение функций происходит в определенный период за несколько минут, часов или даже дней (если речь идет об ответственном соревновании) до начала мышечной работы. Иногда выделяют отдельно стартовое состояние, характерное для последних минут перед стартом (началом работы), во время которого функциональные

изменения особенно значительны. Они переходят непосредственно в фазу быстрого изменения функции в начале работы (период вработывания). В предстартовом состоянии происходят самые разные перестройки в различных функциональных системах организма. Большинство этих перестроек сходно с теми, которые происходят во время самой работы: учащается и углубляется дыхание, усиливается газообмен, учащаются и усиливаются сокращения сердца (растет сердечный выброс), повышается артериальное давление (АД), увеличивается концентрация молочной кислоты в мышцах и крови, повышается температура тела и т. д.

В этой связи выделяют три формы предстартового состояния:

- состояние боевой готовности - проявление умеренного эмоционального возбуждения, которое способствует повышению спортивного результата;

- состояние так называемой стартовой лихорадки - резко выраженное возбуждение, под влиянием которого возможно как повышение, так и понижение спортивной работоспособности;

- слишком сильное и длительное предстартовое возбуждение, которое в ряде случаев сменяется угнетением и депрессией - стартовой апатией, ведущей к снижению спортивного результата .

В ходе исследования решались следующие задачи:

1. Определить особенности реакции предстартового возбуждения спортсменов.
2. Изучить особенности предстартового возбуждения у юношей и девушек.

Практическая значимость: Результаты исследования могут использоваться в соревновательной деятельности спортсменов - лыжников.

Объект исследования - соревновательная деятельность лыжников

Предмет исследования - предстартовые психологические состояния спортсменов.

Для характеристики предстартового состояния у испытуемых регистрировались показатели:

- частота пульса на лучевой артерии в течение 60 сек.

Параллельно проводилось и педагогическое наблюдение над поведением спортсменов, фиксировались их разговоры, проводился специальный опрос для выяснения предстартового состояния. Регистрация частоты пульса происходила в дни соревнований за 40–30 мин. По литературным данным, предстартовые сдвиги особенно заметны в последние часы или даже десятки минут до старта.

В исследовании принимали участие спортсмены от 14 до 20 лет, СДЮСШОР города Мончегорска. Я отобрала 6 юношей в возрасте от 17-20 лет и девушек от 14 до 17 лет. Девушки, стиль классический, наиболее высокий пульс наблюдался на всероссийских соревнованиях в Мурманске, наиболее низкий на остальных Девушки стиль коньковый, наиболее высокий наблюдался на всерос. в Кировске, наименьший на областных соревнованиях

Юноши, стиль классический, наиболее высокий пульс наблюдался на всерос. соревнованиях в Мурманске, наиболее низкий на областных Юноши, стиль коньковый, наиболее высокий пульс наблюдался на всерос. соревнованиях в Мурманске, наиболее низкий на областных

Представлены средние показатели результатов на соревнованиях разных масштабах, у девушек и юношей. Наиболее высокий наблюдался на Всероссийских соревнованиях в Мурманске на коньковом стиле, наименьший на областных соревнованиях так же в коньковом стиле.

Выводы

1. Эмоционально возбудимые спортсмены демонстрируют большее предстартовое эмоциональное возбуждение, чем эмоционально невозбудимые. Поскольку эмоциональная возбудимость у девушек выше, чем у юношей, есть основания ожидать, что предстартовое эмоциональное возбуждение у спортсменок (девочек) будет выше, чем у спортсменов (мальчиков).

2. У спортсменов-мальчиков предстартовое состояние выражено сильнее. Однако в тех случаях, когда у девочек возникает страх перед такими видами деятельности, которые представляются им большими субъективными трудностями, предстартовое состояние у них проявляется сильнее, чем у квалифицированных спортсменов.

3. Спортсмены мальчики способны лучше регулировать и управлять своими эмоциями перед стартом.

4. Более четкое проявление предстартовых сдвигов у мальчиков имеет условно-рефлекторный характер. У них сильнее проявляется чувство ответственности, для них соревнования являются более важными, а эмоциональное напряжение уровень притязаний гораздо выше.

ПРОФИЛАКТИКА ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКАМИ И ВНЕДРЕНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В МОЛОДЕЖНОЙ СРЕДЕ

Вязовцева М.А.

Научный руководитель: Шалаева И.И.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Наркомания в наше 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 профилактика наркомании. Она подразумевает комплекс мер, предупреждающих появления 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 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 наркомании и вернуть к полноценной жизни людей, зависимых от наркотиков.

Таким образом, актуальность работы заключается в необходимости внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости в молодежной среде.

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

Задачами исследовательской работы выступают:

- описать условия и образ жизни молодежи и его особенности; изучить причины, факторы и тенденции роста подростковой наркомании;
- изучить наркотическую 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 СКСЭиП, а предметом – процесс профилактики наркомании в студенческой среде.

Гипотеза: в результате внедрения профилактических мероприятий по антинаркотической зависимости у студентов формируются установки на неприятие наркотических веществ.

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

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

Практическая значимость заключается в том, что результаты могут быть полезны педагогам, работающим в общеобразовательных учреждениях, для проведения профилактики наркозависимости и формированию у подростков активной жизненной позиции, исключающей использование наркотиков.

В процессе работы использовались следующие методы исследования: анализ научной литературы, сбор данных по г.Стерлитамаку, метод анкетного опроса, беседа, наблюдение, проведение тренингов.

В наркологическом диспансере г.Стерлитамака мы получили сведения о количестве граждан, состоящих на учете.

Таблица 1. Впервые диагностированные наркологические заболевания

	2010 год	2011 год	2012 год	2013г
Наркомания	47	43	20	21
Токсикоман ия	3	2	3	2
Потребители наркот.в/в	5	3	9	11
Потребители токсических в/в	5	4	3	2
Всего:	61	52	35	36

Мы видим, что к 2012 году наблюдался спад, а в 2013 уже небольшой рост количества впервые диагностированных в наркологическом диспансере..

Таблица 2. Количество несовершеннолетних состоящих на учете в наркологии.

год	всего	Дети до 14 лет	Дети от 14 до 18
2011	35	6	29
2012	36	4	32
2013	24	4	20

До 2013 года число наркозависимых подростков росло, и только в 2013 году их количество начало снижаться. Среди них есть дети до 14 лет, это говорит о том что проблема наркомании охватывает все более молодое поколение. Только на учете в наркологии состоит 24 подростка, а ведь сколько молодых людей употребляют наркотические вещества и не обращаются за помощью в специализированные места. В 2013 году прошли полный курс лечения 11 подростков, 3 умерло в стационаре.

Таблица 3 Рост числа наркозависимых по республике

	2010 год	2011 год	2012 год	2013г
--	-----------------	-----------------	-----------------	--------------

По республике	13,5%	14,2%	13%	13,8%
---------------	-------	-------	-----	-------

Врачами-наркологами г.Стерлитамака ведется профилактическая работа: составлены планы мероприятий по профилактике алкоголизма, наркомании и табакокурения, в учебные программы включены занятия по формированию здорового образа жизни. Сотрудники диспансера принимают участие в проведении профилактической работы среди молодежи. Но я думаю, с данной проблемой должны бороться не только работники наркологии, а каждый человек должен осознавать для себя большой вред наркомании и стараться бороться с ней. Злоупотребление наркотиками, известное с древнейших времен, сейчас распространилось в размерах, тревожащих всю мировую общественность.

Социально-психологический тренинг - психологическое воздействие, основанное на активных методах групповой работы. Это интенсивная подготовка личности к более активной и полноценной жизни. Это форма специально организованного общения, в ходе которого решаются вопросы развития личности, формирования коммуникативных навыков, оказания психологической помощи и поддержки, позволяющая снимать стереотипы и решать личностные проблемы участников, происходит смена внутренних установок, расширяются знания, появляется опыт позитивного отношения к себе и окружающим людям.

В тренинговой группе, чувствуя себя принятым и активно принимающим других, человек пользуется доверием и не боится доверять сам, окружен вниманием и заботой, проявляет заинтересованность к людям, помогает им и рассчитывает на их помощь. Можно активно экспериментировать различные стили общения, усваивать и отрабатывать совершенно иные, не свойственные ранее коммуникативные умения, ощущая при этом психологический комфорт и защищенность.

На базе группы ПО-21. в октябре-январе проводилась работа со студентами 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.

Участвовало 30 студентов 2 курса. Были получены следующие данные:

У 26 ребят нет знакомых, а у 4 человек есть знакомые среди наркоманов.

15 человек не знают сколько денег тратит наркоман на приобретение наркотиков, 2 человека считают – 4-5 тыс. в день, 2 чел. – 2000-4000 тыс.руб. в день, 4 чел. - от 500-2000 тыс.руб. в день, 7 чел. ответили все деньги тратят.

На вопрос почему молодежь наркоманит 4 человека ответили, что начинают употреблять наркотики по разным причинам, 3 из-за каких-либо проблем, 3 не знают, 5 из-за новых ощущений, 3 влияние окружающих, 4 – не имеют смысла в жизни и 8 человек ответило, что не чем заняться молодежи.

На вопрос «Где берут деньги наркоманы?»: 9 человек ответили, что наркоманы деньги берут у родителей, 5- зарабатывают сами, 5 ответили что не знают, и 11 человек ответили что большинство воруют.

5 человек ответили, что наркоманами становятся чаще всего подростки, 10 человек считают что слабые люди становятся наркоманами и 15 человек ответили что все могут стать наркоманами.

3 ответили, что не знают где наркоманы употребляют наркотики, 12 ответили, что на улицах во дворах и подъездах, 15 человек считают в любом месте употребляют.

13 человек не знают кто может поспособствовать принятию наркотических веществ и 17 человек ответили, что друзья и знакомые.

24 человека ответили, что им не предлагали наркотические вещества, а 6 ответили что предлагали им их знакомые.

2 ответили, что часто, 4 не знают, и 24 человека ответили что нет знакомых употребляющих наркотики.

Все ответили, что знают о вреде наркотиков.

Никто не употребляет, из них 2 человека знают людей которые пытались бросить но ни чего не получилось, и 2 человека не знают пытались ли их знакомые бросить употребление наркотиков.

6 ребят знают, где продают наркотики и некоторые ответили, что даже знают- кто продает наркотики, а 24 человека не знают кто и где продает.

Анализ анкеты «Профилактика наркомании»

Из 30 человек только 6 человек беседовали с родителями о наркомании.

Я считаю, что любая профилактика начинается с семьи. Наши родители очень часто говорят нам о вреде курения и алкоголя, про тему наркомании почему-то говорят редко. Мне кажется, наверно, большинство мам и пап думают, что это проблемы какого-то другого мира и их это никогда не коснется, а может быть они просто боятся затрагивать эту тему. Если бы это чаще обсуждалась в семье, то и число наркоманов росло не так стремительно.

Почти все ребята из группы ответили, что наркотики доступны подросткам и 6 человек даже знают где достать. Да и в самом деле, в интернете множество способов изготовления наркотического вещества из копеечных средств, которые продаются в аптеке без рецепта. Это еще одна проблема наркомании, с которой необходимо бороться.

Большинство ребят отвечают, что наркомания не лечится. Наркомания это не излечимая болезнь, но её возможно остановить и жить трезво, не употребляя наркотические вещества.

Большинство презирают людей ведущих такой образ жизни, 7 человек оказались равнодушными к таким людям, но были и те, которые пытались даже оправдать и защитить. С одной стороны- это больные люди, которых можно понять. Мы не знаем, как они подсели на наркотики. А с другой стороны если человек осуждает, значит точно понимает, как это не хорошо и что пробовать не стоит. В общем, каждый остался при своем мнении.

Большинство ответили, что профилактика наркомании не эффективна. Количество наркоманов растет, смертность от этой болезни соответственно тоже, да и возраст наркоманов-подростков все моложе и моложе. Ребята считают, что самая хорошая профилактика - это найти свое хобби. Если бы каждый школьник после уроков шел в бассейн, в шахматный клуб или на бокс, то и думать о каких-то наркотиках было бы некогда

Чтобы в нашем городе наркомания, как социальное явление исчезло совсем или ее стало меньше, 18 ребят считают необходимым построить больше спортивных комплексов, 9 не знают и 3 считают, что наркоманов нужно отправлять в места заключения.

На протяжении 1 семестра 2013-2014 учебного года на базе группы ПО-21 на мы под руководством куратора проводили тренинги. Тренинги проводились в большей части без участия преподавателя, так как студент без преподавателя чувствует себя более раскрепощенно, а значит эффект от тренинга будет более высокий. В феврале, после проведения профилактических тренингов был проведен опрос студентов. Были получены следующие результаты: 14 человек посчитали проведенные занятия полезными и интересными, 9 - подтвердили и актуализировали свои знания, 7 - ничего нового не узнали. Характеризуя работу ведущих, 18 человек указали конкретные положительные

момента, 12 - отметили слабые стороны. Больше всего понравилось в работе: «все» - 4 человека, «много» - 2, «общение» - 6, «примеры жизненных ситуаций» - 3, «тренинговые игры» - 13. Не понравилось: все - 2, таких моментов нет - 8, неудобное помещение 2, не все общались - 3, некоторые игры - 4. У 6 человек есть друзья или знакомые, употребляющие наркотики, у 26 - нет; 21 человек уверены, что это не коснется их, 9 - не уверены; все знают; куда обратиться в случае проблемы (из них 21 указали конкретные адреса и телефоны); при этом к специалистам обратятся 11 человек, к родным - 8, к друзьям - 11.

Из результатов опроса группы ПО-21 можно сделать вывод, что наркомания глобальная проблема, и бороться с ней нужно постоянно, и проведенные тренинги имеют положительный результат: некоторые студенты изменили свое отношение к наркозависимым людям. Если до тренингов они к ним относились равнодушно, то теперь у 5 студентов из 7 появилось какое-то чувство сострадания, жалости. И если им будет предложено принять наркотическое средство, то они не только откажутся, но и попытаются разъяснить остальным правду о наркотиках.

Свою работу хочу закончить стихотворением – призывом ко всем людям, стоявшим перед выбором:

Ну что ж, мой друг, решение за тобой.
Ты в праве сам командовать судьбой.
Ты согласишься можешь, но отказ
Окажется получше в сотню раз.
Ты вправе жизнь свою спасти
Подумай, может ты на правильном пути,
Но если всё-таки сумел свернуть,
То потрудись себе здоровье вернуть!

СПОРТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО И УМСТВЕННОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Гаврилов А.А.

Научный руководитель: Камалова Э.И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»,

Актуальность. Проблема здоровья подрастающего поколения является важнейшей задачей общества и государства. Известно, что фундамент здоровья взрослого населения закладывается в детском возрасте. Различные неблагоприятные изменения состояния здоровья детей и подростков несут большой социальный экономический ущерб, являясь причиной ограничений к освоению ряда массовых профессий[1].

Плавание по праву занимает ведущее значение и место в системе физического воспитания и относится к наиболее массовым видам спорта в мире. В июле – августе 2015 года в Казани пройдет XVI чемпионат Мира по водным видам спорта. Плавание имеет большое оздоровительно-гигиеническое, спортивное, воспитательное и прикладное значение. Трудно переоценить пользу плавания как средства закалывания, развития органов дыхания, исправления осанки, положительного влияния на сердечно-сосудистую и нервную систему, повышения жизненного тонуса детей. В ходе занятий плаванием двигательные потребности детей переходят в привычку и в результате этого воспитываются и активизируются у детей все другие виды потребностей. В процессе изучения и совершенствования техники плавания развиваются не только физические качества, но и воспитывается сила воли, настойчивость, смелость, дисциплинированность. Прикладное значение плавания очень велико. Дети овладевают практическими навыками, предохраняющими его от гибели в воде. Подобные навыки необходимы каждому[9].

Методы исследования: анализ литературных источников; мониторинг успеваемости школьников (4 класс) школы №16; математическая обработка полученных данных.

Организация исследования. Исследование проводилось в МБОУ СОШ №16 г. Альметьевск Республики Татарстан. В исследовании принимали участие 50 школьников обучающихся 4-ого класса (4 «А» и 4 «Б») в возрасте от 9 до 11 лет. Исследование проводилось в дневное время во время учебного дня (2014-2015 г.).

Результаты исследования и их обсуждение. Программа рассчитана на обучение обучающихся с 1 по 4 класс. Продолжительность занятия составляет академический час, но может быть сокращена до 30-40 минут. Если обучающиеся достигают высоких результатов, то занятия проводятся по индивидуальным программам и планам, или им рекомендуются занятия в спортивных группах плавания. Основными формами работы являются: групповые занятия, индивидуальные занятия, теоретические занятия, культурно-массовые мероприятия[5;6].

Для успешной реализации программы необходимы: бассейн, спортивный инвентарь (игрушки, обручи, плавательные доски, шесты, жилеты).

В школе организуется работа с обучающимися в течение всего учебного года. Учебный год обычно начинается с 1 сентября и заканчивается, как правило, в мае. В каникулярное время уровень физической подготовленности поддерживается по рекомендациям учителя физической культуры. Годовой объем работы по годам обучения определяется из расчета недельного режима работы для данных классов – 36 недель по одному уроку в неделю. Расписание уроков составляется администрацией школы по представлению учителя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха учащихся, общего объема общеобразовательных дисциплин в течение учебного дня.

В программе В. И. Ляха, А. А. Зданевича программный материал делится на две части – базовую и вариативную. В базовую часть входит материал в соответствии с федеральным компонентом учебного плана, региональный компонент (лыжная подготовка заменяется кроссовой). Базовая часть выполняет обязательный минимум образования по предмету «Физическая культура». Вариативная часть включает в себя программный материал по плаванию.

Программа по плаванию для обучающихся младших классов средней общеобразовательной школы разработана в соответствии с Концепцией развития физической культуры и спорта в Российской Федерации, а также в соответствии с долгосрочной программой по оздоровлению населения в городе Альметьевске.

По мере развития ребенка школьного возраста происходит, как и все в природе, два противоречивых и взаимосвязанных процесса: создание (ассимиляция) и разрушение (диссимиляция).

Двигательная активность активизирует скелетные мышцы, обмен веществ и работоспособность организма ребенка. Гипокинезия (недостаточная двигательная активность) приводит к недостатку энергии, необходимой для процесса ассимиляции организма. Все виды двигательной активности и почти все тесты нормативов ГТО предусматривают повышение двигательной активности[3].

В период второго детства высшая нервная система совершенствуется по сравнению с периодом первого детства, нервные процессы усиливаются, приобретают большую подвижность и способность внутреннего торможения.

В период второго детства развиваются функции речи, мышления, появляется способность мысленно оценивать свои поступки и словами выражать свои движения. Физические упражнения, в том числе и плавание, способствуют взаимодействию речи и мышления с двигательными функциями. Это достигается различными видами двигательной активности, рекомендуемыми к двигательному режиму[7].

Нормативы комплекса ГТО 2014 года учитывают, что с повышением возраста школьника затраты энергии на одинаковую мышечную нагрузку при выполнении одинаковых упражнений снижаются, экономичность мышечной деятельности повышается. Чем больше период выполнения физических упражнений, тем меньше становится их эффективность, поэтому интенсивность упражнений необходимо с повышением возраста школьника увеличивать [4].

С увеличением возраста школьника увеличивается масса его сердца, а частота сокращений сердца (ЧСС) при выполнении одинаковой работы уменьшается.

Несколько сложнее учитывать особенности изменения артериального давления у школьников. С увеличением возраста увеличивается диаметр кровеносных сосудов и образуются новые сосуды, что улучшает кровоснабжение тканей. У школьников, активно занимающихся спортом и плаванием, образование новых сосудов происходит более интенсивно. По общему правилу с увеличением возраста артериальное давление увеличивается, но из этого правила выпадают периоды временного повышения давления, после которых оно снижается. С увеличением возраста школьника увеличивается объем легких, укорачивается вдох и удлиняется выдох, но дети не приспособлены задерживать дыхание и адаптироваться к недостатку кислорода. Интенсивная тренировка помогает без значительного усиления дыхания выполнять физические упражнения [2; 8].

Педагогическое наблюдение проводилось в течение недели, в те дни, когда у 4 класса стоял в расписании урок физической культуры, с целью выявления положительного влияния урока физической культуры (плавание) на активность обучающихся в течение учебного дня. Для полной достоверности проводимого наблюдения, сопоставления и сравнения результатов, наблюдение также проводилось в дни, когда в расписании отсутствовал урок физической культуры.

Мониторинг успеваемости учащихся 4-ого класса

Необходимо было выяснить эффективность влияния занятий плаванием на успеваемость школьников 4 класса. Для этой цели проводился сравнительный педагогический эксперимент, где сверялись данные за I четверть по общеобразовательным предметам до проведения исследования и за II четверть после проведения исследования.

Рабочая гипотеза заключалась в том, что проводимое исследование подтвердит наличие прямой зависимости школьной успеваемости учеников от их занятости плаванием. Итогом эксперимента являлись четвертные оценки обучающихся по результатам, которых рассчитывалась достоверность различий и проверялась правильность выдвинутой гипотезы.

Полученное в исследовании t меньше граничного значения $t_{0,05}=2,12$.

Успеваемость по предмету за I четверть составляет в среднем по русскому языку $3,9 \pm 0,7$ ($p \geq 0,05$); чтение $3,9 \pm 0,7$ ($p \leq 0,05$); английскому языку $3,7 \pm 0,7$ ($p \geq 0,05$); математике $3,3 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$); окружающий мир $3,8 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$); физкультуре $4,7 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$).

Успеваемость по предмету за II четверть составляет в среднем по русскому языку $3,7 \pm 0,3$ ($p \geq 0,05$); чтение $4 \pm 0,7$ ($p \leq 0,05$); английскому языку $3,6 \pm 0,3$ ($p \geq 0,05$); математике $3,3 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$); окружающий мир $4,1 \pm 0,7$ ($p \leq 0,05$); физкультуре $4,7 \pm 0,3$ ($p \leq 0,05$).

Отсюда следует, что различия недостоверны, а значит, недостаточно оснований говорить о том, что данная гипотеза является правдивой.

Однако при проверке на нормальность распределения результатов, оказывается, что полученные результаты находятся в промежутке от -3δ до $+3\delta$ и можно утверждать о нормальности распределения результатов исследования.

В комплексном подходе включающего секционные занятия результаты в конце эксперимента достоверно улучшились.

Результаты, полученные в ходе математико-статистической обработки, указаны в таблице 1.

Таблица 1

Мониторинг успеваемости обучающихся 4-ого класса

по общеобразовательным предметам

№ п/п	Предмет	X		±δ		m		t	p
		I	II	I	II	I	II		
1	Русский язык	3,9	3,7	0,7	0,3	0,3	0,1	0,7	≥0,05
2	Чтение	3,9	4	0,7	0,7	0,3	0,3	-0,3	≤0,05
4	Английский	3,7	3,6	0,7	0,3	0,3	0,1	0,3	≥0,05
5	Математика	3,3	3,3	0,3	0,3	0,1	0,1	0	≤0,05
6	Информатика	3,9	3,9	0,3	0,7	0,1	0,3	0	≤0,05
7	Окружающий мир	3,8	4,1	0,3	0,7	0,1	0,3	-1	≤0,05
8	Физ. культура	4,7	4,7	0,3	0,3	0,1	0,1	0	≤0,05

* X – средняя арифметическая величина

δ – стандартное (квадратическое) отклонение

m – стандартная ошибка среднего арифметического значения

t – средняя ошибка разности

p – граничное значение для 5% уровня значимости

Заклучение

1. В результате анализа литературы было выявлено большое количество теоретических исследований по данной теме, но очень небольшой объем работ, направленный на разработку методик повышения уровня умственного или интеллектуального развития посредством физической культуры. Несмотря на наличие подобных методик, к сожалению, очень небольшое число энтузиастов занимаются претворением этих методик в жизнь, хотя и вполне очевиден их положительный результат.

2. Полученные результаты математико-статистической обработки успеваемости обучающихся показали, что проведенное исследование недостоверно (t меньше граничного значения), но при проверке на нормальность распределения полученных результатов, выяснилось, что все результаты нормально распределены и в связи с этим можно утверждать, что уроки плавания положительно влияют на интеллект обучающихся. При сравнении отклонений средней арифметической величины I и II четверти, выяснилось, что успеваемость по русскому и английскому языку, ухудшилась примерно на 0,1; успеваемость по чтению, окружающему миру улучшились в среднем на 0,3; а успеваемость по физической культуре и математике осталась без изменений, в связи с этим можно утверждать, что есть тенденция к улучшению успеваемости посредством регулярных занятий плаванием.

3. Рабочая гипотеза нашла свое подтверждение лишь частично т.к. плавание, действительно положительно влияет на учебную успеваемость детей в школе. При этом была отмечена закономерность снижения среднего балла успеваемости, если имеет место фактор, что II четверть самая короткая в учебном году или же то, что некоторые обучающиеся не полностью выложили свои силы на учебу.

Список литературы

1. Гончар И.Л. Плавание: методика преподавания: Учеб. пособие. - Мн.: Хата, 1994.-336 с.
2. Гориневский В.В. Физические упражнения, соответствующие данному возрасту. – С-Пб, 1996. - 136 с.
3. Ермолаев Ю.А. Возрастная физиология: уч.пособие для студентов — М: СпортАкадемПресс, 2001.
4. Железняк Ю.Д. Программа курса: Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. — М.: Умо,1996. - 27 с.

5. Зотова Ф.Р. Кириллова Т.Г. «Современные методы исследования, адаптации растущего организма к учебной и физической нагрузкам» - Набережные Челны: Кам ШФК.- 2002. – 115с.

6. Определение и физиологические механизмы развития утомления//Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Спортивная. – Издание 2-е. – М.: Олимпия Пресс, 2005. – С.233-236.

7. Плавание IV. Исследования, тренировка, гидрореабилитация.- под общей ред. Петряева А.В.- СПб: «Плавин», 2007. – 256 с.

8. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФКС им. П.Ф. Лесгафта. – СПб. 1999. – 324с.

9. Терещенко О.М. Обучение плаванию детей младшего школьного возраста – эффективное средство закаливания и укрепления организма// Физическая культура, 2014, №6. с. 13

«ОН ПЕРВЫМ СКАЗАЛ, ЧТО ЗЕМЛЯ КРУГЛАЯ...»

Гайнулина А. М.

Научный руководитель- Гайнулин М. И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В феврале 2014 года триумфально для России в городе Сочи прошли XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры. В 2015 году исполнилось 54 года со дня первого полета человека в космос. Ещё со времён древности проблема взаимосвязи физического и умственного воспитания всегда волновала человечество. Первым, кто назвал мир космосом был великий ученый древности Пифагор, который еще был и настоящим спортсменом, как сказали бы сегодня. Он первым по мнению древних историков, сказал, что Земля круглая [3].

Цель исследования: определить общую информированность студентов 2-ого курса Альметьевского колледжа физической культуры о личности великого ученого древности, греческого математика, астронома, философа, участника Олимпийских игр античности Пифагора.

Задачи исследования: определить состояние вопроса в литературе; выяснить уровень познавательной активности студентов колледжа по теме исследования; оценить уровень информированности студентов- респондентов по данной теме исследования.

Методы исследования: контент-анализ литературы; социологический опрос студентов 2 курса Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученных данных.

Теоретическая и практическая значимость: исследование может быть полезным и познавательным не только для учителей физики и математики в школах, но и для будущих специалистов в области физической культуры и спорта: любой педагог, прежде всего, должен, кроме специальных знаний и умений, быть культурным человеком. Это необходимо, так как всем известно, что физическая культура- это часть культуры общества и личности.

Результаты исследования и их обсуждение. Контент-анализ позволил многое узнать о личности Пифагора. Знаменитый древнегреческий ученый Пифагор прилагал свои таланты ко многим наукам и, прежде всего, к математике. Математика - наука о структурах, порядке и отношениях, которая исторически сложилась на основе операций подсчета, измерения и описания формы объектов. Н. Винер сказал: «Математика- наука для молодых. Иначе и не может быть. Занятия математикой- это такая гимнастика ума, для которой нужны вся гибкость и вся выносливость молодости» [10]. Другой ученый А. Волошинов поддержал его: «Между математикой и естественными науками должны быть

установлены более глубокие взаимоотношения, чем те, которые имели бы место, если бы, например, физика видела в математике лишь вспомогательную дисциплину, пусть даже необходимую, а математика лишь рассматривала вопросы, выдвигаемые физиками, только как обильное собрание примеров для своих методов. Осмысленное и систематическое приложение к искусству математика нашла, конечно, в музыке, в трудах древнегреческого математика Пифагора, его многочисленных учеников и последователей».[10]

Один из современных ученых А.Д.Александров, назвав пифагорейцев математиками – маньяками добавил: «Общеобразовательное значение курса математики, как и любого другого предмета, состоит прежде всего в тех общих понятиях, которые он дает и которые расширяют кругозор и способы подхода человека к явлениям жизни. С этой точки зрения математика важна, во-первых, своей логикой, последовательностью и точностью выводов. Во-вторых, математика полезна тем, что она трудна. Ее абстрактные строгие рассуждения требуют больших и длительных умственных усилий, требуют не столько памяти, сколько понимания и соображения. Согласно его знаменитой теореме, в треугольнике квадрат гипотенузы равен сумме квадратов двух других сторон. Врата и ключ этих наук- математика, которую открыли безупречные мужи от начала мира и которую предпочитали прочим наукам все безупречные и мудрые. А пренебрежение ею уже на протяжении 300 или 400 лет разрушило всякое знание у латинян. Ибо, не знаю ее, нельзя знать, как я покажу далее, ни прочих наук, ни мирских дел. И что еще хуже, люди, в ней не сведущие, не ощущают собственного невежества, а потому не ищут от него лекарства. И напротив того, знакомство с этой наукой, подготавливает душу и возвышает ее ко всякому прочному знанию, так что, если кто познал источники мудрости, касающиеся математики, и правильно применил их к познанию, прочих наук и дел, тот сможет без ошибок и без сомнений, легко и по мере сил постичь и все последующие науки» [10].

В самом начале своей научной деятельности Пифагор увлекался астрономией. Термин «космос», перешедший в современную науку от древних греков, является, по существу, синонимом Вселенной. Греческое слово «космос» означает «строй, порядок, мир, Вселенная». Начиная с VI в. до н.э. древние греки характеризовали этим словом Вселенную как стройную, организованную систему, противопоставляя ее хаосу – беспорядочному нагромождению материи. Космос включает в себя межпланетное, межзвездное, межгалактическое пространство со всеми находящимися в нем телами. Говоря о космосе часто имеют ввиду не всю Вселенную, а лишь межпланетную и околоземную среду, которая находится за пределами атмосферы Земли [6].

В VI в. до н.э. в древнегреческом городе Милете возникла первая научная школа, известная не своими достижениями, а своими исканиями. Предметом изучения этой школы была проблема первоначала всех вещей. Предлагались разные варианты того, что считать первоосновой: огонь (Гераклит), вода (Фалес), воздух (Анаксимен), апейрон (Анаксимандр). Следует особо подчеркнуть, что эти первоосновы сводились не просто к огню, воздуху или воде. Например, Фалес понимал под «водой» текучую субстанцию, охватывающую все существующее в природе. Обычная вода входит в это обобщенное понятие как один из его элементов. Другое научное общество- пифагорейцы- в качестве первоначала мира ввели понятие числа. Согласно их учению, «элементы чисел должны быть элементами вещей». Пифагор высказал мысль о том, что Земля, как и другие небесные тела, имеет форму шара. Вселенная представлялась Пифагору в виде концентрических, вложенных друг в друга хрустальных сфер, к которым прикреплены планеты. В центре мира в этой модели помещалась Земля, вокруг нее вращались сферы Луны и других планет [9].

А в философии он значил так много, что потомки считали его пионером европейской философской мысли. Мудрость его содействовала процветанию Кротона, укреплению стен города и духа населения. Вновь и вновь следует повторить изречение Пифагора: «Нет сомнений, что природа во всем остается себе подобной. Дело обстоит так: существуют числа, благодаря которым гармония звуков пленяет слух, эти же числа

преисполняют и глаза, и дух. Легче найти доказательство, приобретя сначала некоторое понятие о том, что мы ищем, чем искать такое доказательство без всякого предварительного знания.[3]

Никто из современников Пифагора, никто из его учеников-пифагорейцев не причисляет его к олимпийским победителям. А загадка станет еще более таинственной, если сопоставить год победы юного самосца Пифагора (588-й год до н.э.) с годом его рождения (согласно современной датировке - это 576 год до н.э.). Оказалось, что будущий знаменитый мудрец выступал в Олимпии двенадцатью годами ранее своего рождения. Или, быть может, что-то напутали жрецы Олимпии, которые вели список олимпийцев [3].

Если верить Диогену, то отцом Пифагора был уроженец финикийского города Тир ювелир-камнерез, а впоследствии хлеботорговец, который по делам приплыл на остров Самос, да там и остался, получив самосское гражданство и греческое имя Мнесарх. Когда купеческие интересы привели его в Дельфы, то он испросил оракула в храме Аполлона относительно потомства. Пифия дала ему такой ответ: молодой женой его будет рожден сын «среди всех, когда-либо живших, выделяясь красою и мудростью, и принесет он роду людскому величайшую пользу на все времена». На самом деле Партенида принесла Мнесарху сына, которого тот нарек именем Пифагор: это - «глашатай пифийского оракула». Имя трехлетнего мальчика внесли в списки граждан Самоса. В детстве его обучали жрецы храмов, а также кифаред, живописец и певец. В 18 лет он вступил в эфебию — пору возмужания и военной службы. Спустя 2 года, когда власть на острове захватил тиран Поликрат, Пифагор бежал в малоазиатский Милет, где ему покровительствовал мудрец Фалес [2].

После 24-летних скитаний Пифагор вернулся на родной остров и взялся за обучение молодежи восточным премудростям. Первым учеником его стал юноша из бедной семьи по имени Пифагор. Сын Эратокла любил гимнастику и игру в мяч. Этот Пифагор прославился впоследствии как наставник атлетов, оставивший ученикам наставления по умасливанию тела, омовению и охране здоровья, а также предписания есть мясо вместо творога и хлеба. К тому же он считался учителем олимпийца — эфеба Эвримена, победившего в кулачном бою на 62-й Олимпиаде (532 год до н.э.). По подсчетам биографов Пифагора, искавшего дорогу к свободе и истине, он покинул Самос в 517 году до н.э. насовсем, переселившись в Великую Грецию, как называли италийские земли. В Кротоне на берегу Ионического моря он основал общество молодежи, в котором царили истинно спартанские обычаи и правила [2].

Как свидетельствует тот же Диоген из Лаэрти, Пифагор не раз ездил в Олимпию - на всегреческие игры, и эллины радушно встречали этого гостя, неотразимого внешностью и разумностью. Однако Пифагору пришлось бежать и со второй родины — из Кротона, когда стал слишком угрожающ заговор недругов против него и пифагорейской школы. Прожив два десятилетия в Мегалопонте, ахейском городе на берегу Тарантского залива, Пифагор умер в более чем 90-летнем возрасте [3].

Такова наиболее правдоподобная линия жизни титана античности. Она не рассеивает сомнений о победе самосца Пифагора на Олимпийских играх. Скорее напротив, Диоген в трактате о жизни, учениях и изречениях знаменитых философов уверяет, что «Пифагоров было четверо и жили они одновременно и неподалеку». Помимо того, кто учил таинствам философии, упомянут тот Пифагор, который «впервые стал заниматься кулачным боем по-ученому». В 48-ю Олимпиаду длинноволосый, в пурпурной одежде, он был с насмешками исключен из состязаний эфэбов, но тут же вступил в состязания мужей и вышел победителем. Диоген приводит эпиграмму, запутывая своего читателя окончательно: «Этот борец Пифагор, Самосским рожденный Кратетом, эфебом в Альтис пришел для олимпийских побед» [2].

Имя Пифагора встречается в списках победителей 48-й Олимпиады в 588 году до н.э. Пифагор – основатель общества молодежи, где царили истинно спартанские правила и

обычаи, и которое называли школой Пифагора. Пифагорейцы связывали себя клятвой верности друг к другу и к учителю. Возможно, ученик его- Милон Кротонский постиг в школе Пифагора не только тайны математики и мудрость философии, но и секреты борьбы, в которой он весьма преуспел [2].

А.Б. Суник – один из крупнейших современных ученых– исследователей олимпизма также описал Пифагора, как олимпионика: «Примечательно, что одним из олимпиоников – победителей Олимпийских игр – был знаменитый математик Пифагор, одержавший победу в кулачном бою» [4].

Для того, чтобы определить, знают ли современные студенты среднего профессионально - педагогического физкультурного учебного заведения что-нибудь о Пифагоре, с 50 студентами 1-го курса в декабре 2013 года по теме исследования был проведен небольшой анонимный социологический опрос. Респондентам было дано задание ответить на 5 вопросов:

1). Математик Пифагор жил в эпоху Древней Греции или в эпоху Средневековой Греции?

2). Раскройте содержание знаменитой теоремы Пифагора.

3). Занимался ли Пифагор вообще каким-нибудь видом спорта?

4). В каком году был осуществлен первый полет человека в космос?

5). Кто первым сказал, что Земля круглая?

По итогам первого анонимного социологического опроса в прошлом году выяснилось следующее: 43% респондентов знают, что Пифагор – это ученый, живший, конечно, в Древней Греции: уровень знаний - «ниже среднего». На второй вопрос о содержании его теоремы только 27% дали правильный ответ: уровень знаний - «низкий». Итоги ответов по третьему вопросу оказался низким: 90% студентов понятия не имеют о том, был ли он вообще спортсменом, то есть уверены в том, что он занимался спортом только 10% респондентов. На четвертый вопрос правильный ответ дали 55% респондентов: уровень знаний выше среднего, итоги ответов по пятому вопросу оказались низкими, лишь 5% респондентов знают, что Пифагор первым сказал, что Земля круглая. В среднем, цифровой итог опроса студентов в 2013 году составил 28%.

Результаты повторного анонимного социологического опроса этих же только студентов уже 2 курса в конце 2014 года показал следующее: 60% респондентов знают, когда жил Пифагор: уровень знаний - «выше среднего». На второй вопрос о содержании теоремы уже 91% респондентов ответили правильно: уровень знаний – «высокий». Итог ответов по третьему вопросу: 53% знают, что он занимался спортом, предположительно, на Олимпийских играх, на четвертый вопрос правильно ответили уже 67%, Итоги ответов по пятому вопросу оказались по прежнему низкими лишь 10% знают этот факт о Пифагоре. В среднем, итоги опроса респондентов в 2014 году составил 56 %.

Выводы. Таким образом, Пифагор - великий греческий математик, астроном и философ, участник состязаний кулачных борцов на Олимпийских играх античности. Он первым, по мнению древних историков, сказал, что земля круглая, а мир назвал космосом. То есть, научная карьера великого Пифагора началась с открытия в астрономии.

В среднем прирост уровня знаний о личности Пифагора в результате опроса студентов Альметьевского колледжа физической культуры за год повысился на 28%. Анализ ответов на пятый вопрос доказывает о том, что лишь малая часть студентов Альметьевского колледжа физической культуры осведомлена о факте того, что именно Пифагор первым сказал, что Земля круглая, а мир назвал космосом. Выпускники всех педагогических учебных заведений страны должны быть всесторонне и гармонично развиты: так как будущее современной России – в руках учителей.

Список литературы

1.Афонькин С. Ю. История Олимпийских игр. – СПб: «БКК», 2013, -80 см, - илл, - (Серия «Узнай мир»)

2. Базунов Б. А. Кумиры стадионов Эллады – М.: Советский спорт, 2004, - 372 с.
3. Гик Е. Я. История Олимпийских игр /Гик Е. Я., Гупало Е. Ю. – М.: Эксмо, 2014 г, - 352 с.
4. Суник А. Б. Современные Олимпийские игры: краткий исторический очерк (1896 – 2012 гг.) /А. Б. Суник – М.: Советский спорт, 2013. – 3 с.
5. Большая энциклопедия школьника. Оксфорд/ Пер.сангл. У. В. Сапциной, А. И. Кима, Т.В. Сафровроновой и др. – М.: ЗАО «РОСМЭН- ПРЕСС», 2009.- 664 С. 30С
6. Космос//Энциклопедический словарь юного астронома/ Н.П Ерылев.- 2-е изд. Перераб и доп. Педагогика, 1968- с. 150.
7. Земля// Полная энциклопедия школьника.- М: ЗАО «РОСМЭН- ПРЕСС», 2011-119С.
8. Пифагор// Мировая энциклопедия биографией Т.К. Варламова.- М.: ООО Мир книги, 2003. с. 33-45.
9. Естественно-научные основы физической культуры и спорта: учебник: под ред. А. В. Самсоново, Р. Б. Цаллаговой, - М.: Советский спорт, 2014 с.28.
10. [http: // matema. Ucoz. Ru\index\ citaty_ velikih](http://matema.Ucoz.Ru/index/citaty_velikih)

ФОРМИРОВАНИЕ КУЛЬТУРЫ БЕЗОПАСНОГО ПОВЕДЕНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ НА ДОРОГАХ

Гайсина А.И.

Научный руководитель: к.п.н., преподаватель педагогики Ломакина Ю.В.
ГБОУ СПО «Белорецкий педагогический колледж»

Достойная культура поведения человека уже со школьного возраста в различных ситуациях стала ключевым регулятором социальных отношений, а содержание такого поведения становится неотъемлемой характеристикой современного человека, его деятельности в любой сфере. Человека с качественно новой иерархией ценностей, становление новых типов востребованного обществом поведения влечёт за собой изменения во взаимоотношениях между социальными субъектами. Культура безопасного поведения школьников на дорогах выступает одним из основных критериев общекультурного уровня гражданина.

В Российской Федерации количество дорожно-транспортных происшествий (ДТП) с участием детей в возрасте до 16 лет и число детей, пострадавших в ДТП, остается стабильно высоким. Несмотря на то, что в Республике Башкортостан, состояние аварийности характеризуется более низкими показателями, но, тем не менее, проблема детского травматизма и смертности остается весьма актуальной.

Теоретические и практические аспекты организации процесса предупреждения и профилактики нарушений ПДД школьниками проанализированы широким кругом исследователей. Обеспечение безопасности дорожного движения рассмотрено в работах С.А. Баранова, Ю.М. Бегидова, В.Д. Кондратьева, В.П. Маринец, концептуальные основы государственной системы управления безопасностью дорожного движения представлены В.А. Федоровым, П.Л. Кравченко [2].

Безопасность дорожного движения, безопасное поведение личности на дорогах связывается с проблемами общей культуры человека. А культуру личности обучающегося необходимо воспитывать с дошкольного возраста, она может отражаться в условиях интенсивной дорожной обстановки и представлять собой культуру безопасного поведения человека на дорогах.

Поэтому мы определили тему нашего исследования формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города.

Цель исследования: теоретически обосновать и практически подтвердить педагогические условия формирования культуры безопасного поведения младших школьников на дорогах.

Объект исследования: образовательный процесс в системе начального общего образования, формирующий культуру безопасного движения младших школьников.

Предмет исследования: педагогические условия формирования культуры безопасного поведения младших школьников на дорогах в условиях современного города.

Основными методами исследования являются: теоретические (анализ нормативных документов в сфере образования; историко-педагогический анализ; синтез, сравнение, обобщение, систематизация, классификация); эмпирические (наблюдение, оценка, изучение продуктов деятельности учащихся, тестирование, анкетирование).

Практическая значимость исследования заключается в следующем: содержащиеся задания, формы, методы, средства педагогической поддержки на разных этапах формирования культуры безопасного поведения будут интересны для учителей начальных классов и студентов педколледжа; разработанные методические рекомендации будут полезны всем субъектам образовательного процесса (учителям и родителям).

Теоретическое исследование позволило выявить определения: «безопасность дорожного движения», «безопасное поведение личности на дорогах».

Культура личности обучающегося может отражаться в условиях интенсивной дорожной обстановки и представляет собой культуру безопасного поведения человека на дорогах. Культура выступает как высшее проявление человеческой образованности и профессиональной компетентности, потому что в ней может в наиболее полном виде выразиться человеческая индивидуальность. Культуру безопасного поведения личности на дорогах можно характеризовать как выражение зрелости и развитости системы особых социально значимых качеств, продуктивно реализуемых в индивидуальном поведении. Исходя из этого вытекает определение «культуры безопасного поведения». Культура безопасного поведения - совокупность знаний о безопасности жизнедеятельности человека, нормах и правилах безопасного поведения, осознанном отношении к жизни и здоровью человека, умений и навыков оберегать, поддерживать свою жизнь и здоровье, адекватно вести себя в различных жизненных ситуациях. Для формирования такого поведения важно выполнение педагогических условий.

Первым педагогическим условием формирования культуры безопасного поведения в школе является необходимость его формирования в процессе учебной деятельности. Данное условие реализуется посредством общения детей с учителем, обсуждения различных ситуаций на дорогах, выявления их точки зрения и пути исправления. Используются различные ролевые и дидактические игры, участие литературных персонажей. На уроках по предметам общеобразовательного цикла должно обеспечиваться усвоение детьми основных понятий по ПДД. В учебном процессе большое значение имеет постановка перед учащимися вопросов относящихся к ПДД, а так же проведение уроков обществоведения, истории. Вносят свой вклад и предметы естественного цикла. На уроках математики ребята решают задачи на движение. Уроки окружающего мира демонстрируют учащимся использования правил безопасности на дорогах в жизни.

Вторым педагогическим условием является опора на субъектный опыт школьников, реализующийся посредством общения детей с учителем, обсуждения различных ситуаций на дорогах, выявления их точки зрения и пути исправления. На уроках по предметам общеобразовательного цикла должно обеспечиваться усвоение детьми основных понятий по ПДД. В учебном процессе большое значение имеет постановка перед учащимися вопросов относящихся к ПДД, а так же проведение уроков обществоведения, истории. Вносят свой вклад и предметы естественного цикла. На уроках математики ребята решают задачи на движение. Уроки окружающего мира демонстрируют учащимся использования правил безопасности на дорогах в жизни.

Третьим педагогическим условием является использование возможностей внеклассной работы, предлагающей выполнение домашних заданий на знание правил ПДД в виде: составления и решения кроссвордов; ребусов; разгадывания и сочинения загадок по ПДД. В совершенствовании и закреплении знаний особая роль отводится организации игровой деятельности детей, в которой формируются пространственная ориентация дошкольников и их умение применять эти знания на практике. Дети должны хорошо ориентироваться в окружающей обстановке, ее изменениях, правильно реагировать на них, должны знать основные правила для пешеходов и пассажиров. Содержание перечисленных учебной и внеучебной деятельности форм тщательно планируется с целью последовательного и систематизированного ознакомления школьников с актуальными проблемами на дорогах.

Теоретическое исследование позволило реализовать практическую работу по проверке эффективности педагогических условий формирования культуры безопасности движения на дорогах. При исследовании культуры безопасного поведения младших школьников мы использовали ряд взаимодополняющих методик: анкета «Я – пешеход», в которую включены 10 вопросов, а также изучение документов, личных дел учеников. Для выявления уровня сформированности культуры безопасного поведения младших школьников, велась тетрадь для наблюдений, где оценивались критерии сформированности знаний, умений и навыков культуры безопасного поведения на дорогах.

Кроме анкеты было проведено наблюдение за детьми в момент, когда они шли из школы домой. Незаметно для ребят данного класса нами велось наблюдение за поведением на дорогах. Нам было важно понять, соблюдают ли они ПДД на практике. Результаты наблюдения фиксировались в тетради наблюдений.

Например, мы пронаблюдали следующую ситуацию. По окончании уроков ребята пошли домой. Подойдя к светофору, они увидели, что на проезжей части нет машин, но горел красный свет. Ребята тут же перебежали дорогу. Такой поступок вызвал недоумение, поскольку только было проведено внеклассное мероприятие на тему «Знай правила движения как таблицу умножения». Поэтому мы разработали минипрограмму «Безопасная дорога детства».

Особенностью нашей разработанной минипрограммы для учеников явилось то, что данная программа предполагала формирование знаний, умений, навыков культуры безопасного поведения теоретически и практически, т.к. целенаправленно включались проблемные вопросы безопасного движения на дорогах в содержание уроков окружающего мира, математики, чтения. В системе формирования культуры безопасного поведения школьников на дорогах большое значение имеют экскурсии по дорогам города, встречи с инспекторами ГИБДД.

Проведенная практическая работа подтвердила эффективность созданной системы формирования культуры безопасного поведения школьников на дорогах. Положительный результат практической работы подтверждается успешным решением одной из главных задач, стоящих перед нами: дать не только знания и сформировать умения у учащихся по правилам дорожного движения, но и пробудить личностный мотив в безопасном передвижении по дорогам, привить интерес к обучению, тягу к самосовершенствованию по соблюдению ПДД.

Анализ вторичного обследования показал, что улучшились качественные показатели, они претерпели положительную динамику роста. Цель минипрограммы «Безопасная дорога детства» - формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города была достигнута.

Таким образом, мы пришли к выводу, что результативность формирования культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города, достаточно высока при внедрении в образовательный процесс модели и дополнительных педагогических условий, нацеленных на углубление знаний детей в области ПДД.

Список литературы

1. Асянова С.Р. Культура поведения как основа культуры безопасности школьника [Текст] / С.Р. Асянова// Искусство и образование. - 2010. -№ 8. - С. 50-56.
2. Методические рекомендации: формирование у детей и подростков навыков безопасного поведения на улицах и дорогах для педагогов учреждений дополнительного образования. – М.: Издательский Дом Третий Рим, 2007. – 32 с.
3. Сосунова Е.М., Форштат М.Л., Учись быть пешеходом. Учебное пособие по Правилам дорожного движения для учащихся начальной школы. Ч. 2. СПб: ИД «М и М», 1998.
4. Шилова М. И./Социализация и воспитание личности школьников в педагогическом процессе: Учебное пособие. 2-е изд., перераб. и доп. Красноярск: РИО КГПУ, 2012. - 536 с.

ПАРАЛИМПИЙЦЫ И ИХ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ В ОРГАНАХ ГОСУДАРСТВЕННОЙ ВЛАСТИ

Галиева А.И.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

После окончания спортивной карьеры многие спортсмены переживают период перехода от активной, напряжённой жизни к повседневной жизни простого обывателя. Своеобразная социализация наоборот, становится своеобразным кризисным моментом любого спортсмена. Вдвойне тяжело происходит такой период у людей с ограниченными возможностями. Не многие способны перейти в иное психологическое, физическое состояние безболезненно. Тем более не все находят такую деятельность, которая бы продолжала связывать их с любимым видом деятельности. Но, всё-таки есть яркие примеры нашего времени среди наших известных паралимпийцев, которые смогли найти себя в этой жизни и на государственном уровне продолжают активно выполнять нужную для таких же, как они людей, работу.

Вячеслав Фетисов возглавлял Росспорт, и был представителем в Федеральном Собрании от Приморского края, Александр Карелин депутат Государственной Думы, спортсмены входят и в Государственный Совет при Президенте России, прославленный хоккеист Владислав Третьяк работал в составе 4-ой государственной Думы и продолжили свою деятельность в Думе 5-го созыва. В состав 5-ой Государственной Думы по спискам партии «Единая Россия» вошли известнейшие спортсменки-гимнастки Алина Кабаева, Светлана Хоркина, фигуристы Ирина Роднина и Антон Сихарулидзе, биатлониста Светлана Ишмуратова, конькобежка Светлана Журова, паралимпиец Михаил Терентьев. Прославленный советский борец вольного стиля, 2-х кратный олимпийский чемпион Арсен Фадзаев вошёл в состав Комитета Государственной Думы по делам Содружества Независимых Государств и связям с соотечественниками.

Целью работы является показать на примере известных спортсменов-паралимпийцев деятельность в органах государственной власти.

Самыми яркими примерами т.н. «социального лифта» людей с ограниченными возможностями являются судьбы наших прославленных паралимпийцев: Михаил Терентьев, Рима Баталова, Ирик Зарипов.

Терентьев Михаил. Родился 14 мая 1970 году в городе Красноярске.

С 1984 года в школе занимался лыжным двоеборьем. В 1986 году в Кирове неудачно приземлился после прыжка с 40-метрового трамплина и в результате тяжёлого перелома грудного отдела позвоночника остался, парализован ниже пояса. Параллельно со своим лечением окончил школу, потом экономический факультет Красноярского

государственного университета. С 1993 года приступил к активным тренировкам по лыжным гонкам и легкой атлетике среди инвалидов;

Выступал в составе сборных команд России на Паралимпийских играх: Лиллехаммер (Норвегия, 1994 г.); Нагано (Япония, 1998 г.); Сидней (Австралия, 2000 г.); Солт-Лейк-Сити (США, 2002 г.); Афины (Греция, 2004 г.); Турин (Италия, 2006 г.);

Паралимпийский чемпион по лыжным гонкам; обладатель 4-х серебряных медалей по лыжным гонкам и 2-х бронзовых паралимпийских медалей по биатлону; становился победителем и призёром на чемпионатах мира и Европы по биатлону, по лыжным гонкам, по легкой атлетике среди спортсменов с поражением опорно-двигательного аппарата. Заслуженный мастер спорта России.

Со 2 декабря 2007 года — депутат Государственной Думы Федерального Собрания Российской Федерации V созыва от политической партии «Единая Россия». Член Комитета Государственной Думы по международным делам.

Михаил Терентьев многое делает для того чтобы люди с ограниченными возможностями были полноправными членами общества.

Активно участвует в общественной деятельности, принимал участие в церемонии вручения дипломов выпускникам Московского государственного гуманитарно-экономического университета, провел открытый урок для учащихся школ Москвы и Сочи «Поддержки российскую сборную на Играх в Сочи», принял участие в открытии спортивного праздника «Фитнес-День. Жизнь в движении» для людей с инвалидностью и многое другое.

За свою деятельность для общества и страны М. Терентьев неоднократно награждался Государственными наградами: Орден Дружбы (1999 г.), Орден «За заслуги перед Отечеством» четвертой степени (2007 г.) и др. [1]

Баталова Рима Акбердинова. Родилась в 1964 году в деревне Сакты Шаранского района Республики Башкортостан. Рима по ошибке врачей в детстве потеряла зрение. В школьном возрасте начала заниматься легкой атлетикой в секции инвалидов-спортсменов по зрению. Окончила Стерлитамакский техникум физической культуры в 1988 г., Уральскую Академию физической культуры в 1996 г. С 1990 года тренируется в школе Высшего спортивного мастерства Республики Башкортостан. Принимает активное участие в общественной жизни, способствует решению ключевых вопросов спортсменов-инвалидов Паралимпийского движения. Занимается пропагандой физической культуры и спорта, воспитанием подрастающего поколения и активно участвует в общественно-политической жизни России.

С 4 декабря 2011 года Баталова Рима Акбердиновна избрана Депутатом Государственной Думы ФС РФ VI созыва. Член комитета ГД по физической культуре, спорту и делам молодежи. Председатель подкомитета ГД по вопросам развития паралимпийского спорта, физической культуры и спорта инвалидов, лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Рима Баталова участвовала в составе сборных СССР, СНГ, России в Паралимпийских играх в Сеуле (1998), Барселоне (1992), Атланте (1996), Сиднее (2000), Афинах (2004), Пекине (2008) и стала 13-кратной чемпионкой в беге на дистанциях 100, 200, 400, 800, 1500, 3000, 5000 м., является серебряным (1992) и бронзовым (1998) призёром Паралимпийских игр. 18-кратная чемпионка мира, 43-кратная чемпионка Европы, многократная чемпионка СССР, России, Башкортостана. 18-кратная рекордсменка мира по беговым дисциплинам среди спортсменов-инвалидов по зрению. Член Паралимпийской сборной СССР (1981-1991), России (1991-2011). В течение 32 лет Рима Акбердиновна защищает на международных спортивных аренах честь СССР, России и Башкортостана. Успешно выступив на 6-и Паралимпийских играх подряд, 17 медалей завоеванных Баталовой стали примером мужества для граждан России. За свои выдающиеся достижения занесена в «Книгу Рекордов Гиннеса».

Она основала Региональный общественный фонд Римы Баталовой "Молодость нации" Республики Башкортостан. Многие мероприятия, организуемые Фондом Римы Баталовой, проходят при поддержке: Государственной Думы РФ, Правительства РБ, профильных министерств, администраций городов и районов республики.[2]

Только за 2013 год были проведены: Благотворительный концерт в рамках VI Зимних Международных детских игр, Межрайонный антинаркотический автопробег, Спартакиада инвалидов Республики Башкортостан, Юбилейный Межрайонный кросс «Легенда спорта» на призы Римы Баталовой, Республиканский фестиваль по адаптивному скалолазанию, Городской легкоатлетический забег – «Кросс нации», Культурно-спортивный фестиваль для детей с инвалидностью и другие социально-спортивные мероприятия.

Государство не раз награждало Риму Баталову к наградам: Орден «За личное мужество» (1992 год), Почетный знак «Выдающийся спортсмен Республики Башкортостан» (1994 год), Награда «Фэйр плей» (1995), Орден «Почета» (1996 год), Орден «За заслуги перед Республикой Башкортостан» (2000 год), Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени (2002 год), Орден «Дружбы» (2003 год), Орден «Салавата Юлаева» (2004 год), Орден «Дружбы» (2010 год),

Зарипов Ирек Айратович. Родился 27 марта 1983 года, Стерлитамак, Башкирская АССР, РСФСР, СССР

Российский лыжник и биатлонист. Заслуженный мастер спорта России, четырёхкратный чемпион Зимних Паралимпийских игр 2010 года в Ванкувере.

В 2000 году после автомобильной аварии ему ампутировали обе ноги.

С 2005 года — член сборной паралимпийской команды России.

Четырёхкратный Паралимпийский победитель и серебряный призёр в Ванкувере 2010 г. в биатлоне, лыжных гонках, серебряный призёр зимних Паралимпийских игр в Сочи 2014 года. Заслуженный мастер спорта России.

Параллельно с занятиями спортом стал активно принимать участие в работе органов местной государственной власти.

С 2010 года — первый вице-президент Федерации физкультуры и спорта инвалидов России с поражением опорно-двигательного аппарата.

В 2012 г. был избран в Законодательный орган республики Государственное Собрание – Курултай Республики Башкортостан.

С июля 2014 года назначен заместителем председателя комитета Госсобрания - Курултая РБ по образованию, культуре, спорту и молодежной политике на постоянной профессиональной основе.

За спортивные успехи был представлен к государственным наградам и званиям: Орден «За заслуги перед Отечеством» IV степени, Медаль ордена «За заслуги перед Отечеством» I степени, Орден «За заслуги перед Республикой Башкортостан», Национальная премия «Россиянин года 2011».[3]

При участии Ирика Зарипова были решены множество вопросов по развитию спорта среди людей с ограниченными возможностями, детей. Так, в городе Стерлитамаке была начата программа «доступная среда» по обеспечению общественных мест, транспорта, торговых организаций пандусами для инвалидов-колясочников, пешеходными переходами с удобными съездами, оснащение большинства пешеходных переходов звуковыми сигналами и входов в здания знаками для слабовидящих людей.

Неоценимую помощь как представитель местного органа власти Ирек Зарипов оказал в окончании строительства и сохранении первоначального плана Дворца спорта «Стерлитамак-Арена», который по финансовым причинам предполагалось значительно изменить с прекращением строительства искусственной ледовой арены. Сейчас это любимое место спортивно-культурного досуга и подготовки спортсменов у горожан.

Таким образом, паралимпийцы после окончания своей спортивной карьеры не теряют связь со спортом, а продолжают заниматься проблемами людей с ограниченными возможностями.

Паралимпийцы, наделённые властными полномочиями, делают много не только для лиц определённого круга, но и для всех соотечественников. Чтобы жизнь всех окружающих была удобной, безопасной, здоровой.

Их личный пример служит примером многих людей столкнувшихся в жизни с самыми различными проблемами, физическими, душевными, травмами, убеждают никогда не опускать руки, и стараться быть полезными для других доказывая своё предназначение.

Список литературы

1. <http://www.mterentiev.ru/biograf/> (дата обращения 03.11.2014)
2. <https://deputat.openrepublic.ru/deputies/2220/> (дата обращения 18.10.2014)
3. <http://www.bestpeopleofrussia.ru/persona/Irek-Zaripov/bio/> (дата обращения 08.11.2014)

РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЯ ГИМНАСТОВ (5-7 ЛЕТ)

Гарифуллина Э.Д.

Научный руководитель: Абудеев А.Л.

Стерлитамакский техникум физической культуры

Актуальность. В современных условиях модернизация системы образования, к дошкольному воспитанию предъявляются новые, более высокие требования, связанные с организацией воспитательно-образовательного процесса, при которой эффективно решались бы образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи. Подготовка к обучению в школе требует от детей значительного психофизиологического напряжения, поэтому особую значимость приобретают вопросы повышения общей физической подготовленности, развития основных физических качеств, воспитание личностных свойств у дошкольников.

Проблема развития координационных способностей у детей старшего дошкольного возраста нуждается в глубокой теоретической и экспериментальной разработке. Анализ и обобщение данных научно-методической литературы показывает, что проблема развития координационных способностей является, по мнению многих исследователей, одной из самых актуальных задач физического воспитания дошкольников.

Цель выпускной квалификационной работы – исследовать систему развития координации движений гимнастов (5-7 лет).

Для достижения цели были поставлены следующие задачи:

- исследовать понятие о двигательной координации;
- выявить средства, формы и методы развития двигательной координации в программах по физическому воспитанию детей дошкольного возраста;
- поставить цель и разработать задачи опытно – экспериментальной работы по развитию двигательной координации гимнастов;
- разработать комплекс специальных упражнений на развитие координационных способностей;
- осуществить сравнительную диагностику опытно – экспериментальной работы;
- разработать некоторые рекомендации по совершенствованию системы развития координации движений гимнастов.

Объектом исследования выступает развитие координации движений гимнастов.

Предмет исследования выступает методика развития двигательной координации у детей 5-7 лет на физкультурных занятиях с использованием упражнений.

В общем виде двигательные способности можно определить как индивидуальные особенности, определяющие уровень двигательных возможностей человека. Но не всякие индивидуальные особенности, а лишь такие, которые связаны с успешностью осуществления какой либо двигательной деятельности.

Координационные способности занимают ведущее место в управлении движениями человека и представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, можно в определенной мере разбить их на три группы:

1. Способности точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способности поддерживать статическое (позу) и динамическое равновесие.
3. Способности выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности (скованности).

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономично и находчиво, т.е. наиболее совершенно, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности и содержащие элементы новизны.

Средства развития координации и ловкости:

- упражнения на расслабление;
- упражнения на быстроту реакций;
- упражнения на согласование движений разными частями тела;
- упражнения на точность воспроизведения движений по параметрам времени, пространства и силы;
- упражнение с предметами;
- акробатические упражнения;
- подвижные игры с необычными движениями.

Методы развития координации и ловкости:

- повторный;
- переменный;
- необычные исходные положения;
- игровой и соревновательный.

Об уровне развития координации движений можно судить по таким способностям, как умение

- выполнять упражнения в заданное время, с заданной амплитудой, с заданной длиной прыжка (метания, ходьбы, бега) и заданным мышечным усилием;
- соразмерять движения во времени, в пространстве и по величине мышечного усилия (быстрее, дальше, на заданную величину; в полную силу, в полсилы, в четверть силы и т.д.). Этот компонент координации движений сравнительно быстро усваивается занимающимся, поэтому о ней чаще судят по способности согласовывать движения руками, ногами, головой и туловищем.

Двигательная координация необходима при выполнении всех видов основных движений, в подвижных и спортивных играх (особенно включающих ловлю и увертывание), при выполнении большинства общеразвивающих и гимнастических упражнений и т.д.

Мной была проведена опытно – экспериментальная работа. Цель опытно – экспериментальной работы: выявить уровень развития двигательной координации детей в

возрасте 5 – 7 лет и условия их формирования на занятиях по гимнастике в Специализированной детско-юношеской спортивной школе олимпийского резерва г. Стерлитамак.

Задачи опытно экспериментальной работы:

1) провести первичную диагностику развития двигательной координации детей в возрасте 5 – 7 лет.

2) проведение формирующего эксперимента, то есть реализация комплекса мероприятий с подтверждением условий для формирования двигательной координации детей.

3) контрольный эксперимент, то есть провести сравнительную диагностику сформированной двигательной координации гимнастов 5 – 7 лет.

В ходе диагностики уже сформировавшейся системы двигательной координации применялись следующие методы: 1) выявление проявления основных координационных способностей с помощью теста В. Староста 2) для выявления координационных возможностей детей использовался тест статическое равновесие; 3) тест на ловкость и координацию - подбрасывание и ловля мяча; 4) упражнение «гибкость».

Методика 1. Измерение уровня координации на основе исполнения вращения тела по методике, разработанной В. Староста. Цель – определить уровень координации. Результаты проведения данного метода показали следующие значения: 33% детей получили неудовлетворительную оценку и такой же результат получили удовлетворительную оценку. 26% детей получили хорошую оценку, и лишь 8% - отличную.

Методика 2. Следующая методика для первичной диагностики на координационные способности – тест статическое равновесие. Данная методика позволила выявить следующие показатели: 58% детей имеют низкий уровень равновесия, то есть эти дети смогли выполнять упражнение в течение 5 – 10 секунд, что является низким значением. 25% детей, прошедших испытание, показали хорошее равновесие и координацию, и лишь 17% испытуемых гимнастов показали высокий результат, то есть они смогли выполнять данное упражнение в течение 15 – 20 секунд.

Методика 3. Следующей методикой первичной диагностики двигательной координации гимнастов 5 – 7 лет выступает тест на ловкость и координацию - подбрасывание и ловля мяча

Результаты проведения показали, что 58% детей имеют низкую координацию, 25 % среднюю и только 17% испытуемых имеют хорошую координацию. .

Методика 4. Следующий тест - Гибкость (тест характеризует подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок). Результаты проведения данной методики показали, что 50% испытуемых показали среднюю подвижность всех звеньев опорно-двигательного аппарата, эластичность мышц и связок, низкую – 33,3% и хорошую – 16,7%.

Это является вторым этапом опытно-экспериментальной работы, где нами был составлен комплекс мероприятий.

Был разработан и апробирован комплекс мероприятий для развития двигательной координации детей, в который входили следующие мероприятия

1) прыжки на батуте.

2) Следующее упражнение на батуте - прыжки с поворотами на 90 градусов.

3) ходьба по гимнастической скамейке (бревну, бордюру) приставным и переменным шагом с движениями рук (всплеск в ладони перед грудью, над головой) ходьба с мячом в руках.

4) Полоса здоровья

В конце исследования была проведена повторная диагностика по методам, что и на констатирующем этапе.

Повторная методика 1. Измерение уровня координации на основе исполнения вращения тела по методике, разработанной В. Староста. Таким образом, в результате проведения повторной диагностики по данному методу было установлено, что гимнастам значительно удалось улучшить результаты. Так, хороший результат получили уже 50% гимнасток. 17% получили хорошую отметку, а неудовлетворительный результат показали 0% испытуемых.

Далее была проведена повторная диагностика по методике статическое равновесие, результаты которой показали, что низкий уровень равновесия детей снизился до 16%, а средний и высокий баллы получили большая часть детей.

Также была проведена повторная диагностика на ловкость и координацию - подбрасывание и ловля мяча. Результаты, характеризующие хорошую координацию гимнасток значительно выросли по сравнению с первичной диагностикой. Так, хорошую координацию показали 33%, удовлетворительную – 42% и 25% - низкую.

Далее была проведена повторная диагностика по тесту «Гибкость». гимнасты улучшили свою подвижность, эластичность мышц и связок. Так, хороший результат получили 42% гимнасток и такой же результат замечен по средней подвижности звеньев опорно-двигательного аппарата. Низкие результаты сократились с 58% до 16%, так как такой результат показали всего две девочки.

Следовательно, мы выяснили, что работа по двигательной координации детей нами проведена успешно, цель работы достигнута, гипотеза нашла свое подтверждение.

ЭФФЕКТИВНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ АУТОГЕННОЙ ТРЕНИРОВКИ У СТРЕЛКОВ ИЗ ПНЕВМАТИЧЕСКОЙ ВИНТОВКИ «ВАЛЬТЕР» В СОРЕВНОВАТЕЛЬНОМ ПЕРИОДЕ

Гафурьянов С.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Одним из важнейших условий в формировании умений и навыков стрелков является психологическая подготовка. В ней большое внимание уделяется воспитанию способностей к преднамеренной регуляции эмоциональных состояний, в том числе и в соревновательный период.

По мере роста подготовленности стрелков меняются направленность, содержание и методические приемы психологической подготовки. Психологическая подготовка формирует конкретные качества, необходимые для достижения вершин мастерства, нередко становится самостоятельным, главенствующим направлением.

Аутогенная тренировка представляет собой систему сознательно применяемых спортсменом психологических приемов, которые помогают изменить тонус мышечной системы и динамику некоторых психологических процессов. В результате становятся возможными преднамеренные влияния на некоторые функции организма и психологические состояния человека (эмоциональные состояния, деятельность некоторых внутренних органов, механизмы сна и засыпания, восстановление работоспособности и т.п.).

В связи с тем, что в основе этого метода лежит принцип тренировки нервных процессов возбуждения и торможения, приводящий к активизации и повышению способности саморегуляции личности, психологическое и психотерапевтическое значение его неоспоримо.

Не менее важно для спортсмена знать приемы, направленные на восстановление работоспособности после больших физических нагрузок. Разработка соответствующих психологических методов в этой области своевременна и актуальна.

Высокий результат серии или упражнения далеко не всегда свидетельствует о высокой интенсивности усилий стрелка. Нередко, в условиях оптимального психического состояния, стрельба проходит гладко за счёт сформировавшихся навыков, не требуя повышенных усилий. Стрельба на «автопилоте», даже дающая высокий результат на мишени, тренирующего воздействия не оказывает.

Актуальность аутогенной тренировки в том, что в практике стрельбы из винтовки она широкого применения не имеет. Так как основную часть психологической подготовки составляют беседы с тренером.

Целью исследования является повышение спортивных результатов у стрелков, при использовании методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по проблеме исследования использования методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде у стрелков.

2. Определить исходный уровень предстартового состояния и подготовленности спортсменов-стрелков.

3. Разработать методику аутогенной тренировки в соревновательном периоде по стрельбе из винтовки.

4. Определить влияние разработанной методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде на результативность стрелков.

Объектом исследования - система психологической подготовки спортсмена - стрелка к соревнованиям.

Предметом исследования - влияние аутогенной тренировки на спортивный результат стрелков.

Методы исследования:

1) анализ научно-методической литературы;

2) педагогическое тестирование;

3) педагогический эксперимент;

Гипотеза исследования: применение методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде по стрельбе из винтовки повысит и стабилизирует спортивный результат стрелков.

Практическая значимость исследования заключается в том, что практические рекомендации по применению методики аутогенной тренировки могут быть использованы тренерами, преподавателями, инструкторами по физической культуре для повышения результативности тренировочного процесса стрелков.

Исследование проводилось в Стерлитамакском техникуме физической культуры, исследование проходило в 3 этапа:

1. Подготовительный этап.

Для ознакомления с проблемой исследования нами был проведён анализ научно-методической литературы, произведён выбор испытуемых. Также произведена постановка задач, цели, нами были выбраны методы, с помощью которых мы проводили наш эксперимент.

2. Основной этап.

Исследование проводилось с сентября 2014 года по март 2015года. Из общего числа занимающихся были выбраны 24 испытуемых юношей 15-16 лет, из которых сформировали 2 группы. Одна группа была контрольной, вторая – экспериментальной, по 12 человек каждая. Участвовали стрелки I разряда и КМС. До эксперимента проводилось контрольное тестирование, упражнение стрельба из пневматической винтовки «Вальтер» на 10 м) в соответствии с Всероссийскими правилами, которое помогло выявить исходный результат каждого спортсмена к началу эксперимента. За 10-15 мин. до старта проводились тесты на определение предстартового состояния: 1) метод измерения коротких интервалов времени; 2) измерение частоты сердечных сокращений; - для

необходимости использования комплекса аутогенной тренировки на регуляцию предстартового состояния.

Экспериментальная группа тренировалась по нашему комплексу, который включал в себя: на общеподготовительном этапе аутогенную тренировку на восстановление между учебно-тренировочными занятиями, на специально-подготовительном этапе использовали тесты для определения предстартовых состояний спортсменов-стрелков и аутогенный комплекс для регуляции предстартового состояния.

На первом этапе, то есть за месяц до старта, аутогенные приёмы использовались спортсменами перед второй тренировкой три раза в неделю.

На втором этапе, перед стартом, проводились тесты, на определение предстартового состояния предложенные Бабушкиным Г.Д., и комплекс на регуляцию предстартового состояния.

Контрольная группа в течение этого времени тренировалась по стандартной системе, без использования, аутогенной тренировки.

В конце каждого месяца у спортсменов обеих групп проводились контрольные тренировки, которые включали в себя стрельбу на зачёт в упражнении стрельбы на 10 м (40 выст) в соответствии с Всероссийскими правилами, а так же соревнования по календарному плану.

3. Заключительный этап.

После проведения эксперимента мы рассчитали средние показатели результативности стрелков в группах.

Тренировочный цикл состоял из трех периодов:

- а) предсоревновательный (обеспечение становления спортивной формы);
- б) соревновательный (создание условий для сохранения спортивной формы и реализации приобретенных оптимальных возможностей в спортивных достижениях);
- в) восстановительный (поддерживание тренированности на определенном уровне средствами активного отдыха).

Соревновательный период подразделяется на два этапа – общеподготовительный и специально-подготовительный.

На общеподготовительном этапе главной задачей является повышение уровня развития основных физических качеств и выработка общей и специальной выносливости стрелка. В это время значительное место в подготовке стрелка должна занимать общая физическая подготовка; средствами ее являются занятия другими видами спорта, оказывающими комплексное воздействие, направленное на развитие основных физических качеств, а также виды спорта, способствующие выработке специальных качеств у стрелков (ходьба на лыжах, катание на коньках).

В специально-подготовительном этапе главной задачей является создание прямых предпосылок для становления спортивной формы. Завершается переход от отработки отдельных элементов техники стрельбы к целостному выполнению действий, связанных с техникой производства выстрела из винтовки.

Аутогенный комплекс на восстановление, используемый нами в процессе эксперимента, был разработан на основе работ О.А.Черниковой и О.В.Дашкевич (1997), которые разработали специальный аутогенный комплекс для тренировки стрелков из винтовки.

На общеподготовительном этапе использовался комплекс на восстановление спортивной работоспособности. К комплексу были добавлены дыхательные упражнения для расслабления организма и приведения спортсмена к состоянию готовности ко второй тренировке.

Методика проведения аутогенной тренировки:

1. По длительности не менее 40 минут.
2. Занятие проходило в спокойной обстановке, ничто не мешало и не отвлекало спортсменов.

3. Спортсмены во время проведения аутогенного комплекса находились в положении сидя.

4. Аутогенный комплекс проводился между первой и второй тренировкой лучников. Два раза в неделю. Комплекс проводился в замедленном темпе, делались паузы между упражнениями, фразы произносились негромко, слегка приглушенным голосом, в одинаковой интонации. При выведении из состояния аутогенного расслабления интонация изменялась, постепенно повышался темп речи.

5. В дневном сеансе был переход на сон с последующим выходом в активное состояние

Разработанная методика аутогенной тренировки для спортсменов-стрелков оказывает положительное влияние на стабильность результатов спортсменов и результативность тренировочного процесса. Прирост результатов в экспериментальной группе составил 79, а в контрольной - 16 очков. По t-критерию Стьюдента, методика аутогенной тренировки является достоверной. Она эффективна и может быть использована в тренировочном процессе стрелков.

На Республиканских соревнованиях в упражнении стрельбы из винтовки (40), в экспериментальной группе один спортсмен выполнил норматив Мастера спорта РФ и 2 спортсмена - кандидата в мастера спорта, 7 – первый разряд, 1 – второй разряд. А в контрольной группе 3 спортсмена выполнили первый разряд, 8 – второй разряд.

Проведя эксперимент, мы заметили, что среди спортсменов экспериментальной группы, которые использовали аутогенный комплекс, наблюдается отсутствие спадов, колебание результатов небольшое. У большинства стрелков этой группы наблюдается прирост в результатах

Разработанная методика включает в себя комплекс аутогенных и дыхательных упражнений на восстановление физической работоспособности, на общеподготовительном этапе, а также тесты, на определение предстартового состояния стрелков, и комплекс аутогенной тренировки на снижение повышенного эмоционального состояния перед стартом, на специально-подготовительном этапе в соревновательном периоде по стрельбе из винтовки.

На основании полученных результатов мы разработали практические рекомендации, которые описывают наиболее оптимальный способ применения аутогенной тренировки.

Таким образом, в результате исследования наша гипотеза подтвердилась, действительно, применение методики аутогенной тренировки в соревновательном периоде по стрельбе из винтовки повышает и стабилизирует спортивный результат стрелков.

Список литературы

1. Абрамова Г.С. Практическая психология / Г.С. Абрамова – М.: Физическая культура, 2000. – 340с.
2. Алексеев М.А. Взаимодействие мышечных групп в сложном двигательном акте. Физиологические основы управления движениями в спортивной деятельности / М.А. Алексеев, А.В. Найдель. - М., 2008. – С. 124-144.
3. Анохин И.А. Аутогенная тренировка / И.А.Анохин – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 169с.
4. Бабушкин Г.Д. Общая и спортивная психология / Г.Д. Бабушкин, В.М. Мельникова. – Омск: СибГАФК, 2000. – 192 с.
5. Василюк Ф.Е. Психология переживания / Ф.Е. Василюк – М.: Физкультура и спорт, 2004. – 209с.
6. Курпатов А.К. Как избавиться от тревоги, депрессии и раздражительности / А.К. Курпатов – М.: ЭКСМО, 2007. – 187с.

7. Линдемман Х.П. Аутогенная тренировка / Х.П. Линдемман – М.: Физическая культура и спорт, 2000. – 279с.
8. Лобзин В.С. Аутогенная тренировка / В.С. Лобзин, М.М. Решетников – Л.: Медицина, 1986. – 512с.
9. Марищук К.В. Психодиагностика в спорте / К.В. Марищук – М.: ЭКСМО, 2005. – 318с.

МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ У ЖЕНЩИН СРЕДНЕГО ВОЗРАСТА ПРИ ЗАНЯТИЯХ АЭРОБИКОЙ

Гордеева А.С.

Научный руководитель: Вадюхина С.Л.

ГАОУ МО СПО Северный колледж физической культуры и спорта

Ключевые слова: аэробика, работоспособность, физическое развитие, двигательная активность.

Актуальность: Ускорение темпов социальных, экономических, технологических, экологических, климатических и других изменений в мире привело к новым проблемам, связанным с состоянием здоровья человечества (Курамшин Ю.Ф., 2007). В настоящее время особую актуальность приобретают проблемы укрепления здоровья женщин, в частности, среднего возраста. Выявлены недостаточные показатели физического развития, снижение уровня физической подготовленности, прогрессирующее дефицит двигательной активности. Один из наиболее доступных, эффективных способов улучшения здоровья поколения - приобщение к занятиям физической культурой и спортом (Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В., 2002).

Проблемы укрепления здоровья, приобщения к здоровому образу жизни женщин, повышение мотивации к занятиям физическими упражнениями, анализ литературных источников по данной теме подвинули нас к написанию данной работы.

Цель работы: исследовать изменения в организме женщин при тренировках аэробикой.

Задачи работы:

Изучить влияние занятий аэробикой на организм женщин.

Выявить отношение женщин к занятиям аэробикой и определить уровень двигательной активности у женщин, не занимающихся фитнесом.

Определить индексы физического развития у женщин, занимающихся фитнесом.

В нашем исследовании мы брали такой вид фитнеса, как «танцевальная» и базовая аэробика.

Танцевальная аэробика — самый простой вид. Она оздоравливает, укрепляет мышцы (особенно нижней части тела), стимулирует работу сердечно-сосудистой системы, улучшает координацию движений и осанку. Занятия танцевальной аэробикой интересны и эмоциональны. Аэробика развивает подвижность суставов. Активная работа мышц приводит к «сгоранию» жира, к уменьшению объема жировых клеток. Занятия аэробикой способствуют воспитанию выносливости. Длительная работа в зоне 130 -150 уд/мин не только способствует улучшению деятельности ССС, но и активизирует жировой обмен, что позволяет успешно сбрасывать вес (Солодков А.С., Сологуб Е.Б., 2005).

Методы исследования: Антропометрия, пульсометрия, аускультация, пальпация, анкетирование.

На начальных этапах, мы провели анкетирование и антропометрические измерения, в ходе которых получили фактический материал. Было подобрано 2 анкеты: первая – по системе КОНТРЕКС – 1 (для женщин, не занимающихся ФК) », вторая – анализировала уровень физического развития у занимающихся фитнесом.

Затем обработали полученные данные, рассчитали индексы физического развития и определили их уровень исследуемых. На основании чего сделали выводы и рекомендации.

Для исследования двигательной активности женщин, не занимающихся фитнесом, мы взяли систему оценивания «КОНТРЕКС - 1», которая включает в себя 8 показателей: возраст, рост, масса тела, ЧСС в покое, артериальное давление, выносливость, курение, алкоголь и восстановление ЧСС после нагрузки.

В исследовании принимали участие группы женщин: первая - обучающиеся на заочном отделении специализации «Дошкольное воспитание» в возрасте от 23 – 46 лет (средний возраст) в количестве 31 чел не занимающиеся фитнесом; вторая – женщины, посещающие спортивный клуб «Шейп» направление фитнес-аэробика в количестве 24 человек, возраст исследуемых от 26 до 48 лет. Длительность посещения занятий от 1 месяца до 33 лет, в среднем 6 лет.

Проведя анализ полученных данных, мы установили:

1. У 16,1% исследуемых женщин масса тела соответствует росту и возрасту, у остальных - 83,9 % наблюдается превышение массы тела по отношению к должной величине.

2. Занимается двигательной активностью 4 – 5 раз в неделю и более - 35,4% исследуемых, у остальных двигательная активность отсутствует.

3. 48,3% - потребляет алкоголь в среднем 0,2-0,5 л в неделю.

4. 29% курит.

5. У 71% наблюдается тахикардия, ААД соответствует норме.

С помощью начисления баллов по системе КОНРЭКС- 1 мы рассчитали уровень двигательной активности:

Низкий уровень - 17 человек, что составляет 54,8% от общего количества исследуемых.

Уровень ниже среднего – 5 человек (16,1%)

Средний уровень - 7 человек (22,6%)

Выше среднего – 1 человек (3,25%)

Высокий уровень – 1 человек (3,25%);

Вывод 1: у большинства исследуемых женщин двигательная активность не соответствует биологической потребности.

Чтобы сформировать представление об уровне подготовленности женщин, занимающихся фитнесом, мы определили показатели веса, роста, величину артериального давления, пульс в покое и антропометрические показатели (Ткачук М.Г., 2003). Группа исследуемых составила 24 человека в возрасте от 26 до 48 лет.

Масса тела (вес) для взрослых рассчитывается по формуле Бернгарда:

Вес = (рост x объем груди) / 240.

Весо-ростовой показатель определяется делением веса в граммах на рост в сантиметрах: Количество граммов на сантиметр роста - показатель упитанности: больше 540- ожирение, 451—540 - чрезмерный вес, 416—450 - излишний вес, 401—415 – хорошая, 400 - наилучшая для мужчин, 390 - наилучшая для женщин, 360—389 – средняя, 320—359- плохая, 300—319 - очень плохая, 200—299 – истощение.

Индекс общего физического развития. Примером такого рода индекса является показатель Пинье. Его вычисляют путем вычитания из показателя роста в сантиметрах (L) суммы величины окружности грудной клетки в сантиметрах (Т) и веса тела в килограммах (Р), т.е. $L - (T + P)$; чем меньше остаток, тем лучше телосложение (Душанин С.А., Пирогова Е.А., 2006).

Частота сердечных сокращений у исследуемых составила: у 96% - норма, 4% - незначительное отклонение от нормы. Длительность посещения тренировок составила от 1 месяца до 33 лет.

По итогам анкетирования второй группы мы сформировали две подгруппы. В первую подгруппу включили женщин, занимающихся длительное время, во вторую – начинающих.

По результатам исследования, в первую подгруппу попало 15 человек, что составляет 62,5% от всех исследуемых. Из них: 26,6 % имеет избыточную массу, 46% - нормальную, 26,6 % – недостаточную массу тела. Средний фактический весовой показатель составляет $62,8 \pm 2,3$ кг на человека. По индексу Бердгарда средний показатель равен 63, 75; по весо – ростовому показателю - 380,5 ; по индексу Пинье – 15.

В вторую подгруппу отнесли 9 человек, что составило около 37,5 % от всех исследуемых. Из них: 44,4 % имеет недостаточную массу тела , 22,2% – нормальную, у 33,3% наблюдается избыточная масса тела. Средний фактический вес у исследуемых составляет $66,7 \pm 3,36$ кг на человека. По индексу Бердгарда средний показатель равен 67,4; по весо – ростовому показателю – 389,4; по индексу Пинье – 14.

Для того, чтобы выявить влияние длительности посещения занятий аэробикой физическое состояние занимающихся, мы сравнили показатели двух сложившихся групп.

Таблица 1

Сравнительная характеристика телосложения уровня подготовленности и телосложения у занимающихся фитнес - аэробикой

Подгруппа	Количество человек	Средний показатель Бердграда	Средний показатель Пинье	Средний Весо – ростовой показатель
Женщины, занимающиеся длительное время	15	63,75	15 (крепкое)	380,5 (среднее)
Женщины, занимающиеся менее 2х лет	9	67,4	14 (крепкое)	389,4 (среднее)

На основе полученных данных можно сделать выводы: 62,5 % исследуемых занимается фитнесом длительное время, имеют хорошие физические данные, в процентном соотношении лучшие, чем у тех, кто занимается менее 2х лет (37,5%). По весо - ростовому показателю и показателю Пинье у обеих групп средние показатели практически равны. Показатели Бердгарда отличаются в среднем на 4 кг.

По результатам исследования мы установили что, длительность посещений занятий аэробикой напрямую влияет на состояние функциональных систем, физическую подготовленность. Наилучшие результаты достигаются и сохраняются после 2х лет систематических тренировок.

У большинства исследуемых женщин, не занимающихся фитнес - аэробикой, двигательная активность не соответствует биологической потребности.

По физической подготовленности, больше половины исследуемых имеют неудовлетворительные результаты, плохие и ниже среднего. Особенно сильно это заметно у группы №2, где около половины имеют – недостаточную массу, в 33% - избыточную.

Те исследуемые, которые занимаются фитнесом более 2 лет – имеют положительные характеристики, хорошее или крепкое телосложение, при этом большинство соблюдают диету или рекомендации тренера. Те, кто занимаются меньше года, указали в анкете, что вес уменьшается, показатели улучшаются, но все еще недостаточны для соответствия требуемым. Также, у всех занимающихся выявлено

положительное отношение у занятиям аэробикой, снижается стресс, утомление. Они чувствуют себя физически более совершенными.

Также, наблюдается несоответствие в группе начинающих в весовой категории. Большинство имеет недостаток массы, многие в среднем возрасте весят около 50 – 55 кг. Предполагаем, что это связано именно с неполноценным питанием, ведь многие до занятий фитнесом, стараются поддерживать себя в форме, а самое простое решение – это уморительные диеты, благодаря которым, снижается не только масса тела, но и ухудшается здоровье. Также известно, что риск поправиться после голодовки очень большой, что приводит к срывам, перееданию и как следствие – быстрому набору избыточного веса.

Поэтому, сравнивая процентное соотношение в двух группах, мы сделали вывод – занятия аэробикой не только меняет здоровье в лучшую сторону, но и помогает при сбалансированном питании – выровнять вес, улучшить психоэмоциональное состояние и даже сделать вашу походку более уверенной и красивой.

Можно заметить, что средние показатели практически равны у обеих групп и соответствуют средней форме телосложения. На это влияет множество факторов: например, недостаток правильного питания, режим тренировок, режим дня, интенсивность тренировок, а также психоэмоциональное состояние.

Используя разнообразные программы аэробики можно получить максимум пользы за минимум времени. Для достижения вышеперечисленных результатов 90 минут занятий аэробикой в неделю вполне достаточно. Наиболее оптимальная частота занятий - три раза в неделю (для инструкторов - не более 12 уроков), поскольку именно такое распределение нагрузок даёт возможность организму полностью восстановиться (процесс может продолжаться до пятидесяти часов) и сохранить достигнутый уровень тренированности и выносливости. Немаловажное значение также имеет продолжительность одного занятия, которая может варьироваться от 30 минут до 1,5 часов. В зависимости от целей и задач, которые ставит перед собой занимающийся, отдаётся предпочтение тому или иному направлению оздоровительной аэробики.

В связи со специфичными целями и задачами, решаемыми в разных направлениях современной аэробики танцевальной направленности, используют следующую классификацию видов аэробики: танцевальная аэробика, степ- аэробика, аква – аэробика, слайд – аэробика, памп – аэробика, джаз – аэробика и др. Эти виды помогают развивать физические качества, и помимо выраженных воздействий внутреннего характера, также улучшают внешний вид тела, координацию и осанку, влияют на психо – эмоциональное состояние женщин.

Список литературы

1. Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 3-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 464 с.
2. Лисицкая Т.С, Сиднева Л.В. Аэробика. Теория и методика. Т.1.-М.:Федерация аэробики России,2002.-232 с.
3. Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная. //2-е изд., испр. и доп. - М.: 2005. - 528 с.
4. Ткачук М.Г. Спортивная морфология. Учебное пособие / СПб.: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. 2003. – 74с.
5. Душанин С.А., Пирогова Е.А., Иващенко Л.Я. Самоконтроль физического состояния / С.А. Душанин, Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко. - Киев: Здоровья, 2006.-260с.

МЕДИЦИНСКОЕ ПРАВО И ПРАВА ПАЦИЕНТОВ

Гундорова М.А.

Научный руководитель: Варламова Ю.А.
Стерлитамакский медицинский колледж

Актуальность темы исследования. Приоритетными направлениями реформы здравоохранения являются оптимизация управления, рациональное и целевое использование финансовых и материальных ресурсов, а также, что особенно важно, правовая защита пациентов. Осенью 2011 года вступил в силу Федеральный закон Российской Федерации N 323-ФЗ от 21 ноября 2011 г. "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации". В нём в статье 19 «Право на медицинскую помощь» изложены основные права пациента.

Цель исследования - провести сравнительный анализ осведомлённости в вопросе прав пациентов населения города Стерлитамак и среднего медицинского персонала на примере ГБУЗ РБ КБ №1 г.Стерлитамак за 2014 год.

Задачи исследования:

- изучить Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации";
- изучить статьи, посвящённые защите прав пациента;
- провести опрос пациентов и среднего медицинского персонала поликлиники и стационара;
- обработать полученные результаты;
- провести сравнительный анализ результатов ;
- представить результаты старшим сёстрам отделений;
- разработать и раздать памятки для пациентов.

Объектом исследования - осведомлённость о правах пациентов.

Предмет исследования - сравнительный анализ осведомлённости в вопросе о правах пациентов населения и среднего медперсонала на примере ГБУЗ РБ КБ №1 г. Стерлитамак

Первый этап исследование проводился с 10 октября по 25 декабря 2014 года, на базе ГБУЗ РБ КБ №1 г. Стерлитамак в нём приняли участие пациенты и средний медицинский персонал отделений терапевтического, хирургического, параклинического профиля с низким уровнем психосоматогении (нетяжелые больные). Опрос анонимный. Лечащие врачи при опросе не присутствовали.

Было опрошено 500 пациентов, из них 350 женщин и 150 мужчин, от 18 до 70 лет. Также в исследовании приняли участие 90 человек среднего медицинского персонала, от 21 до 55 лет, со стажем работы от 1 до 20 и свыше лет.

Второй этап исследования (январь- февраль 2015 года) это обработка полученных данных и сравнительный анализ показателей, на основе которых сформулированы выводы.

Результаты исследования. Представления о субъективных правах нет ни у кого;

- право на допуск священнослужителя и адвоката вызывает удивление («Мы же не арестованные!»),

- право на планирование семьи — усмешку («Как ее планировать при такой зарплате?»),

- а право на охрану здоровья при распространении рекламы — всплеск недовольства по отношению к властям («Разрешают рекламировать всякую гадость, а нам разрешают здоровье беречь, это лицемерие»; «Почему это должно быть нашим правом? Это должно быть обязанностью тех, кто рекламу разрешает. Вот пусть и платят за наше здоровье»). Таким образом, респонденты проявили незнание Закона РФ «О рекламе», а если бы они его знали, то могли бы отметить противоречие с Законом РФ «О лекарственных средствах» и 323 –ФЗ, о чем уже неоднократно писали и говорили и врачи, и юристы.

Вызывает беспокойство то, что граждане не осведомлены или плохо осведомлены о таких принципиальных для реформы здравоохранения правах, как право на выбор ЛПУ, право на выбор врача и право на выбор страховой медицинской организации.

Удивляет степень не информированности пациентов о том, кто защищает их права, впрочем, это коррелируется с незнанием самих прав.

Очевидно, что о роли государственных органов в защите прав пациента сами пациенты больше знают, чем не знают, хотя и не намного больше. А вот о роли общественных организаций они в основном не знают.

Таким образом, пациенты считают, что их права защищают, скорее, те, кто вообще защищает права человека в нашем обществе. Из ответов видно, что в сознании респондентов права человека и права пациента не дифференцированы. Правоохранительные органы участвуют в процедуре защиты прав человека непосредственно, пожалуй, только в судебно-медицинской экспертизе, которую они же и инициируют. Но и здесь мы не имеем дела с пациентом, а с потерпевшим, часто — с погибшим человеком. В юридических терминах это можно выразить так, что защита прав человека как предмет деятельности правоохранительных органов включает защиту прав пациента в контексте выполнения своих функций специально созданными для этого органами.

Следует обратить внимание на то, что респонденты очень плохо осведомлены о правозащитной деятельности общественных организаций. Значительно лучше осведомлены респонденты о государственных структурах, которые призваны защищать их права.

Ответ «я сам разберусь» и «никто не защищает права пациента» следует признать выражением одной и той же позиции. В этой позиции выражается, скорее, не ответственность пациентов за себя, не готовность активно участвовать в защите своих прав, а нигилизм и разочарование в существующей системе. Наибольшая степень доверия — к администрациям ЛПУ. Видимо, это первый социальный субъект, который доступен для пациента практически в любое время и который имеет возможность вмешаться в процесс медицинского обслуживания и принять немедленные меры.

Выводы. По данным опроса, в ходе которого выяснялись некоторые содержательные моменты представлений пациентов об их правах, можно сделать следующие выводы:

1. Пациенты информированы о том, что они обладают определенными правами, но плохо информированы о том, какими именно.

2. Граждане неправомерно относят правоохранительные органы к структурам, чьей функцией является защита их прав как пациентов.

3. Общественные организации, движения, комитеты и т.п. значительно хуже известны пациентам, нуждающимся в защите своих прав, чем структуры государственные. Однако доверие и к тем, и к другим невысоко.

4. В обществе очень мало людей, которые осознают свою социальную роль как пациентов и могут активно выступить в защиту своих прав. Ярко выражены патерналистские настроения, а также отношение к вопросу о правах пациента, которое можно назвать «смирением».

5. Пациенты готовы поддержать такие структуры, как этические комитеты, третейские суды и общественные движения по защите прав пациентов, если у них будет достаточная информация по поводу деятельности этих образований и если таковые будут созданы повсеместно.

Практические рекомендации. После проведенного исследования результаты были представили старшим сестрам отделений для того, чтобы с персоналом была спланирована необходимая просветительская работа, для пациентов была разработана памятка и передана в кабинет профилактики, отделения. Памятка содержит информацию о правах пациента - выдержка из Федерального закона Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. № 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации", выдержки из декларации о правах пациентов России.

Список литературы

1. Галкин Р.А., Тявкин В.П. Экспертиза качества лечения // Здравоохранение Российской Федерации. -2010. - N 3. - С.14.
2. Иваненко В.А., Иваненко В.С. Социальные права человека и социальные обязанности государства. - СПб., 2009.
3. Харламова Н. Конституционный статус социально-экономических прав // Конституционное право: Восточно-европейское собрание. -2010. -N 1. -С. 23.
4. Конституция РФ от 12 декабря 1993 года // СЗРФ от 26 января 2009 г. № 4 ст. 445
5. Федеральный закон Российской Федерации от 21 ноября 2011 г. N 323-ФЗ "Об основах охраны здоровья граждан в Российской Федерации"

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ НА СОХРАНЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ И ФОРМИРОВАНИЕ ОСНОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ СОВРЕМЕННЫХ СТУДЕНТОВ

Егизбаева Э.М.

Научный руководитель: Кубасов В.Ю.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Стерлитамак

Целью исследования работы явилось изучение влияния занятий физическими упражнениями как определяющего компонента формирования здорового образа жизни на состояние здоровья студентов СПО.

Акцентируемое влияние на формирование основ здорового стиля жизни посредством воспитания потребностей и умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями будет способствовать сохранению и укреплению здоровью студента.

Проблема здоровья человека в контексте общечеловеческих ценностей приобретает все большее значение. Центральное место занимает проблема здоровья детей, без решения которой у страны нет будущего. Состояние здоровья детей и подростков неуклонно ухудшается. Существенную роль играет оптимальный уровень двигательной активности, а так же стиль жизни современных студентов. Проблема здоровья студентов становится приоритетным направлением развития образовательной системы современных учебных заведениях, стратегическая цель которой – воспитание и развитие свободной жизнелюбивой личности, обогащенной научными знаниями о природе и человеке, готовой к созидательной творческой деятельности и нравственному поведению. Ведущими задачами являются: развитие интеллекта, формирование нравственных чувств, а так же забота о здоровье студентов.

Задачи работы:

1. Изучить состояние вопроса по литературным источникам.
2. Определить роль основных компонентов здорового образа жизни в формировании стиля жизни современных студентов.
3. Установить уровень влияния занятий физическими упражнениями на сохранение здоровья и формирование основ здорового образа жизни современных студентов.

Организация и методы исследования. Весь экспериментальный материал, включенный в работу был получен в «Уфимском топливно-энергетическом колледже». В исследовании приняли участие студенты 1 курса. В предварительной беседе с участниками эксперимента было получено их добровольное согласие.

Было проведено анонимное анкетирование с целью выявления индивидуального образа жизни студентов и их отношения к своему здоровью.

Для определения влияния физической нагрузки на организм испытуемых мы провели исследование реакции пульса студентов на 20 приседаний.

Затем провели анкетирование с целью определения индивидуального стиля жизни студентов и их отношения к формированию и приобретению основ здорового образа жизни.

Результаты нашего исследования подтверждают мнения современных авторов о том, что в современном обществе наблюдается тенденция потери здоровья студентов и о том, что изучение особенностей формирования основ здорового образа жизни в современном учебно-воспитательном процессе важны и актуальны в связи с потерей здоровья студентов во время обучения в колледже.

СПОРТСМЕНЫ-ПАРАЛИМПИЙЦЫ УРАЛА НА XI ЗИМНИХ ПАРАЛИМПИЙСКИХ ИГРАХ В СОЧИ-2014 Г.

Захарова А.Р.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Ушли в историю очередные XI зимние Паралимпийские игры, которые впервые проходили на земле нашей Родины – Российской Федерации в Краснодарском крае, городе Сочи.

Как все мы с нетерпением надеялись, закончились они полным триумфом российских паралимпийцев. В копилке сборной России 80 наград, (30 золотых, 28 серебряных и 22 бронзовых медалей), это новый рекорд зимних Игр.

Наша паралимпийская сборная показала всё на что способны люди, попавшие в трудную жизненную ситуацию, но не сломленные.

На играх мы увидели истинных героев нашего времени. Как из ручейков возникают реки, так из успехов отдельных спортсменов регионов нашей страны создавалась медальная река.

Приятно осознавать, что среди них есть и наши земляки с уральской земли. Родина должна знать своих героев. Развитие Паралимпийского спорта и спорта вообще не возможна без опоры на положительный пример героев спорта.

Цель работы является показать вклад спортсменов-паралимпийцев Урала в общую победу на XI зимних Паралимпийских играх 2014 г. в Сочи

Сборная России триумфально выиграла домашнюю Паралимпиаду, положив в копилку 80 наград, установив рекорд зимних Игр.

Президент России Владимир Владимирович Путин назвал успех «фейерверком медалей» для всего паралимпийского движения страны. [1]

Министр спорта РФ Виталий Мутко сказал о выступлении российских паралимпийцев на Играх в Сочи: «Я горжусь ими и восхищен, других оценок нет. Горжусь их трудолюбием, желанием побеждать, любовью к своей стране, региону, родителям». Российским спортсменам удалось завоевать 68 медалей, из них 27 – золотые. По словам Мутков, спортсменам удалось достичь таких высоких результатов также благодаря тому, что была создана специальная программа подготовки российской команды. Для них были открыты 45 центров. В них централизовано готовились по 300 человек, и на последнем этапе были отобраны самые сильнейшие спортсмены. По мнению российского министра спорта, на Играх в Сочи делалось все, чтобы Паралимпийские игры не остались в тени Олимпийских». И ещё добавил: «Нам удалось провести Паралимпийские игры на самом высоком уровне. Мы не сами даем себе оценку, мы имеем постоянный контакт с паралимпийскими делегациями. Все в один голос говорят, что это одна из лучших Паралимпиад по уровню организации и созданных услуг».[2]

Таким образом, сборная России превзошла рекорд Паралимпийских игр по количеству завоеванных медалей. Предыдущее достижение принадлежало Австрии, которая в 1984 г. в Инсбруке выиграла 70 (34+19+17) медалей. Кроме того, россияне уверенно первенствовали в общем зачете сочинской Паралимпиады.

Таблица неофициального командного зачета:

1. Россия - 80 медалей: 30 золотых, 28 серебряных, 22 бронзовых;
2. Германия – 15 медалей: 9 золотых, 5 серебряных, 1 бронзовая;
3. Канада – 16 медалей: 7 золотых, 2 серебряных, 7 бронзовых;
4. Украина – 25 медалей: 5 золотых, 9 серебряных, 11 бронзовых.
5. Франция – 12 медалей: 5 золотых, 3 серебряных, 4 бронзовых.[3]

Президент Российской Федерации Владимир Путин, на вручении медалей Паралимпийцам сказал об успехе Российской Паралимпийской команды: «Это просто фейерверк медалей. Я хочу вас всех с этим сердечно поздравить. Один из спортсменов обратился ко всем собравшимся с очень правильными словами. Он сказал: герои спорта. Вы и есть и просто герои, и герои спорта. Большое вам спасибо за все, что вы сделали на этой Паралимпиаде. Большое вам спасибо за тот дух, который вы вселили в миллионы людей, готовых так же, как и вы, не только заниматься физкультурой и спортом, но и добиваться в жизни самых высоких рубежей. Вы нам их показали. Спасибо большое».

На зимних Паралимпийских играх отличились: Петушков Роман, Кауфман Алена, Карачурин Азат, Зарипов Ирек, Лысова Михалина, Михайлов Кирилл, Давидович Александр и другие.

Таким образом, на XI зимних Паралимпийских играх в Сочи 2014 года спортсмены-паралимпийцы представляющие Уральский регион, стали одним из основных по представительству и по завоеванным медалям.

Среди представителей региона оказались спортсмены, ставшие неоднократными победителями во многих видах программы.

На примере спортсменов-паралимпийцев Урала должно воспитываться молодое поколение в стремлении к победам, патриотизму, спортивным достижениям.

Зимние Паралимпийские Игры в Сочи доказали, что Уральский регион является одним из главных центров по подготовке спортсменов-паралимпийцев для сборной России.

Список литературы

1. <http://www.ntv.ru/sport/860976/#ixzz3IP3Zcvy7> (дата обращения 04.10.2014)
2. <http://www.ntv.ru/sport/859877/#ixzz3IP46hzba> (дата обращения 05.11.2014)
3. <http://www.ntv.ru/sport/860589/#ixzz3IP4TAdpb> (дата обращения 04.11.2014)

ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ПЛАВАНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ И ФУНКЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ МАЛЬЧИКОВ СРЕДНЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Захарова А.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

В современном обществе проблема сохранения и укрепления здоровья детей является как никогда ранее актуальной. Это объясняется тем, что к ним предъявляются весьма высокие требования, соответствовать которым могут только здоровые дети.

Проблемы укрепления физического и психического здоровья школьников в настоящее время выдвигаются на одно из первых мест.

Но практика показывает, что недостаточно освещены вопросы обучения плаванию детей среднего школьного возраста, что не все средства и методы физического оздоровления используются в полной мере.

Анализ литературы, связанный с поисками путей укрепления здоровья детей убеждают нас в том, что детский организм при правильном подборе современных средств и методов укрепления здоровья не только готов к овладению двигательных навыков различной сложности, но претерпевает ряд морфологических и функциональных изменений, обеспечивающих более высокий уровень здоровья.

Отсюда можно выделить противоречие, что достаточно полно рассмотрена методика обучению плаванию, но не представлены комплексы современных средств укрепления здоровья как, например точечный массаж, некоторые элементы йоги, которые могут использоваться в процессе обучения плаванию.

Все это обусловило выбор темы: «Влияние занятий плаванием на физическое и функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста».

Статистические данные свидетельствуют о том, что только 15 % школьников здоровы, а около 55 % детей имеют различные отклонения в функциональных и морфологических показателях, у 25 % отмечаются хронические заболевания опорно-двигательного аппарата, нервной, дыхательной, пищеварительной и других систем. При этом за время обучения в школе численность здоровых детей сокращается в 4–5 раз и к моменту выпуска составляет всего 5 % .

Разработка эффективной программы занятий плаванием, позволяющей повышать уровень здоровья мальчиков среднего школьного возраста, полноценно реализуя индивидуальный подход на занятиях в воде, является задачей актуальной и практически значимой.

Цель исследования: улучшить физическое и функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста в процессе занятий плаванием.

Объект исследования: процесс занятий плаванием мальчиков среднего школьного возраста.

Предмет исследования: физическое и функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста.

Гипотеза исследования: мы предполагаем, что процесс занятий плаванием мальчиков среднего школьного возраста, нацеленный на улучшение физического и функционального состояния, будет эффективным, если:

- будут выявлены теоретическое состояние проблемы укрепления здоровья в процессе занятий плаванием.
- будет разработана экспериментальная программа занятий плаванием для мальчиков среднего школьного возраста;
- будет выявлено влияние экспериментальной программы занятий плаванием на физическое и функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста.

Задачи исследования:

1. Проанализировать теоретическое состояние проблемы укрепления здоровья в процессе занятий плаванием.
2. Разработать экспериментальную программу занятий плаванием для мальчиков среднего школьного возраста.
3. Выявить влияние экспериментальной программы занятий плаванием на функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Контрольные испытания (тестирование).
3. Функциональная проба (Мартине – Кушелевского).
4. Методы математической статистики.

На основе анализа и обобщения научной литературы проведен теоретический анализ понятий «здоровье» и «оздоровление», рассмотрено: влияние плавания на физическое и функциональное состояние человека, изучены особенности технологии обучения плаванию мальчиков среднего школьного возраста.

Под оздоровлением в нашем случае понимается повышение функциональных резервов и адаптивных возможностей человека для предупреждения заболеваний и улучшения качества жизни у лиц, ослабленных в результате действия неблагоприятных факторов среды и деятельности, или имеющих функциональные (преморбидные) расстройства здоровья.

Плавание благотворно влияет на многие функциональные системы организма:

- укрепляются дыхательные мышцы, повышается подвижность сочленений грудной клетки, увеличивается ЖЕЛ и вентиляционная способность легких, значительно улучшается функция дыхательной системы;

- уменьшаются гравитационные нагрузки на позвоночный столб, укрепляется мышечный корсет грудной клетки, что приводит к улучшению осанки;

- положительное влияние водной среды на нервную систему проявляется в стимулирующей деятельности головного мозга, ускорении ликвидации явлений утомления при напряженной умственной работе, повышении подвижности нервных процессов;

- гидромассаж кожи способствует совершенствованию регуляции вегетативных функций организма, рефлекторной стимуляции сердечно-сосудистой системы, улучшение периферического кровообращения;

- повышается устойчивость организма к воздействиям низких температур

Исследование проводилось на базе ДЮСШ №1 г.Стерлитамак по плаванию с сентября 2013 по ноябрь 2014 года и включало в себя три этапа:

Название этапа	Сроки проведения	Организация этапа	Методы исследования
Предварительный этап	сентябрь 2013-декабрь 2013	Выбор темы исследования, определение объекта и предмета исследования, цели и задач, формулировка названия работы, составление плана исследования, работа с литературными источниками,	Анализ научно-методической литературы
Основной этап	Январь 2014-сентябрь 2014	Из ДЮСШ №1 г.Стерлитамак нами были отобраны 18 мальчиков имеющих лучший результат на дистанции 50 метров кролем на груди прошедшие отбор в учебно-тренировочную группу первого года обучения (УТЗ). По итогам соревнований и предварительного тестирования мы распределили их на две группы экспериментальную и контрольную с количеством по 9 человек, разработка экспериментальной программы основанная на учете индивидуальных показателей физической подготовленности.	Контрольные испытания (тестирование) и педагогический эксперимент, функциональная проба
Заключительный этап	октябрь 2014-ноябрь 2014	Осуществлялась обработка и анализ результатов исследования, формулирование выводов, оформление работы	Методы математической статистики

Таким образом, задача нашего исследования в том, чтобы разработать экспериментально обоснованную программу тренировок, учитывающую индивидуальные особенности пловцов 12-13 лет.

В начале эксперимента у испытуемых были определены показатели развития физических качеств.

В виде таблицы показаны результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе до эксперимента

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	t табл	P 0.05
	M ± m	M ± m	0,38	2,10	>
Подтягивание (кол.раз)	4,86±0,28	5,3±0,29	0,05	2,10	>
6-мин бег (м)	988,6±37,3	990,7±26,6	0,05	2,10	>
Прыжок в длину (см)	187±4,6	175±4,4	2,02	2,10	>
25м со старта (с)	14,6±0,14	15,7±0,15	1,47	2,10	>
6-мин плавания (м)	462,9±14,0	438,6±10,1	2,05	2,10	>

Результаты тестирования в экспериментальной и контрольных группах достоверных различий не имели.

По результатам тестов занимающихся в экспериментальной группе были поделены на 2 подгруппы: 1 – с более низким показателем силовых и скоростных способностей; 2 – с более низким показателем выносливости.

Занятия необходимо проводить 5 раз в неделю по 90 минут в течение 9 месяцев. Во вторник и четверг занятия в контрольной и экспериментальной группах в соответствии с программой для УТЗ в ДЮСШ. В понедельник, среду, пятницу в экспериментальной группе занятия были спланированы по индивидуальной программе, направленной на совершенствование отстающих способностей

Для исследования мы отобрали 5 тестов определяющих показатель общей и специальной физической подготовленности.

Для определения общего показателя физической подготовленности были использованы тесты: тест для определения уровня скоростных способностей (25 метров со старта кролем на груди); тест для определения уровня скоростно-силовых способностей (прыжок в длину с места); тест для определения уровня развития силы рук и плечевого пояса (подтягивание на перекладине); тест для определения уровня общей выносливости (6 – минутный бег); тест для определения уровня специальной выносливости (6 – минутное плавание). Для определения показателя развития скоростных способностей мы использовали тест – «25 метров со старта кролем на груди»: по сигналу, испытуемый становился на стартовую тумбочку и по свистку со старта проплывает 25 метров кролем на груди.

Для определения уровня развития общей выносливости мы использовали тест - «Купера» (6-минутный бег).

Для определения уровня развития специальной выносливости мы использовали тест – «Купера» (6-минутное плавание): по команде испытуемый со старта начинал плавание любым спортивным способом. По истечению 6 минут преподаватель подает длинный сигнал (свисток). Испытуемые останавливаются. С помощью измерительных приборов подсчитывается расстояние преодоленное за это время каждым испытуемым.

Проба Мартине-Кушелевского позволяла определить функциональный класс за счет определения времени восстановления сердечных сокращений после физической нагрузки.

Эксперимент проводился с целью определения эффективности применения методов, средств, форм, приемов и нового содержания обучения и тренировки. Нами был проведен сравнительный эксперимент (когда работа в одной группе проходит с

применением новой методики, в другой - по общепринятой или иной), с целью выявления эффективности использования экспериментальных методик в тренировочном процессе пловцов.

Нами также было проведено повторное тестирование физической подготовленности занимающихся.

Результаты тестирования в контрольной и экспериментальной группе после эксперимента представлены в виде таблицы

Тесты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	t	tтабл	P 0.05
	M ± m	M ± m			
Подтягивание (кол.раз)	5,2±0,3	6,1±0,35	3,2	2,10	<
6-мин бег (м)	1021±41,9	1200±32,3	3,55	2,10	<
Прыжок в длину (см)	193±4,2	187±4,5	2,03	2,10	>
25м со старта (с)	14,3±0,12	15,1±0,14	2,43	2,10	<
6-мин плавание (м)	486,4±10,5	512,9±12,3	4,6	2,10	<

Далее рассмотрим сравнительную динамику экспериментальной и контрольной группы.

У систематически занимающихся плаванием отмечается физиологическое урежение пульса до 60 и менее ударов в минуту. При этом сердечная мышца работает мощно и экономно.

Результаты функциональной пробы с дозированной физической нагрузкой (проба Мартине-Кушелевского) представлены в таблице

Восстановление ЧСС по времени.	Измерения ЧСС в начале эксперимента	Измерения ЧСС в конце эксперимента
1 минута	120 уд/мин.	110 уд/мин.
2 минута	115 уд/мин.	95 уд/мин.
3 минута	110 уд/мин.	80 уд/мин.
4 минута	90 уд/мин.	70 уд/мин.
5 минута	85 уд/мин.	65 уд/мин.
6 минута	70 уд/мин.	61 уд/мин.

Из приведенной диаграммы видно, что в начале эксперимента после выполнения дозированной нагрузки ЧСС возвращалась к исходным показателям в течение 5–6 минут, что говорит о низкой подготовленности занимающихся. Но в результате проведения занятий плаванием по экспериментальной программе ЧСС начала снижаться до исходных данных уже на 3–4 минутах. В контрольной группе также произошло улучшение восстановительных процессов, однако ЧСС снижалась до исходных данных только на 4–5 минутах

На наш взгляд, в результате занятий плаванием в ССС произошли положительные изменения (в виде усиления сократительной способности мышечной стенки сосудов и улучшение работы сердца), которые привели к более быстрому транспортированию крови,

насыщенной кислородом, к периферическим участкам тела и внутренним органам, что способствует активизации общего обмена веществ.

Мы считаем, разработанная нами программа тренировочного процесса с учётом индивидуальных показателей физической подготовленности была рассчитана на 40 недель занятий, и способствовала повышению физической подготовленности мальчиков среднего школьного возраста и улучшение на физическое и функциональное состояние.

Практическая значимость исследования состоит в том, что:

– разработанная экспериментальная программа занятий плаванием может найти применение в образовательном процессе других образовательных учреждений;

– материалы исследования будут полезны при подготовке и переподготовке преподавателей вузов, учреждений школ в целях оптимизации профилактики вредных привычек обучающихся.

В целом, в результате проведенного исследования были решены все поставленные задачи, подтверждена гипотеза исследования. Полученные теоретические и эмпирические результаты нашли свое отражение в следующих выводах:

1. Основу методологии укрепления здоровья составляют: системный подход, с точки зрения которого, здоровье человека можно рассматривать как целостное состояние организма; педагогический подход, основываясь на котором, процесс выработки у человека ценностного отношения к собственному здоровью подчиняется закономерностям обучения и воспитания.

2. В плавании результат во многом определяется индивидуальными особенностями пловцов. Особенно важны такие антропометрические показатели как длина стопы, предплечья, вес, рост и показатели физической подготовленности в особенности гибкость, скоростно-силовые способности и выносливость.

3. Разработанная нами экспериментальная программа построения тренировочного процесса с учетом индивидуальных показателей физической подготовленности рассчитана на 40 недель занятий и предусматривает совершенствование отстающих физических способностей. Результаты проведенного эксперимента показали достоверные различия между контрольной и экспериментальной группой в 4 тестах из 5, и в результатах выступления на соревнованиях, что говорит об эффективности разработанной нами программы. Все выше перечисленные исследования дают нам говорить с полной уверенностью о том, что проведенное исследование позволило повысить не только физическую подготовленность занимающихся, но и улучшить функциональное состояние мальчиков среднего школьного возраста.

Список литературы

1. Ашмарин, Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании: учебное пособие / Г.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1995. – 287с.

2. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебник Б.А. Ашмарин. – М.: Просвещение, 1990. – 287с.

3. Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания: учебн. для студентов фак. физ. культуры пед. институтов по спец. 03.03. «Физ. культура» / Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др. / Под ред. Б.А. Ашмарина.– М.: Просвещение, 2000.– 287 с.

4. Бердинков, Г.И. Массовая физическая культура в ВУЗе: учебное пособие / Г.И. Бердинков. – М.: Высшая школа, 1991. – 240с.

5. Богданова, Г.П. Уроки физической культурой 4-8 классов средней школы: пособие для учителя / Г.П. Богданова – М.: Просвещение, 1986. – 220с.

6. Боген, М.М. Обучение двигательным действиям / М.М. Боген. – М.:Физкультура и спорт. - 2005.– 191 с.

7. Булгакова, Н.Ж. Водные виды спорта: учебник для студентов высших учебных заведений / Н.Ж. Булгакова [и др.]; под общ. ред. Н.Ж. Булгаковой.– М.: Академия, 2003. – 320 с.
8. Зимкина, Н.В. Физиология человека: учебник / Н.В. Зимкина. – М.: Физкультура и спорт, 1984.–589с.
9. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека: учебник. М.Ф. Иваницкий. – М.: Терра-Спорт, 2009. – 624с.
10. Кардамонова, Н.Н. Плавание: лечение и спорт / Н.Н. Кардамонова. - Ростов н/Д: (Серия Панацея) Феникс, 2001. – 320 с.
11. Матвеев, Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев М.:Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.

ПРИМЕНЕНИЕ СРЕДСТВ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ У ЗАНИМАЮЩИХСЯ РАЗЛИЧНЫМИ ВИДАМИ СПОРТА

Ивина В.С.

Научный руководитель:Вадюхина СЛ.

Северный колледж физической культуры и спорт, г.Мончегорск

Ключевые слова: осанка, спортивная тренировка, нарушения осанки.

Актуальность. В настоящее время проблема нарушений осанки является одной из наиболее часто встречаемых и сложных. Распространенность нарушений осанки среди детей, подростков и молодежи достигает 80-90% (Понырко Е. А. 2013).

Нарушение осанки постепенно приводит к снижению подвижности грудной клетки, диафрагмы, к ухудшению рессорной функции позвоночника, что, в свою очередь, негативно влияет на деятельность основных систем организма: центральную нервную, сердечно-сосудистую, и дыхательную; сопутствует; возникновению многих хронических заболеваний и влияет на работоспособность (С.Н.Попов 2004).

Цель: разработать комплексы коррекции осанки, на основе средств используемых в избранном виде спорта и проверить их эффективность.

Задачи:

1. Изучить учебно - методическую литературу по проблеме нарушения осанки.
2. Определить осанку у девушек и юношей, занимающихся разными видами спорта возраста.
3. На основе полученных результатов, разработать комплексы, используя средства ИВС

4. Проверить эффективность разработанных комплексов.

Методы исследования:

1. Анализ литературных источников.
2. Анамнез.
3. Соматометрия.
4. Тестирование
5. Математико-статистическая обработка результатов.

Учет особенностей влияния различных видов спорта на опорно-двигательный аппарат необходим для профилактики различных ортопедических заболеваний позвоночника у юных спортсменов, особенно при наличии у них нарушения осанки и сколиоза начальных форм.

Многолетние наблюдения за юными спортсменами свидетельствуют о том, что наиболее благоприятное влияние на формирование осанки и позвоночника оказывают симметричные и смешанные виды спорта. Они, равномерно развивая мышцы обеих половин тела спортсмена, предупреждают возникновение вновь приобретенных нарушений

осанки во фронтальной плоскости у здоровых детей, исправляют имеющиеся нарушения осанки во фронтальной плоскости, предотвращают прогрессирование сколиозов I степени и даже способствуют устранению начальной степени сколиотической деформации позвоночника (Е.А., Поньрко, 2013).

Организация исследования:

Исследование проходило в специализированной детско-юношеской школы олимпийского резерва №1. «ДЮСШ №1». В исследовании приняло участие 28 чел, 9 ношей и 19 девушек, возраста 14 – 16 лет, занимающиеся разными видами спорта – баскетбол (8 дев.), борьба (9юн.), волейбол (11 дев.).

Ход эксперимента:

1. На первом этапе мы выявили наиболее типичные нарушения осанки у занимающихся разными видами спорта.

2. На втором этапе проанализировали средства в ИВС и на их основе разработали комплексы для коррекции осанки. Разработанные комплексы включили в тренировочный процесс.

3. На третьем этапе проверили эффективность используемых комплексов и составили педагогические рекомендации.

Результаты исследования девушек занимающихся волейболом (14-16 лет):

Проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 100% девушек не имеют нарушения в осанке «круглая спина», по результатам «лодочки» у 7 девушек выявили слабость мышц спины, что составило 64% занимающихся.

Результаты исследования юношей занимающихся борьбой (14-16 лет):

Проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 100% юношей не имеют нарушения в осанке «круглая спина», 4 юноши имеют сколиоз, что составляет 44%, по результатам «лодочки» мы установили, что у 5 юношей выявлено слабость мышц спины, что составило 55,5% занимающихся.

Результаты исследования девушек занимающихся баскетболом (14-16 лет):

Проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 3 девушки имеют нарушение осанки «круглая спина», что составило 37,5% занимающихся, 2 девушки имеют сколиоз, что составляет 18% занимающихся, по результатам «лодочки» у 7 баскетболисток выявили слабость мышц спины, что составило 87,5% занимающихся.

Выводы: всем исследуемым необходимо укреплять мышцы спины, заниматься профилактикой правильной осанки.

Мы разработали комплексы упражнений, которые использовались в течении эксперимента, в избранном виде спорта, для профилактики нарушения осанки. Примеры этих упражнений представлены на слайде.

По итогам эксперимента мы определили те же показатели – ширину плеч, плечевую дугу и время удержания лодочки. Сравнивая показатели на начало и окончание мы наблюдаем положительную динамику во времени удержания «лодочки», следовательно, увеличивается сила мышц спины, что дает хорошие предпосылки для сохранения и формирования правильной осанки у занимающихся разными видами спорта.

При повторном исследовании баскетболисток мы установили улучшение показателей «плечевая дуга», что отразилось в улучшении осанки и уменьшении процента «круглая спина».

Результаты исследования девушек занимающихся волейболом после эксперимента: проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 100% девушек не имеют нарушения в осанке «круглая спина», по результатам «лодочки» у 6 девушек выявлено слабость мышц спины, что составило 54,5% занимающихся.

Результаты исследования юношей занимающихся борьбой после эксперимента: проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 100% юношей не имеют нарушения в осанке «круглая спина»,

4 юноши имеют сколиоз, что составляет 44%, по результатам «лодочки», мы установили, что у 5 юношей выявлено слабость мышц спины, что составило 55,5% занимающихся.

Результаты исследования девушек занимающихся баскетболом после эксперимента: проведя анализ антропометрических измерений, мы установили, что 1 девушка имеет нарушение «круглая спина», что составило 12,5% занимающихся, 2 девушки имеют сколиоз, что составляет 18% занимающихся, по результатам «лодочки» у 6 девушек выявлено слабость мышц спины, что составило 75% занимающихся.

Список литературы

1. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник для студентов высших учебных заведений, 2004. – 416с.

2. Поньрко, Е. А. Коррекция осанки у студенток вузов средствами оздоровительных видов гимнастики: Автореф.дис....канд.пед.наук. – Санкт-Петербург 2013.- 21с.

ИСТОРИЯ ГОРОДА В ЛИЦАХ, ДЕЛАХ ЧЕЛОВЕКА И В ПАМЯТИ ПОТОМКОВ

Кабирова К.В.

Научный руководитель: Краснова Л. Н.
Стерлитамакский техникум физической культуры

Я хочу рассказать вам о выдающемся человеке нашего города, который посвятил свою жизнь служению людям.

В нашей работе мы поставили цель изучить судьбу и жизнь нашего замечательного земляка, врача-хирурга В.А. Семагина. В городе его очень уважительно и любовно называли – «народный доктор».

Всякий город, как и любой человек, имеет свою историю, свою биографию. Историю города творят его жители, патриоты своего города, те, кто посвятили свою жизнь городу и служили людям этого города.

Мы хотим рассказать о замечательном человеке, выдающемся хирурге, патриоте нашего города Василии Александровиче Семагине. Герой нашего повествования родился 25 декабря 1919 года. В 1938 году выпускник школы Василий Семагин, к тому времени сын репрессированного офицера, вернулся на родину и поступил в Башкирский государственный медицинский институт. Заканчивать пришлось его уже в грозном 1942-м году. В мае 1942г., без госэкзаменов получил диплом и отправился на фронт.

В.А.Семагин прошел все ступени фронтовой медицинской карьеры – от командира госпитального взвода медсанбата до старшего врача бригады десантных войск. Весной 1946 года В.Семагин вернулся в Стерлитамак и приступил к работе в центральной городской поликлинике по ул.Садовой. В 1948-м возглавил её.

Здесь необходимо сделать некоторые пояснения, как изменился наш город в годы Великой Отечественной войны. Как это ни парадоксально звучит, но именно Великая Отечественная война дала огромный импульс промышленному развитию Стерлитамака. В годы войны сюда были эвакуированы многие предприятия - из Москвы – швейная фабрика, из Одессы - станкостроительный завод, выпускавший боеприпасы, из Баку-завод нефтепромыслового оборудования и другие предприятия. Вместе с заводами и фабриками – приехали и рабочие, специалисты с семьями, соответственно увеличилось и население города. Но, жилой фонд города, был очень маленький, люди жили в бараках и на квартирах у местного населения.

Таким образом, в годы войны в городе, увеличилась численность населения в несколько раз, им требовалось жилье, и конечно, была необходима и квалифицированная медицинская помощь.

На этом поприще трудился В.А. Семагин совместно со своими коллегами-врачами. Наш герой получил огромную хирургическую практику на фронтах Великой Отечественной войны, и после войны этот опыт ему пригодился и в мирной жизни. Работы было очень много, одновременно оперировал в хирургическом отделении единственной городской больницы.

В 1948 году все поликлиники объединили с больницами, и В.А.Семагин стал заместителем заведующего хирургическим отделением стационара.

Что собой представляла «досемагинская» хирургия города? Один лишь пример: в единственной городской больнице, построенной ещё в 1870-х годах, не было даже отделения травматологии.

Во врачебной и хирургической практике Семагин В.А. выступал как первооткрыватель и пионер в хирургии нашего города.

Он делал операции на позвоночнике при туберкулёзе костей. Причём всем – от новорождённых до глубоких старцев. Словом, положил начало травматологии и ортопедии Стерлитамака.

Хирургии города в то время вообще была неведома специализация. Это В.А.Семагин предложил врачам своего отделения выбрать себе «по душе» профиль хирургии и отправил их на курсы в Москву и Ленинград.

Именно, благодаря В.А.Семагину, появились отделения урологии, онкологии, травматологии, гинекологии нейрохирургии, отоларингологии, стоматологии, детской, ожоговой, гнойной хирургии. Более 50 врачей, работавших в разные годы в его отделении, трудятся ныне во многих городах страны, а также ближнего и дальнего зарубежья.

В.А. Семагин – это человек необозримого таланта, прекрасный организатор и руководитель, наставник и педагог. Благодаря своему таланту прекрасного врача и наставника, в нашем городе была подготовлена целая плеяда врачей, которые стояли на страже здоровья горожан.

Профессиональная деятельность нашего героя, не ограничивалась только врачебной практикой. Он проявлял свой талант организатора и в других сферах. Городская станция переливания крови – тоже его заслуга. Дефицитную кровь возили из Уфы. И Василий Александрович направил туда врача для изучения опыта. А сам выступил в городской газете с призывом становиться в ряды доноров. Авторитет врача был таков, что горожане толпами повалили на пункт сдачи крови. Так была решена проблема донорской крови.

В огромной врачебной и хирургической практике В.А. Семагина были очень интересные и уникальные случаи. Среди его пациентов был и легендарный вратарь сборной СССР по футболу А.П.Хомич. Во время товарищеского матча ветеранов советского футбола со стерлитамакской командой «Каучук» он получил травму. После того, как хирург вправил ему вывихнутое плечо, и его, пригласили на прощальный ужин с легендарными футболистами. Василий Александрович на том банкете сидел рядом с Эдуардом Стрельцовым.

В семейном альбоме Семагиных хранится фото народного артиста СССР Бориса Андреева с дарственной надписью: «Василию Александровичу Семагину с благодарностью, искренней признательностью и любовью к Вашему таланту и гуманной профессии. 27.3.67 г.». Это ещё один «звёздный» пациент В.А.Семагина. На гастролях в Стерлитамаке у него возникла небольшая, но весьма болезненная проблема, которую пришлось устранять хирургическим путём. На следующий день врач проведаль больного в его гостиничном номере. В благодарность народный любимец провёл встречу для больных и медперсонала больницы. Об этих интересных случаях в биографии своего отца нам рассказала его дочь, заслуженный врач РБ, доктор медицинских наук, врач высшей категории – О.В. Попова.

Она рассказывала: «Когда мы шли с папой по улице, буквально на каждом шагу его останавливали прохожие и благодарили, – рассказывает одна из его дочерей, ныне доктор

медицинских наук, врач высшей категории, заслуженный врач РБ О.В.Попова. – А он, обладая феноменальной памятью, помнил практически всех спасённых им больных. Остановливался, расспрашивал о здоровье... Он был всеобщим любимцем, поистине народным доктором».

На сессии городского Совета, посвященной 200-летию города (1966г), впервые за годы советской власти было присвоено звание «Почетный гражданин города Стерлитамак». Его удостоился и главный хирург города, заслуженный врач Башкирской АССР Василий Александрович Семагин.

За большие трудовые успехи и личный вклад в развитие медицины В.А. Семагин награжден высокими правительственными наградами. Ему присвоено высокое звание «Заслуженный врач БАССР» (1955 г.), звание «Почетный гражданин города» (1966 г.). Он избирался депутатом городского Совета народных депутатов III-VI созывов, членом городского Совета профсоюзов медицинских работников, членом республиканского общества хирургов. Высшую оценку и признание правительства страны и республики получили ратный и трудовой подвиги В.А. Семагина. Он награжден Орденом Красной Звезды (1946 г.), Орденом Ленина (1961 г.), Орденом Отечественной войны II-ой степени (1985 г.). Воинское звание В.А. Семагина – подполковник медицинской службы в отставке. С 1987 г. В.А. Семагин находился на заслуженном отдыхе, в июле 2014г. его не стало.

Благодарные жители Стерлитамака стараются увековечить память о прекрасном враче своего города. В средней школе № 26 есть музей посвященный десантной дивизии, в которой воевал врачом В.А. Семагин.

В процессе работы над данной темой, изучали многие материалы из биографии доктора Семагина, мы общались с людьми, которые знали его. Большею частью это люди преклонного возраста, но они помнят его, как прекрасного специалиста и замечательного человека. В общении с ними мы еще раз убедились в его докторском мастерстве и таланте. Мы услышали из первых уст истории спасения многих человеческих жизней доктором Семагиным и это по-настоящему героические поступки.

Материалы данного исследования могут быть использованы в воспитательных целях, при проведении классных часов для студентов нашего техникума.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ ФОРМИРОВАНИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ ШКОЛЬНИКОВ

Казаков М.П.

Научный руководитель: Абудеев А. Л.

Стерлитамакский техникум физической культуры

Существенные изменения, происходящие в социально-политической и экономической жизни нашего общества, предъявляют качественно новые требования к воспитанию современного человека. Экологические и социальные катаклизмы, нестабильность жизни, разрушение привычных устоев и нравственных ориентиров — все это создает реальный гуманистический кризис человечества. Он особенно губителен для детей и молодежи, что проявляется в повсеместном росте жестокости, преступности, наркомании, алкоголизма среди детей и подростков.

Условия для взросления и развития молодежи в нашем кризисном обществе неблагоприятны. Вызывает тревогу состояние здоровья детей. Так, по данным медицинских исследований, в школах России лишь 14% детей практически здоровы, 50 % имеют функциональные отклонения, 35— 40% — хронические заболевания. По оценке врачей до 80 % учащихся школ г. Салавата страдают различными заболеваниями. Общий рост хронических заболеваний детей за последние 10 лет вырос в 2,5 раза. Примерно 88 %

учащихся находятся в школах в состоянии разной степени психического неблагополучия (В.Н. Кузнецов, Е.С. Протас).

Таким образом, современная ситуация характеризуется противоречием между осознанием обществом необходимости поддержания здоровья и работоспособности личности как важной характеристики конкурентоспособности в условиях рыночной экономики и несовершенством образовательной системы (практическим отсутствием адекватных организационно-педагогических условий), способствующей формированию необходимых качеств личности школьников.

Данное противоречие определило проблему исследования, суть которой заключается в ответе на главный вопрос: каковы организационно-педагогические условия, способствующие формированию здорового образа жизни школьников?

Социальная значимость проблемы и ее актуальность для общества привели к следующей формулировке темы: "Организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников".

Цель исследования – формирование здорового образа жизни школьников посредством выявления организационно-педагогических условий его осуществления.

Объект исследования – целенаправленный процесс формирования здорового образа жизни школьников в деятельности общеобразовательных учреждений.

Предмет исследования – организационно-педагогические условия формирования здорового образа жизни школьников.

В качестве **гипотез** исследования нами выдвинуты предположения о том, что:

1. Главным признаком, свидетельствующим о необходимости целенаправленного формирования здорового образа жизни, является массовый характер неуклонного ухудшения состояния здоровья школьников.

2. Эффективность формирования здорового образа жизни в условиях непрерывного образования достигается в результате интегративного подхода, который определяется

а) воспитанием у школьников, их родителей и педагогов аксиологического подхода, направленного на освоение приоритетных ценностей, связанных не только с сохранением жизни и укреплением здоровья, но и с переводом этого процесса в разряд самоорганизующихся;

б) разработкой содержания и особенностей поэтапной работы по формированию здорового образа жизни учащихся с учётом социально-экономических, культурно-исторических, этнонациональных и климатогеографических факторов региона;

В соответствии с проблемой, целью, объектом, предметом и выдвинутой гипотезой были сформулированы следующие **задачи исследования**:

1. Развить теорию аксиологического подхода к формированию здорового образа жизни.

2. Проанализировать содержание и объем понятийно-терминологического состава основной валеолого-педагогической категории "здоровье".

3. Выявить факторы и институты, влияющие на формирование здорового образа жизни учащихся в современном обществе.

4. Разработать новое содержание обучения и воспитания школьников через валеологизацию педагогического процесса.

5. Разработать оценочные критерии, технологию мониторинга деятельности общеобразовательных учреждений по созданию условий формирования здорового образа жизни учащихся и провести диагностику процесса его формирования.

6. Раскрыть основные направления работы муниципальных образовательных учреждений, их интегративное влияние на реализацию педагогических условий формирования здорового образа жизни учащихся.

Методы исследования: теоретический анализ философской, психологопедагогической, методической, экономической литературы по проблеме исследования и ее сопоставление, анализ учебно-методической документации, изучение

опыта работы образовательных учреждений в аспекте рассматриваемой проблемы, моделирование учебного процесса, организация педагогического эксперимента.

В ходе экспериментальной работы проводился опрос, прямое и косвенное наблюдение, беседы, тестирование, анкетирование учителей, учащихся, родителей, количественный и качественный анализ экспертных оценок и самооценок, статистическая обработка результатов, осуществлено компьютерное графическое представление данных.

Международный опыт показывает, что наиболее перспективными являются программы здоровья, нацеленные на контингент школьного детства.

Однако педагогический состав не включен в разработку необходимых программ и концепций здоровья человека. Это приводит к тому, что задача профилактики и сохранения здоровья детей считается вторичной по отношению к базовому учебно-воспитательному процессу, что резко снижает эффективность работы школы по сохранению и укреплению здоровья учащихся и учителей. Можно констатировать, что, во-первых, работа по сохранению здоровья в школе, как правило, имеет чисто медицинскую основу, т.к. исходит из идеи "лечения болезней"; во-вторых, педагогической теорией и практикой не разработаны технологии перевода знаний о здоровье и здоровом образе жизни на поведенческий уровень; в-третьих, нет убедительных критериев оценки эффективности состояния здоровья школьников, а оно неуклонно ухудшается.

Ведущими причинами, неблагоприятно влияющими не только на физическое, но и психическое здоровье учащихся в школе, являются гипокинезия, неспособность справиться с учебной нагрузкой, неправильное питание, нарушение режима труда и отдыха, невыполнение ряда гигиенических требований, отсутствие знаний о здоровье и здоровом образе жизни у педагогов, родителей и детей.

Ученые указывают, что главный источник нарушения психического здоровья детей — это учебные нагрузки, которые возникают из-за перегруженности программ второстепенной информацией, большим количеством изучаемых предметов и неумением школьников учиться.

При самых разнообразных подходах к определению "здоровье человека" ученые едины во мнении, что один из признаков данного состояния гармоничное единство биологических и социальных качеств, обусловленных взаимодействием генотипа и среды, т.е. здоровье человека—это всегда индивидуальный способ жизни, соответствующий психофизической конституции человека и его образу жизни (поведению), его воспитанию (культуре) (Н.М. Амосов, Л.Г. Апанасенко, И.В. Давыдовский, А.Я. Иванюшкин, А.Г. Щедрина и др.).

Наш научный анализ понятийно-терминологического состава этой категории позволил сформулировать следующую его дефиницию: здоровье - это нормальное состояние полного физического и духовного благополучия, а также социальной саморегуляции, означающей не только способность личности предвидеть результаты своей деятельности по формированию здорового образа жизни, но и отвечать за неё.

Изучение проблемы отношения к здоровью школьников показало, что обязательным фактором является осознание его ценности и стремление действовать по его укреплению и совершенствованию. Таким образом, аксиологический подход к процессу формирования здорового образа жизни открывает новые возможности человека для развертывания и реализации его сущности.

Главной смысложизненной ценностью современного школьника должно стать здоровье самого ребенка, его поколения, окружающих людей и населения Земли. Исходя из этой основной ценности следует определить цель современного образования как формирование ценностно-ориентированного здорового образа жизни на основе валеологизации содержания всех учебных курсов и условий организации всего педагогического процесса. Создание социокультурного пространства, основанного на валеологической идеологии, позволит воспитать человека, понимающего приоритетность, судьбоносность здоровья в самореализации личности и системе отношений в социуме.

Для проверки теоретических положений и эффективности практической реализации комплекса организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни учащихся проводилось исследование в школах г. Салавата по всем показателям основных критериев формирования здорового образа жизни.

Полученные данные свидетельствуют о том, что за счет создания благоприятных педагогических условий, а именно системы оздоровительной работы, которая изображена на слайде, за последние 4 года (2012-2015 гг.) удалось улучшить ряд показателей процесса формирования здорового образа жизни школьников и не допустить быстрого развития кризисных явлений, свойственных современному российскому обществу:

Удалось обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, не допустить резкого увеличения заболеваний, несмотря на снижающийся жизненный уровень населения. Обратите внимание на слайд, здесь представлены данные о состоянии детской заболеваемости.

В школах № 18, 24 в течение 2-х лет не наблюдались заболевания хронической пневмонией и хроническим бронхитом; в школах № 17, 20 - пневмонией и ангиной. За 4 года на 10% уменьшилось количество детей, отнесенных по состоянию здоровья к специальной группе, и составляет 5,2% от общего количества учащихся. Удалось снизить показатели пропущенных дней учащимися по болезни в целом на 15%.

Убедительными являются показатели пропущенных по болезни дней учащимися 9-х классов школ города, данные представлены на слайде.

Все четыре школы при этом в период с 2012-2015 гг. работали по программе ЗОЖ.

Проведенные исследования показали, что возросло на 10% количество детей, проявляющих гармонические характерологические свойства, на 3% уменьшилось количество детей, проявляющих тревожность, на 2% стало больше детей, проявляющих доминирующие положительные характерологические свойства.

Анализ качественных показателей функциональной подготовленности (по средней арифметической) учащихся в 2015 г. по сравнению с 2012 г. показал рост во всех возрастных группах количества детей, проявивших двигательные способности и давшие улучшение результатов выполнения физических движений, о чем свидетельствуют данные представленные на слайде.

Например, у учащихся младших классов, в "прыжках в длину с места" разница результатов в контрольных упражнениях до эксперимента и после него составила у мальчиков 28,8 см (+ - 7,5 при $P < 0,05$), у девочек — 27,8 см (+ - 5,6 при $P < 0,05$) и т.д. Одним из показателей формирования здорового образа жизни учащихся является их отношение к вредным привычкам (наркотики, алкоголь, табак). Проведенный опрос учащихся школ города показал, что из 609 опрошенных отрицательно относятся к употреблению наркотических средств.

88,5%- отрицательно; 0,6% — положительно и 9,1% затруднились ответить. Ни разу не пробовали наркотики — 94%; 2,4% — однажды употребили; 4,4% — в компании друзей, из них 3,7% из-за любопытства; 0,1 % в результате насилия. О вреде наркотиков знают 72% опрошенных.

2. Удалось в процессе эксперимента повысить результаты по критерию "обученность".

Так, произошло существенное углубление биологических и валеологических знаний учащихся, обратите внимание на слайд.

Одним из подтверждений повышения степени обученности при улучшении здоровья является текущая и итоговая успеваемость учащихся, анализ которой свидетельствует, что на протяжении 4-х лет (2012-2015 гг.) она остается в г. Салават достаточно стабильной, с тенденцией к повышению. Наибольшее количество учащихся (61,9%) составляют среднеуспевающие школьники; 29,4% — учатся на "4" и "5"; 7,7% — отличников и 1,0% — ежегодно остаются на повторный год обучения.

Оценивая деятельность общеобразовательных школ г. Салават, следует отметить повышение предметной (математика, физика, биология до 100%) обученности учащихся и победы школьников в областных предметных олимпиадах и научно-практических конференциях. Несмотря на экономические трудности, показатели поступления выпускников общеобразовательных школ в высшие учебные заведения тоже остаются высокими, обратите внимание на слайд.

Как видим, за последние 4 года значительно выросло количество участников (с 3 до 54 человек) и призеров (с 0 до 12) научно-практических конференций, из них около 40% по биологии; наблюдается ежегодный рост числа участников (с 19 до 54) и призеров (с 0 до 23) областных предметных олимпиад. Стабильным остается в течение 5 лет количество учащихся, окончивших школу с "золотой" и "серебряной" медалями. Можно отметить также повышение потребности у учащихся 9-х классов получить полное среднее образование в школе.

3. Результаты исследования по критерию "социальная ответственность" позволяют констатировать, что удалось, во-первых, у учащихся школ г. Салават сформировать гуманное представление о ценностях и нормах человеческой жизнедеятельности; во-вторых, не допустить большого роста детской преступности, как в других городах региона; в-третьих, сформировать готовность к труду, продолжению образования и жизни в семье.

Обратите внимание на слайд.

Выпускники школ 2013 г. и 2015 г. (учащиеся 9, 11 кл.) из предложенных десяти жизненно-важных ценностей выбрали: "здоровье" (1 место), "дружная семья и домашний уют" (2 место), "любовь" (3 место).

Данные отдела ЗАГС г. Салават свидетельствуют, что в течение последних 5 лет соотношение браков и разводов уменьшилось с 68,5% до 48,8%, количество невест и женихов с понижением брачного возраста снизилось на 38%, однако не уменьшается количество детей, рожденных вне брака.

Посмотрите на слайд, здесь представлена статистика подростковой преступности

Такие показатели стали возможны благодаря созданию дополнительных педагогических условий: разработаны новые формы работы с "трудными" подростками, предусмотрены льготы для малообеспеченных и социально-незащищенных семей, на 70% выросло количество детей, охваченных организованными формами отдыха в период каникул.

Обратите внимание на слайд где представлены данные, статистика распределения учащихся 11-х классов после окончания муниципальных школ (по состоянию на 01.10. ежегодно)

Приведенные цифры подтверждаются результатами, полученными в ходе опроса выпускников школ на вопросы: "Готовы ли Вы постоянно повышать свой образовательный уровень?" 93% ответили утвердительно, "Чем бы Вы хотели выгодно отличаться от сверстников?" ответы распределились следующим образом: умением быть интересным в обществе — 53,4%; умением хорошо выполнять какую-либо работу — 16,1%; прочными знаниями — 15,6%; "Что Вы думаете о семье?" 94% ответили, что у каждого должна быть семья. Уровень готовности выпускников к продолжению образования (по формуле П.И. Третьякова) составляет 89%, а уровень готовности к жизни в семье и обществе — 98,9%.

В заключении хотелось бы зачитать выводы по исследовательской работе:

Анализ изученной литературы, представленный в научной работе, показал, что эволюция научных знаний, социально-политические и экономические преобразования в мире и в нашей стране выдвинули проблему человека и его здоровья в число наиболее актуальных. В связи с этим учителя поставлены перед острой необходимостью пересмотра педагогических целей и позиций, систем и технологий обучения и воспитания школьников.

Процессы, происходящие в современной школе: гуманизация, демократизация, гуманитаризация, психологизация и т.д. — создают благоприятную основу для сохранения и укрепления главной ценности на Земле — Здоровья и Жизни человека.

Проведенное исследование и практическая реализация организационно-педагогических условий формирования здорового образа жизни школьников в эксперименте дают основание считать, что выбранные теоретические позиции и пути их решения оказались педагогически целесообразными и эффективными.

Анализ основных направлений работы общеобразовательных учреждений г. Салават за период с 2012-2015 гг. совместно с различными институтами и службами города, занимающимися проблемами формирования здорового образа жизни учащихся, показал, что удалось:

- сформировать в условиях школы ценностное отношение у школьников к здоровью своему и окружающих людей;
- обеспечить сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся в учреждениях образования, несмотря на снижающийся жизненный уровень населения;
- сформировать у большинства учащихся в условиях школы чувство социальной ответственности: ценностное отношение к себе и окружающему миру, готовность к жизни в семье и обществе.

Таким образом, результаты опытно-экспериментальной работы, проведенной в общеобразовательных учреждениях города, подтверждают выдвинутую гипотезу. Они свидетельствуют, что формирование здорового образа жизни школьников проходит более успешно, если в школе созданы необходимые педагогические условия.

Проведенное нами исследование вносит определенный вклад в разработку сущности формирования здорового образа жизни школьников. Перспективными в дальнейших исследованиях могут быть проблемы динамики социального здоровья учащихся в соответствии с изменяющимися факторами и стилем жизнедеятельности населения региона и страны, актуализации развития психического здоровья детей, повышения знаний по укреплению собственного здоровья, здоровья родителей, педагогов и педагогического мастерства по сохранению здоровья детей.

ВЛИЯНИЕ СРЕДСТВ МАССОВОЙ ИНФОРМАЦИИ НА АГРЕССИВНОЕ ПОВЕДЕНИЕ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Карпов Е.А.

Научный руководитель: Сладков С.Н.
МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

Социальные кризисные процессы, происходящие в современном обществе, отрицательно влияют на психологию людей, порождая тревожность и напряжённость, озлобленность, жестокость и насилие. Тяжёлое экономическое положение страны привело наше общество к серьёзным трудностям и внутренним конфликтам, к значительному увеличению уровня распространённости и многообразия форм аморальных поступков, преступности и других видов отклоняющегося поведения.

Статистика свидетельствует о росте отклоняющегося поведения среди лиц различных социальных и демографических групп.[6;14]

Особенно трудно в этот период оказалось подросткам. Тревожным симптомом является рост числа несовершеннолетних с девиантным поведением, проявляющихся в асоциальных действиях (алкоголизм, наркомания, нарушение общественного порядка, хулиганство, вандализм и др.).

Усилилось демонстративное и вызывающее по отношению к взрослым, поведение. В крайних формах стали проявляться жестокость и агрессивность. Резко возросла преступность среди молодёжи. [6;14]

По сравнению с недавним прошлым, возросло число тяжких преступлений, обыденное сознание фиксирует увеличение конфликтов и фактов агрессивного поведения людей. На почве социальных противоречий возникают межгрупповые и межличностные конфликты. [6;14]

Рост агрессивных тенденций в подростковой среде отражает одну из острейших социальных проблем нашего общества, где за последние годы резко возросла молодёжная преступность, особенно преступность подростков. При этом тревожит факт увеличения числа преступлений против личности, влекущих за собой тяжкие телесные повреждения. Участились случаи групповых драк подростков, носящих ожесточённый характер. [6;14]

Цель данной работы – исследование влияния средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков у мальчиков и девочек на разных стадиях подросткового возраста и из разных социальных групп населения даёт необходимую ориентацию в характере сфер личности ребёнка развивающегося под воздействием различной микросреды и позволяет целенаправленно строить воспитательный процесс.

Думаю, что наиболее сильное влияние на увеличение уровня агрессии детей и подростков оказывают неконтролируемые цензурой агрессивные передачи и выступления в СМИ.

Задачи данной исследовательской работы:

- изучение научно-методической литературы по данной теме;
- организация диагностического эксперимента;
- оценка и анализ результатов полученных в ходе контрольного эксперимента.

Подростковый возраст иногда называют затянувшимся кризисом [10; 280]. Подростковый возраст - период жизни человека от детства до юности (от 11-12 до 14-15 лет). В этот самый короткий по астрономическому времени период подросток проходит великий путь в своем развитии: внутренние конфликты с самим собой и с другими, через внешние срывы и колоссальные достижения он обретает чувство взрослости, приходит к порогу юности.

По инерции детства большая часть подростков остро реагирует на свои восприятия, память, речи, мышление, старается придать им блеск и глубину. Они переживают радость приобщения к познанию. Моральные ценности, качества личности - самостоятельность, смелость, воля - также становятся для них объектом самовоспитания. Интенсивно умственно работая и столь же интенсивно бездельничая, подросток постепенно осознает себя как личность [8,347]. «Подросток - это один из самых недоступных для взрослого человека миров. Это мир, в котором нет логики взрослой жизни, непосредственности детства, где все краски и запахи жизни, весь ее вкус и аромат, именно все и весь, обрушивается на подростка как ливень. Последствия же ливня, как известно, бывают весьма неоднозначны - тут и сломанные ветки, и вырванные с корнем деревья, и чистый воздух, и напоенная новой силой земля ...[7;531].

Подростковый возраст – один из наиболее сложных периодов развития человека. Несмотря на относительную кратковременность (с 14 до 18 лет), он практически во многом определяет всю дальнейшую жизнь индивидуума.

Именно в подростковом возрасте преимущественно происходит формирование характера и других основ личности. Эти обстоятельства: переход от опекаемого взрослыми детства к самостоятельности, смена привычного школьного обучения на другие виды социальной деятельности, а также бурная гормональная перестройка организма – делают подростка особенно уязвимым и податливым к отрицательным влияниям среды.

При этом необходимо учитывать свойственное подросткам стремление высвободиться из-под опеки и контроля родных, учителей и других воспитателей.

Нередко это стремление приводит и к отрицанию духовных ценностей и стандартов жизни вообще старшего поколения.

Широкое распространение видео и телепрограмм с сюжетами насилия и увлечение ими детей вызывают острую критику педагогов и социальных работников, которые считают, что сцены насилия на экране и фильмы ужасов делают ребенка более агрессивными и жестокими [3,104]. До сих пор идет жаркая дискуссия о том, оказывают ли на самом деле военные действия и сцены насилия, мерцающие на экране, огрубляющее действие на детей. Так статистика сообщает [3,108], что в наиболее популярных телевизионных программах на каждый час вещания приходится в среднем около девяти актов физической и восьми актов вербальной агрессии. Таким образом, даже ребенок, проводящий у телевизора, например, всего лишь два часа, видит за день в среднем свыше семнадцати актов агрессии. Поэтому не случайно эта тема в последнее время притягивает к себе все более пристальное внимание исследователей [3,117].

Одни ученые считают [4,39], что в видеофильмах ребенок бессознательно реализует определенные свои потребности и отреагирует аффекты, чему во многом способствуют образы героев фильмов. Поэтому чрезмерное увлечение видео и телевидением возникает только у тех детей, которые испытывают затруднения в адаптации к действительности, и не могут решить их в реальной жизни.

В рамках теории социального научения [3,121], существуют противоположные данные, которые свидетельствуют о том, что переживания, вызываемые пассивным наблюдением агрессии и насилия, происходящих как на экране, так и в реальной жизни, ведут не к катарсическому эффекту, как предполагает теория влечения [3,123], а, наоборот, к возбуждению агрессии. Это мнение опирается на данных о том, что наблюдатель, особенно если он ребенок, проявляет тенденцию совершать те же самые действия, как и лицо, за которым он наблюдает. В частности указывается [3,127], что просто ожидание или сам просмотр сцен насилия по телевидению и в фильмах может увеличивать степень агрессивности. Было установлено [3,135], что зрители с высоким уровнем агрессивности в большей степени интересуются видео насилием, в то время как мало агрессивные поверхностно просматривают такие фильмы и не концентрируются на сценах подстрекательства и ответного насилия.

Кроме того, дети из семей, использующих различные способы социального подкрепления, по-разному воспринимают телепередачи агрессивного содержания. Дети, которые в семье чаще подвергаются наказанию, во-первых, вообще больше смотрят телевизионные передачи, во-вторых, в качестве любимых передач они отмечают большое количество программ, в которых присутствует насилие, а в качестве любимых героев – телегероев, проявляющих враждебность и агрессию [38,38].

Посмотрев свою любимую остросюжетную программу, где герои иногда совершают агрессивные поступки, дети готовы сорваться и накинутся на любого, кого угораздило встретиться у них на пути. Судя по проценту положительных результатов в большинстве исследований, вероятность более яркого проявления агрессивных наклонностей после просмотра подобных материалов, скорее, всего, невелика. Более того, существует огромное количество факторов, влияющих на количество осуществленных агрессивных действий, так что воздействие любого из них по отдельности очень мала [3,146].

“Мне кажется, - писал К.Бюттер, - совсем непонятной вера многих представителей профессиональных кругов в то, что влияние военных игрушек, видеоигр и телевидения вообще можно считать единственной причиной агрессивного и насильственного поведения. Ведь перед лицом обострения жизненных проблем (безработица, нет социальной поддержки, одиночество) более убедительным мне кажется прямо противоположный вывод, что внутренняя агрессивность является следствием возрастающей агрессивности внешних, реальных отношений здесь и теперь. Кроме того, многие просто игнорируют индивидуальную историю жизни ребенка, играющего в

военные игры, смотрящего телевизор: как будто до этого он никогда не сталкивался с реальным насилием, как будто он такой податливый человек, что достаточно лишь раз подвергнуть его соответствующим раздражителям с экрана, чтобы превратить в чудовище!» [4,56]

Во всяком случае, Улла Джонсон-Смарагди эмперически подтвердила прописную истину [15,48], что родители все еще представляют собой основную модель для поведения детей, то есть в плане потребления (в данном случае – выбор телепрограмм) поведение детей зависит от соответствующего поведения родителей (выбора ими телепрограмм). 6

Наше исследование содержало несколько этапов:

1. Выделение темы предварительное определение проблемы исследования.
2. Подбор и анализ литературы .
3. Уточнение проблемы, целей и задач исследования.
4. Подбор психодиагностических и исследовательских методик.
5. Выбор схемы организации и проведения эксперимента.
6. Подготовка и проведение эксперимента .
7. Обработка и анализ полученных в эксперименте результатов.
8. Формулировка на основе полученных данных выводов и практических рекомендаций.

1) наблюдение в течении месяца;

2) методика самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера- Л.Ю.Ханина.

Цель: получить информацию для психологического анализа; выявить склонность к агрессивному поведению у детей и подростков.

Целью работы явилось исследование влияние средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков

В качестве исследуемых были приглашены две группы учащихся средней общеобразовательной школы. Это дети и подростки в возрасте от 10 до 15 лет.

Тестирование проводилось отдельно в каждой группе добровольцев по 6 человек .

Количество девочек и количество мальчиков, а также возрастные границы в каждой из групп было одинаковыми (по 3 мальчика и 3 девочки). В каждую из групп входили мальчик и девочка 10-11 лет, 12-13, 14-15 лет.

Перед проведением теста, была проведена беседа с учащимися каждого класса, чтобы создать благоприятную атмосферу для проведения психодиагностики.

Были проведены контрольные исследования четырех свойств (тревожность, фрустрация, агрессия и ригидность).

Затем одной из групп было предложено воздержаться от использования компьютерных игр, просмотра телевизора, печатных изданий (газеты, журналы), посещения кинотеатров, участия в агрессивных видах спорта (баскетбол, речной мяч, футбол, бокс и т.д.) в течение трех недель. Предварительно была проведена беседа с родителями с разъяснением цели эксперимента.

После контрольного срока было проведено повторное тестирование.

Попытка научно исследовать агрессивное поведение порождает ряд проблем, потому, что это поведение опасно. Было бы недопустимо применять методы, при которых дети могут причинить друг другу вред. Поэтому применяются сравнительно «безопасные» методы и методики, такие как тесты, наблюдения.

Исходя из целей работы вся экспериментальная программа, состоит из трех частей, в которые включены наиболее оптимальные методы и методики диагностики и коррекции агрессивного поведения детей.

Первый этап – констатирующий эксперимент - метод наблюдения. Эта методика наиболее подходит для данного этапа. Метод наблюдения самый древний метод сбора информации о поведении детей. Он помогает получить полную, богатую информацию для предварительного психологического анализа особенностей поведения детей.

Второй этап – тестирование по методике самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера- Л.Ю.Ханина.

Третий этап – контрольный эксперимент – повторное тестирование по методике самооценки личностной тревожности Ч.Д.Спилбергера- Л.Ю.Ханина.

Метод наблюдения. За детьми велось наблюдение на переменах и в послеурочное время на предмет проявления физической, косвенной, вербальной агрессии и негативизма.

На первом этапе использовался табличный метод представления результатов психологического тестирования - результаты первичной обработки тестового материала , полученного в ходе нашего исследования были обсчитаны и переведены в проценты соответственно по трем возрастным группам и четырем параметрам. В процентном отношении были выражены и результаты наблюдений за группами а течении трех недель.

Затем для наглядного преставления был применен графический метод на основе таблиц построены пиктограммы распределения средних показателей проявления агрессивности .

По результатам наблюдения можно отметить, что из двенадцати детей, в особом внимании нуждаются четыре ребенка. У них выявился высокий уровень агрессивности. Этим детям присуще такое поведение: враждебность, гнев; рассказывание историй, с элементами насилия; на приветствие отвечают злостью; портят общественную и личную собственность; негативно относятся к замечаниям; дерутся.

Средний уровень агрессивности у двоих детей, они отличаются тем, что негативно относятся к замечаниям, не соблюдают дисциплины, не послушны, пристают к более слабым.

Низкий уровень агрессивности у шести детей. Эти дети уравновешенны, спокойные, вспышки гнева возникают редко и носят защитный характер.

Результаты наблюдения отражены в гистограмме. В ней ось X означает количество детей, а ось Y фрагменты поведения. Темным цветом отмечены результаты наблюдения детей с высоким и средним уровнем проявления агрессивного поведения.

Возраст	мальчики			девочки			группа
	высокий	Средний	низкий	Высокий	Средний	низкий	
10-11			+			+	1
12-13		+				+	
14-15		+		+			
10-11	+					+	2
12-13			+	+			
14-15	+					+	

Вывод: Анализ результатов диагностик показал, что наличие агрессивного поведения присутствует в жизни каждого ребенка. Но у одних детей агрессивное поведение носит пассивно-защитный характер, а у других детей активный, ярко выраженный. Но любое агрессивное поведение можно предотвратить, или уменьшить частоту его проявлений путем научения детей конструктивным способам выражения агрессии, изменением психосоматического состояния в ситуации проявления гнева.

В контрольную группу № 2 вошли три ребенка с наиболее высокими показателями агрессии и три ребенка, один ребенок со средним показателем агрессии, и два ребенка с низкими показателями. По окончании эксперимента контрольная группа была протестирована повторно .

Анализ повторных результатов диагностики показал, что показатели агрессивности снизились:

Возраст	мальчики			девочки		
	высокий	Средний	низкий	Высокий	Средний	низкий

10-11			+			+
12-13			+		+	
14-15		+				+

В связи с этим можно сделать вывод, что изоляция от СМИ положительно сказалась на поведении детей.

Целью работы явилось исследование влияния средств массовой информации на агрессивное поведение детей и подростков у мальчиков и девочек на разных стадиях подросткового возраста и из разных социальных групп населения .

Проведенный анализ по показателям исследования приводит к следующим выводам:

1. Средства массовой информации оказывают влияние на агрессивное поведение детей и подростков.

2. Исследование обнаружило различное проявление агрессии в зависимости от гендерных и возрастных особенностей.

3. Результаты исследования указывают на значимость дозирования просмотра и выбора СМИ.

На основе полученных данных психологического исследования учащихся средней общеобразовательной, можно посоветовать педагогическому коллективу на родительских собраниях довести до сведения родителей, что они все еще представляют собой основную модель для поведения детей, то есть в плане потребления (в данном случае – выбор телепрограмм) поведение детей зависит от соответствующего поведения родителей (выбора ими телепрограмм). И только от них зависит какое количество СМИ будет просматривать их ребенок. И чем меньше агрессивных программ будет смотреть их ребенок, тем менее конфликтным он будет в семье и школе.

Список литературы

1. Акимова М. К , Козлова В. Т. « Анализ результатов диагностических методик» , М: Высшая школа,1985.
2. Ананьев Б.Г. «О человеке, как объекте и субъекте воспитания» //Избранные психологические труды Москва, 1980, т.2 стр.10
3. АнастасиА. « Психологическое тестирование» , М: Высшая школа, 1982 .
4. Андриенко В.К., Гербеев Ю.В., Невский И.А., «Система перевоспитания подростков в условиях специальной школы», Москва, 1990.
5. Беличева С.А. «Основы превентивной психологии», Москва, 1993
6. Бэрон Р., Ричардсон Д. Агрессия. – С.- П.: Питер., 1997.
7. Иванова Л.Ю. «Агрессивность, жестокость и отношения старшеклассников к их проявлениям», //сб. Проблемы личности, профилактика отклонений в её развитии, Москва & Архангельск, 1993, стр.141
8. Исаев Д.Д., Журавлёв И.И., Дементьев В.В., Озерцовский С.Д. «Типологические модели поведения подростков с различными формами аддиктивного поведения», Санкт-Петербург, 1997, стр.16
9. Кузьмин Е.С « Социально- психологические основы работы с людьми и методы их изучения», М: Высшая школа1972.
10. Кулагина И.Ю., Колюцкий В.Н. « Возрастная психология» ,М: ВЛАДОС, 2001
11. Кулагин Л.Г., «О подростках, которым трудно» //Советская педагогика, 1991 год, № 6, стр. 141-142
12. Личко А.Е., Попов Ю.В. «Делинквентное поведение, алкоголизм и токсикомании у подростков», Москва, 1988, стр.23-24.
13. Ю.Куницына В.Н., Казаринова Н. В., Погольша В.М. «Межличностное общение» , Москва, 1992.
14. Паренс Г. «Агрессия наших детей», Москва, 1997, стр.12

15. Семенюк Л.М. «Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции», Москва, 1996, стр.64
16. Соколова Е.Л. «Нормальные трудности подросткового возраста», 1990
17. Степанов В.Г., «Психология трудного школьника», Москва, 1998, стр.226-227

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕСС МЕТОДИКИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ СИЛОВОЙ ТРЕНИРОВКИ ЖЕНЩИН ПЕРВОГО ЗРЕЛОГО ВОЗРАСТА

Карпунин Е.Ю.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Актуальность. С появлением в мире нового направления - фитнеса, в области оздоровительных технологий начали происходить значительные преобразования. С каждым годом растет количество спортивных, лечебных, оздоровительных фитнес-программ. Фитнес - это развитие всех физических качеств, необходимых для повседневной жизни. Фитнес настолько многогранен, что любой человек, независимо от возраста, пола, образа жизни и стартового состояния здоровья, может приспособить систему к своим нуждам, и она гарантированно приведет к поставленной цели.

К сожалению, не каждый человек имеет возможность, по состоянию здоровья, заниматься бегом трусцой или утренней гимнастикой. Проблема осложняется наличием сопутствующих заболеваний, перенесенными ранее травмами. Многим людям не обойтись без помощи специалиста, подбора индивидуальных средств физической культуры, оптимального режима двигательной активности, подбора интенсивности и дозировки занятий. Специфика фитнеса состоит в подборе разных видов спортивных упражнений и других мер (рекомендации по питанию, правила организации труда, отдыха и тренировочных занятий) по улучшению здоровья, укреплению систем организма и коррекции фигуры.

Несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-программ, большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин репродуктивного возрастного периода, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

Повышенный интерес к занятиям «строительства» красивого и сильного тела достаточно велик не только среди юношей и мужчин, но и среди женщин. Однако, следует отметить два принципиальных положения. Первое - в данном виде физической культуры с первых шагов занятий требуется строго обоснованная и рациональная методика занятий, основанная на постепенности тренировочных нагрузок, особенно силовой направленности, неукоснительного учета индивидуальных особенностей занимающихся, их пола и возраста. Второе положение - целевая направленность тренировки по фитнесу должна быть взаимосвязана с комплексом других физических упражнений, особенно циклического характера.

Подбирая определенные программы для решения задач оздоровления, можно воздействовать на организм в целом или отдельные его системы, развитие двигательных качеств, добиваться желаемого результата в вопросах коррекции фигуры. Подбор нужных упражнений, их интенсивность зависит от индивидуального строения фигуры, состояния здоровья.

Силовой фитнес - один из лучших способов поддержать силу и энергичность до преклонных лет. Поэтому нет никаких сомнений, что силовая тренировка как метод фитнес-тренинга будет обретать со временем все больше последователей.

Цель работы - обосновать эффективность комплексных программ оздоровительной силовой тренировки женщин первого зрелого возраста, с учетом их мотивации и индивидуальных особенностей организма.

Объект исследования - фитнес-программы силовой направленности для женщин первого зрелого возраста.

Предмет исследования - эффективность физкультурно-оздоровительных занятий силовой направленности для коррекции фигуры женщин первого зрелого возраста.

Задачи работы:

1. Изучить особенности программирования занятий оздоровительным фитнесом с женщинами зрелого возраста.

2. Исследовать мотивы к занятиям оздоровительным фитнесом с женщинами зрелого возраста.

3. Исследовать динамику морфофункциональных показателей организма женщин I зрелого возраста при занятиях силовым фитнесом.

4. Разработать и обосновать методические подходы по построению силовых фитнес-программ, направленных на коррекцию массы тела женщин I зрелого возраста.

Методы исследований: анализ и обобщение литературных данных; анкетирование; антропометрические методы исследования; физиологические методы исследования; методы математической статистики.

Практическая значимость работы: полученные новые данные о влиянии оздоровительных занятий силовой направленности, при учете мотивационных, возрастных и морфофункциональных особенностей женщин могут быть использованы при программировании физкультурно-оздоровительных занятий с данным контингентом.

С целью изучения вопроса по данным специальной литературы, был сделан анализ ряда источников научно-методической литературы, в ходе которого были выявлены некоторые особенности современного состояния системы оздоровительной физической культуры в Украине и место оздоровительного фитнеса в этой системе. Особое внимание уделялось вопросам воздействия оздоровительного фитнеса на организм женщин I зрелого возраста.

Для решения этой проблемы нами была разработана анкета, включающая вопросы, ответы на которые позволяли определить особенности мотивации к занятиям фитнесом и установить факторы, способствующие ее поддержанию в процессе кондиционной тренировки женщин первого зрелого возраста.

Мотив - это основная причина активности человека, направленная на достижение цели.

Изучение мотивов физической и спортивной деятельности людей различных возрастных групп, факторов и методов их формирования показывает положительное влияние на массовое привлечение представителей различного контингента к систематическим занятиям физической культурой и спортом на управление их состоянием здоровья.

Вопросы мотивации изучались при определении потребности и интересов. Выявлены главный и второстепенный факторы, вызывающие мотивы или непосредственно побуждающие заниматься физической культурой.

Для изучения интересов личности, ее потребностей, мотивов деятельности применяют методы наблюдения и опросов. Опрос может быть устным и письменным. Наиболее приемлемый в практике социологических исследований больших групп людей является письменный опрос или анкетирование.

Результаты педагогических наблюдений, проводимых нами в спортивном зале Атлант-фитнес, заключались в регистрации временных параметров проводимых занятий, определялся характер выполняемых упражнений.

Исследования проводились с 2015 по 20115 год в г.Стерлитамак в фитнес-центре «5 звезд». В исследовании принимали участие 16 женщин, которые регулярно занимаются

физкультурно-оздоровительными занятиями силовой направленности. Занятия проводились длительностью 60 минут. Заключались в чередовании занятий силовой направленности (2 раза в неделю) и аэробной нагрузки (1 раз в неделю).

На первом этапе (2014 год) изучались данные специальной литературы с их последующим анализом. Также была выбрана группа женщин I зрелого возраста, занимающихся оздоровительным фитнесом по программе силовой направленности. Оценивался уровень физического состояния женщин первого зрелого возраста. Проводились первоначальные измерения антропометрических, физиологических показателей.

На втором этапе (2015 год) - проводился педагогический эксперимент, заключающийся в применении методики тренировки силовой направленности для данного контингента.

На третьем этапе (2015 год) - проводилось повторное измерение антропометрических, физиологических показателей. После получения всех необходимых показателей проводилась математическая обработка и анализ полученных данных, оформлялись результаты работы.

Была прослежена динамика основных показателей, таких как вес, индекс массы тела, уровень физического состояния, соотношение талии и бедер.

фитнес женщина силовая масса

Анализ антропометрических показателей женщин первого зрелого возраста показал, что длина тела в среднем составила $168,2 \pm 3,1$ см.

Масса тела женщин на начальном этапе в среднем составила $73,3 \pm 6,8$ кг, тогда как под влиянием на организм оздоровительными занятиями силовой направленности этот усредненный показатель снизился до $68,5 \pm 4$ кг.

При расчете индекса «талия-бедро» нам стало известно, что 56% обследуемых женщин характеризуются увеличенным значением. Но уже на заключительном этапе 82% из всех женщин, занимающихся в данной группе, имели нормальное значение в определении фигуры.

Так, он в среднем составил $0,628 \pm 0,081$ и соответствовал среднему уровню физического состояния. По полученным данным 31% женщин имели уровень физического состояния выше среднего, остальные 56% женщин имели средний уровень и 13% - низкий уровень физического состояния.

Проводя определение физического состояния на конечном этапе исследования стало известно, что под влиянием занятий силовой направленности средний показатель увеличился до $0,633 \pm 0,005$, где уже 37% женщин имели уровень выше среднего, а 63% - средний уровень физического состояния.

С целью исследования состава и массы тела, риска развития сердечно-сосудистых заболеваний использовался индекс Кетле. С помощью этого показателя мы определили, что на начальном этапе исследования избыточную массу тела имели 88% занимающихся, тогда как уже на конечном этот показатель значительно снизился.

Для исследования и определения типов фигуры использовался индекс Ларса. В результате стало известно, что на первом этапе нормальное значение показателя наблюдалось у 44 % женщин, а на заключительном этапе это число уже увеличилось практически в два раза.

Все данные, изложенные в протоколах свидетельствуют о том, что представители обследованной группы на начальном этапе имели избыточную массу тела, большие обхватные размеры, значительное наличие жировой ткани. Все эти данные изменялись на протяжении всего тренировочного процесса при воздействии на организм физическими упражнениями. Исследуемые занимались по программе силовой направленности продолжительностью 1 час два раза в неделю. Тренировки заключались в чередовании работы на тренажёрах (2 дня) с аэробной нагрузкой любой направленности - 1 час (в данном случае - аэробная нагрузка под музыку).

Программирование занятий силовой направленности осуществлялось индивидуально с учетом состояния здоровья, уровня физического состояния, физической подготовленности, возраста, характера и особенностей жировых отложений. Результатами предложенной оздоровительной программы является повышение тонуса и улучшение формы мышц, большинство занимающихся женщин отметили высокую удовлетворенность своим внешним видом. Также по исследуемым показателям были отмечены положительные изменения в деятельности ССС, которые проявлялись в функциональной брадикардии, стабилизировались показатели АД.

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий.

Анализ литературных данных показал, что несмотря на совершенствование современных фитнес-технологий и большое количество разработанных фитнес-программ, большинство из них не основаны на глубоком понимании биохимических механизмов силовой тренировки женщин репродуктивного возрастного периода, и не учитывают проблем индивидуализации с целью оптимизации ее эффективности.

В тоже время, как указывают многочисленные авторы, повышенный интерес к занятиям «строительства» красивого и сильного тела достаточно велик не только среди юношей и мужчин, но и среди женщин.

Однако, следует отметить два принципиальных положения силового фитнеса. Первое - в данном виде физической культуры с первых шагов занятий требуется строго обоснованная и рациональная методика занятий, основанная на постепенности тренировочных нагрузок, особенно силовой направленности, неукоснительного учета индивидуальных особенностей занимающихся, их пола и возраста. Второе положение - целевая направленность тренировки по фитнесу должна быть взаимосвязана с комплексом других физических упражнений, особенно циклического характера. Изучая классификацию оздоровительных фитнес-программ можно выделить такие основные направления оздоровительного фитнеса: степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, аэробика с различными элементами единоборств, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, йога, стретчинг, силовые программы и т.д.

Исследования, проведенные нами, а также анализ литературы позволяет утверждать, что морфофункциональный уровень женщин первого зрелого возраста характеризуется: расцветом биологической зрелости и функциональных систем, снижением двигательной активности, что приводит к проблемам избыточного веса и т.д. После 20-23 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию.

В ходе исследования получены новые данные, характеризующие особенности воздействия фитнес программ силовой и аэробной направленности, построенных с учетом интересов занимающихся и индивидуальных особенностях организма. Исследованная нами структура мотивов к физкультурно-оздоровительным занятиям силовым фитнесом у женщин показала, что основными мотивационными стимулами к занятиям оздоровительным фитнесом силовой направленности для женщин первого зрелого возраста являются: укрепление здоровья и получение положительных эмоций (50%); коррекция фигуры (37%); снятие стресса, утомления и общения с друзьями (18%).

Дополнены данные о эффективности влияния фитнес-программ силовой направленности на динамику морфофункциональных показателей женщин первого зрелого возраста. подтверждены данные об оздоровительной эффективности фитнес-программ силовой направленности на организм женщин первого зрелого возраста. Предложенный нами курс занятий фитнесом силовой направленности повысил уровень

физического состояния у 45% занимающихся; 13% испытуемых перешли из низкого уровня физического состояния в средний; 12% из среднего уровня в выше среднего. С помощью постоянных силовых тренировок возможно не только увеличить мышечную силу, но и укрепить кости (увеличивается плотность кости), контролировать уровень жиров в крови, увеличить энергетические затраты, снизить риск получения травмы, улучшить самочувствие и сон.

Таким образом, эффективность данной программы, особенность которой заключается в сочетании занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, а также дифференцированного подхода с учетом антропометрических и морфологических показателей каждой из занимающихся, подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, улучшением состояния сердечнососудистой системы, повышением уровня физического состояния.

Перспективы дальнейшего исследования связаны с разработкой научно обоснованных фитнес-программ силовой направленности для женщин, целью занятий которых является укрепление здоровья и коррекция массы и формы тела.

В современных условиях жизни интерес к занятиям фитнесом является достаточно высоким. Физическая активность позволяет поддерживать себя в красивой физической форме, укрепить и сохранить здоровье, быть уверенным в себе, а значит вести полноценный образ жизни, находиться в гармонии с собой и окружающей средой. Такая ситуация в обществе характеризуется расширением средств оздоровительной физической культуры, созданием новых программ фитнеса и технологий.

Изучая классификацию оздоровительных фитнес-программ можно выделить такие основные направления оздоровительного фитнеса: степ-аэробика, слайд-аэробика, аквааэробика, аэробика с различными элементами единоборств, танцевальная аэробика, футбол-аэробика, йога, стретчинг, силовые программы и т.д.

Морфофункциональный уровень женщин первого зрелого возраста характеризуется: расцветом биологической зрелости и функциональных систем, снижением двигательной активности, что приводит к проблемам избыточного веса и т.д. После 20-23 лет (конец формирования организма) начинаются процессы инволюции, которые затрагивают все клетки, ткани, системы организма и их регуляцию.

Курс занятий фитнесом силовой направленности повысил уровень физического состояния у 45% занимающихся; 13% испытуемых перешли из низкого уровня физического состояния в средний; 12% из среднего уровня в выше среднего. С помощью постоянных силовых тренировок возможно не только увеличить мышечную силу, но и укрепить кости (увеличивается плотность кости), контролировать уровень жиров в крови, увеличить энергетические затраты, снизить риск получения травмы, улучшить самочувствие и сон.

Основными мотивационными стимулами к занятиям оздоровительным фитнесом силовой направленности для женщин первого зрелого возраста являются:

укрепление здоровья и получение положительных эмоций (50%);

коррекция фигуры (37%);

снятие стресса, утомления и общения с друзьями (18%);

Эффективность данной программы, особенность которой заключается в сочетании занятий фитнесом силовой и аэробной направленности, а также дифференцированного подхода с учетом антропометрических и морфологических показателей каждой из занимающихся, подтверждается результатами положительных изменений массы и обхватных размеров тела, улучшением состояния сердечнососудистой системы, повышением уровня физического состояния.

Список литературы

1. Аэробика. Теория и методика проведения занятий /Под ред. Е.Б. Мякиниченко, М.П.Шестакова. - М. // СпортАкадемПресс, 2002. -304с.

2. Акваэробика / авт. - сост. Е.А.Яных, В.А.Захарки - А99 на. - М.: АСТ; Сталкер, 2006.- 127с.
3. Белокопытова Ж.А. Основы теории шейпинга / Ж.А.Белокопытова - К.: Научный мир, 2000. - 32 с.
4. Березин И.П. Школа здоровья / И.П.Березин, Ю.В.Дергачев - М.: Физкультура и спорт, 1990. -85с.: ил.
5. Бин А. Фитнес и питание: пер. с англ. / А.Бин. - М.:ФАИГ-ПРЕСС,1999. - 412с.
6. Буйнова Н.Н. Фитнес: мы выбираем успех! / Н.Н.Буйнова. - СПб: ИК «Невский проспект», 2002.- 192с.
7. Булич Э.Г. Здоровье человека: Биологическая основа жизнедеятельности и двигательная активность в ее стимуляции / Э.Г.Булич, И.В.Муравов - К.: Олимпийская литература, 2003. - 424с.
8. Валиев А. Олимпийский фитнес / А.Валиев - Киев, 2003
9. Вейдер Дж. Система строительства тела / Дж.Валиев - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 306с.
10. Губа В.П. Методические особенности занятий оздоровительной аэробикой у женщин / Губа В.П., Королев Л.В. // Аэробика. Весна-2001.- М., 2001. - С. 2-5
11. Давыдов В.Ю. Новые фитнес-системы: учебное пособие / В.Ю.Давыдов, А.И.Шамардин, Г.О.Краснова. - Волгоград:ВГАФК, 2005. - 287 с.
12. Лоуренс Д. Акваэробика. Упражнения в воде / Д.Лоуренс: Пер. с англ. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2000. - 250с.
13. Панкратов Е. Фитнес без границ / Е.Панкратов - Москва, 1999
14. Паффенбаргер Р.С. Здоровый образ жизни /Р.С.Паффенбаргер, Э.Ольсен: Пер. с англ. - К.: Олимпийская литература, 1999. - 320с.
15. Пирогова Е.А. Влияние физ.упражнений на работоспособность и здоровье человека / Е.А.Пирогова, Л.Я.Иващенко, Н.П.Стряпко - К.: Здоровье, 1986. - 152с.
16. Пирогова Е.А. Совершенствование физического состояния человека / Е.А.Пирогова - К.: Здоровье, 1989. - 168с.
17. Питтрофф У. Wellness. Чудо-рецепт здоровой жизни / У.Питтрофф, К.Ниманн, П.Регелин. - Харьков: Книжный клуб, 2006. - 143с.
18. Понтелеева Е. Особенности национального фитнеса / Е.Понтелеева // Физкультура и спорт. - 2007. - №3. С. 12-13
19. www.stroiniashka.ru
20. www.health.gov/paguidelines.

ПАМЯТНИКИ ПРИРОДЫ – ИЛИ СЫРЬЕ ДЛЯ ЗАВОДА

Катков Е.А.

Научный руководитель: Шалаева И.И.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Природа и культура образуют жизненную среду обитания человека, они являются главными и неизменными условиями его существования. Природа составляет фундамент, а культура — само здание бытия человека. Природа обеспечивает существование человека как физического существа. Культура, будучи «второй природой», делает это существование собственно человеческим.

С другой стороны природа поневоле является источником сырья для потребностей человека. С каждым годом все меньше и меньше природных богатств остается в недрах земли. Стоит задуматься, ведь охрана природы - важнейшая задача человечества. Современные масштабы воздействия человека на природную среду, соизмеримость масштабов хозяйственной деятельности человека с потенциальной способностью

современных ландшафтов ассимилировать ее неблагоприятные последствия. Кризисы в развитии природной среды, глобальный характер современной кризисной экологической ситуации. Данная проблема затронула и мой край, близ находящиеся горы Шиханы стоят под вопросом их разрушения, в целях добычи ресурсов, для дальнейшего использования в промышленности.

В данной работе будет изучаться проблема исчезновения гор Шихан, как культурное наследие Башкортостана или сырья для промышленности. Актуальность исследования исчезновения гор Шихан заключается:

Во-первых, Охрана природных богатств не является узкой задачей определенных групп и кругов людей, но является задачей всего человечества и одновременно условием его выживания на планете, так как природные памятники это не только красоты родного края, это культура, история всего народа.

Во-вторых, нынешнее поколение мало задумывается, о том, что оставят после себя, в каком мире будут жить их дети.

В третьих, в настоящее время в мире происходит исчезновение, вымирание редких видов растений и пород животных.

Цель исследования: Изучение возникновения гор Шихан, и их защита на сегодняшний день.

В связи с этим можно поставить следующие задачи:

Изучить историю формирования Шиханов.

Рассмотреть особенности природных богатств данных гор.

Рассмотреть, как важны эти горы для современной промышленности.

Какими способами можно донести информацию для будущего поколения.

Систематизировать собранный материал и сделать вывод.

Объект исследования: Горы Шиханы

Предмет исследования: Значимость горы Шиханы

Гипотеза исследования: Что будет лучше для г. Шиханов, стать очередным сырьевым запасом для завода «Сода», или останется природным памятником Республики Башкортостан. И что нужно сделать что бы сохранить их.

Методы исследования:

Теоретические методы: анализ и синтез, восхождение от абстрактного к конкретному.

Анализ и синтез. Анализ – это метод исследования путем разложения предмета на составные части. Синтез, напротив, представляет собой соединение полученных при анализе частей в нечто целое. Нужно помнить, что методы анализа и синтеза ни в коем случае не изолированы друг от друга, а сосуществуют, друг друга дополняя. Методами анализа и синтеза проводится, в частности, начальный этап исследования – изучение специальной литературы.

Памятники природы

Башкирия, Стерлитамакский район, горы Шихан. Словно четыре каменных стражника они возвышаются над городом. Горы образуют цепочку, вытянутую на 20 км вдоль реки Белой. Каждый Шихан имеет своё название: Юрак-тау, Куш-тау, Тра-тау и Шах-тау. Это самое высокое скальное образование среднего Урала. Уникальный памятник природы, которому около 300 млн. лет. Когда-то в этих местах находилось море, а нынешние Шиханы - это остатки древних коралловых рифов. С ними связано множество преданий и легенд.

Стерлитамакские Шиханы были выбраны объектами экскурсий XXVII сессии Международного геологического конгресса в 1937 г., VIII Международного конгресса по стратиграфии и геологии карбона в 1975 г., а также ряда других крупных научных мероприятий[6].

Столь значительный интерес к Шиханам, как показывают история и современность, оправдан. Шиханы уникальны с ботанической, зоологической и палеонтологической точек зрения.

Органический мир шиханов до конца не исследован, не изучены, в частности, трилобиты и гастроподы (типа ракообразных), из остатков растительного происхождения — водоросли (сине-зелёные водоросли — строматолиты) и др. В свете увеличивающейся антропогенной нагрузки необходим постоянный мониторинг современного биоразнообразия [5]. Всё это говорит о том, что научный интерес к шиханам будет только расти.

Особенности ландшафта

Стерлитамакские шиханы напоминают о том, что 200-250 миллионов лет назад — в палеозойскую эру — на территории современной Башкирии был океан, а нынешние скальные массивы — это рифы. Сложены они в основном рифогенными известняками и состоят из скопления окаменелостей, принадлежащих разнообразным представителям органического мира того времени — кораллам, мшанкам, губкам, иглокожим, водорослям и другим. Миллионы лет сотни видов различных живых организмов рождались, жили и умирали на отмелях, наслаивались своими панцирями в известковые шиханы. И сейчас там находят отпечатки моллюсков. А однажды откопали голову доисторической «акулы», причем, со странным спиралеобразным носом (как у рыбы-меч, только свернутым в спираль), которым она, видимо, выковыривала из ракушек их обитателей. Рыба окаменела около 250 миллионов лет назад. Горы-одиночки сложены почти исключительно известняками — рифогенными известняками ассельского и сакмарского ярусов и состоят из скоплений окаменелостей, принадлежащих к разнообразным представителям органического мира этого времени: кораллам, мшанкам, фузулинидам, иглокожим, губкам, фораминиферам, брахиоподам, водорослям.

Шиханы – сырьё для завода

Разработка Шахтау началась в середине прошлого века, потребителем сырья должен был стать стерлитамакский содово-цементный комбинат. Детальная разведка показала, что известняк рифового останца очень высокого качества, и комбинат взялся за дело. Царь-гора, поднимавшаяся на 210 м вверх (336 м над уровнем моря), оказалась на деле не такой уж и большой: 1,3 на 0,98 км – этого объема древнего известняка хватило предприятию, превратившемуся в ОАО «Сода», на несколько десятилетий. Уже к 1975 году гора уменьшилась на 35 м. На сегодняшний день гора Шахтау – это прошлое, правильнее было бы сказать «карьер Шахтау». Это яма, в середине которой уже проступает вода – работы пошли ниже уровня реки Белой.

Промышленный же интерес к геологическому памятнику был обусловлен качеством (и, конечно, количеством) добываемого известняка. Залежей по всей планете достаточно, но их содержание чаще всего оставляет желать лучшего. А вот известняки Шахтау чистейшие, до 90% карбонатов. «Сода» благодаря объемам производства и высочайшему качеству сырья добилась значительных успехов на рынке. По производству кальцинированной соды предприятие является лидером и в России (его доля достигает 60%), и в странах СНГ (45% рынка). Именно кальцинированная сода – основной источник дохода компании, качество и Отдельного упоминания заслуживает очищенный бикарбонат натрия, больше известный как пищевая сода, – оранжево-белая упаковка найдется почти в каждой кухне. В годовом отчете за 2011 год, опубликованном ОАО «Сода», есть и другие показатели, наглядно демонстрирующие масштаб предприятия. Заняты работой более 5 тыс. человек, среднемесячная зарплата – более 20 тыс. рублей, общая сумма расходов по коллективному договору и социальным выплатам составила 83 972,1 тыс. рублей, а чистая прибыль – 2 447 093,8 тыс. рублей.

В общем, предприятие активно работает последние десятилетия на благо республики и страны. Однако три года назад возникла проблема: гора Шахтау стала карьером, который углубился до воды, а работать с обводненной частью – дело очень

трудоемкое и специфическое, требующее затратной модернизации оборудования. Одними закупленными экскаваторами, способными работать в воде, тут не обойтись. Запасов сырья должно хватить на несколько лет, до 2019 года, а потом предприятие федерального значения встанет. Если не найдутся другие залежи известняка такого же высочайшего качества.

А залежи имеются буквально под боком, правда, в статусе особо охраняемых природных территорий: горы Тратау и Юрактау. Осенью 2009 года начало разгораться противостояние, длящееся вот уже четвертый год. ОАО «Башкирская химия», управляющая компания «Соды», обратилось сначала к башкирскому, а затем и к российскому правительству с предложением снять с гор статус природного памятника республиканского значения, дабы начать их разработку. Это всколыхнуло всю башкирскую общественность – ученых, экологов, простых людей. Весной 2010 года ученые Уфимского научного центра РАН обратились с письмом к президенту республики. Рустэм Хамитов в своем блоге и в интервью неоднократно говорил о перспективе разработки Тратау как о недопустимом шаге. «...По "Соде" нет простого решения в части сырья, но и разработка Тратау – не выход». «Надо искать альтернативные варианты. Пока пытаются меня убедить в том, что Тратау – единственный и неизбежный вариант поставки известняка. Я не согласен хотя бы потому, что не видел расчетов. Так что остаюсь при своем мнении – Тратау не трогать!» – убежденно высказывался Хамитов в своем блоге.

Заключение

Во-первых, природа очень нежна, ранима и любое нежелательное воздействие на нее со стороны человека может привести к непоправимым последствиям.

Шиханы... Их влияние прямо или косвенно сказывалось в жизни многих башкир и поселенцев из разных мест России. Четыре красавца-холма веками возвышались над зелеными лугами реки Белой, покрытые у подножий темно-зелеными широколиственными лесами, с обнаженными вершинами-головами. Шиханы создавали неповторимый ландшафт. Их красота не могла не облагораживать мысли и поступки людей, как здесь живущих, так и путешествующих в этих краях.

Во-вторых, недопустимо ставить на один уровень культурное наследие человечества, и промышленный комплекс, рано или поздно и эти залежи закончатся, для будущего поколение останется лишь память, того что они могли ощутить, потрогать, и наконец побывать возле гор.

В третьих, на данной местности исследуемого объекта, растут исчезающий вид растений, и породы животных, занесенных в красную книгу.

Я считаю, что нужно продолжать работу в этом направлении, взаимодействуя с разными современными аспектами информирования общества, чем больше людей которые борются за спасение природы, тем меньше шансов на исчезновение природных богатств. Нужно искать, исследовать замену невозобновимым ресурсам, пока не стало поздно. Из данного исследования, можно сказать, что гипотеза подтвердилась.

ФОРМИРОВАНИЕ МОТИВАЦИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА В ПРОЦЕССЕ ПОДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛИСТОВ 12-13 ЛЕТ

Ковалева Д.В.

Научный руководитель: Кириллова Л.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Актуальность. Психологическая готовность спортсменов к напряженной борьбе приобрела значение одного из важнейших, решающих факторов выступления в соревнованиях. Формирование мотивации, направленной на достижение успеха, является неотъемлемой частью процесса психологической подготовки, осуществляемой путем

обучения, освоения «технологии» спортивной тренировки, обогащение личности спортсмена опытом достижения целей в различных разделах учебно – тренировочного процесса.

Специалисты в области спорта сходятся во мнении о том, что на успешность выступления в соревнованиях влияют несколько основных факторов:

мотивация достижения успеха;

степень овладения технико – тактическими приемами;

физическая подготовка;

овладение приемами саморегуляции психических состояний;

повышение психической надежности в соревнованиях, а значит, и стабильности выступлений.

В практике тренерской деятельности мы столкнулись с тем, что существуют методы и способы формирования мотивации, а конкретные средства раскрыты крайне мало. Поэтому проблема нашего исследования состоит в противоречии между необходимостью развития мотивации к достижению успеха в соревнованиях, как основы эффективности выполнения технико – тактических действий в игре и недостаточностью существующей теории по организации и содержанию этого процесса в психологической подготовке юных баскетболистов.

Гипотеза: мы предполагаем, что включение в учебно – тренировочный процесс комплекса средств по формированию мотивации достижения успеха в виде упражнений и заданий по трем разделам подготовки (физической, технической, теоретической), проводимых соревновательно – игровым методом, позволит повысить показатели эффективности игровых действий баскетболистов 12 – 13 лет.

Новизна исследования заключается в том, что мы предлагаем на основе полученных данных рассматривать психологическую подготовку к соревнованиям с точки зрения формирования мотивации к достижению успеха путем выполнения упражнений и заданий специально разработанного комплекса.

Цель исследования: выявить особенности влияния направленности мотивации на эффективность индивидуальных технико – тактических действий в ходе учебно – тренировочного процесса юных баскетболистов.

Объект исследования – учебно–тренировочный процесс, направленный на повышение эффективности выполнения игровых действий на основе формирования мотивации достижения успеха в соревнованиях.

Предмет исследования – средства учебно – тренировочного процесса, направленные на формирование мотивации достижения успеха в соревнованиях у юных баскетболистов 12 – 13 лет.

Теоретическая значимость работы состоит в необходимости дополнить теорию психологической подготовки к соревнованиям юных баскетболистов в разделе формирования мотивации достижения успеха.

Практическая значимость работы представлена в разработанном комплексе, который может быть использован в процессе психологической подготовки юных баскетболистов к соревнованиям.

Для решения поставленных задач применялись следующие методы исследования:

1. Теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы.
2. Спортивно – педагогическое наблюдение.
3. Психологическое тестирование.
4. Педагогический эксперимент.
5. Метод математической статистики.

Спорт — одна из разновидностей общественно полезной деятельности. Подростковый возраст для многих детей становится этапом спортивного совершенствования. В ряде видов (плавании, художественной гимнастике, акробатике, прыжк в воду, фигурном катании на коньках) они достигают очень высоких результатов.

Спортивная подготовка подростков приобретает все большее сходство с подготовкой взрослых спортсменов. Они выезжают на учебно-тренировочные сборы, выполняют значительный объем тренировочной работы, участвуют в соревнованиях различного масштаба. Выступление в соревнованиях своей команды (школы, города, республики, страны), участие в спортивных праздниках и показательных выступлениях - важнейшие аспекты спортивной деятельности, выражающие ее общественно полезный характер. Они способствуют развитию у подростков многих черт взрослости, или, обобщенно, «чувства взрослости».

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются прекрасным средством развития физических качеств человека, формирования его осанки, укрепления здоровья. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать имеющиеся резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка.

Разнообразные воздействия во время игры стимулируют созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствуют проявлению наследственных (генетических) возможностей нервной системы.

Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность - мгновенная оценка ситуации, решение тактической задачи, выбор ответных действий. Игрок, находящийся на площадке, должен оценивать расположение игроков своей команды и соперника, анализировать особенности возникающих комбинаций, предвидеть направления передач мяча и т. п.

Исследование проводилось с 20.12.2014 по 16.05.2015. В нем участвовало 12 игроков команды юношей среднего школьного возраста спортивной школы «Комета» с. Красноусольский. На первом этапе была проанализирована научная литература: изучены учебные, учебно – методические и методические пособия, научные работы и периодические издания.

Затем было проведено наблюдение за календарными играми команды (три игры), проанализированы статистические показатели эффективности четырех основных технико-тактических игровых действий (бросок, передача, перехват, подбор) отдельно каждого игрока (Лосин Б. Е., 2003), а также проведено психологическое тестирование по определению направленности мотивации личности.

После этого на основании результатов тестирования и эффективности игровых действий команда юношей была разделена на контрольную и экспериментальную группы. В экспериментальную группу вошли игроки с ярко выраженным мотивом избегания неудачи, а также с нейтральным уровнем мотивации.

На втором этапе в учебно – тренировочный процесс экспериментальной группы был введен комплекс средств предусматривающий формирование мотивации достижения успеха. Этот комплекс состоял из трех разделов: 1)техническая подготовка; 2)физическая подготовка; 3)теоретическая подготовка. На протяжении одного месяца игроки участвовали в упражнениях, заданиях и играх после тренировки в течении 15 минут. У каждого из участников была возможность набрать очки в очном и заочном противостоянии. По окончании месяца снова было проведено наблюдение за календарными играми и оценены показатели эффективности игровых действий команды «Комета».

Для повышения эффективности игровых действий в экспериментальную группу баскетболистов 12 – 13 лет был введен комплекс упражнений, заданий и игр по трем разделам подготовки:

Техническая подготовка:

Игра «Дуэт» (победа - 1 очко)

Игра «Минус пять» (победа-1 очко)

2) Физическая подготовка:

Челночный бег в паре (за победу начисляются баллы)

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (баллы начисляются по количеству отжиманий);

Прыжки в длину (баллы начисляются лучший результат среди всех участников);

Прыжки в высоту (баллы начисляются за лучший результат среди всех участников).

3) Теоретическая подготовка:

Опрос (правильный ответ -1 балл)

Поведение (кол-во баллов - 1) - в этот показатель включено общее поведение на занятии.

4) Подведение итогов:

Итоги недели – общее количество очков за неделю;

Итоги месяца – общее количество очков за месяц.

5) Награждение:

Приз 3-й степени (от 30 до 40 очков);

Приз 2-ой степени (то 40 до 50 очков);

Приз 1-ой степени (от 50 до 60 очков);

Призы в различных номинациях

Выводы:

Результаты нашего исследования подтверждают:

1. Эффективность игровых действий до проведения эксперимента в команде юношей 12-13 лет «Комета» составила: броски со средней и ближней дистанции (50,4%), передачи (70%), перехваты (3,1), подборы (4,4).

2. Характеристика мотивационной направленности выразилась в том, что 5 игроков из 12 в команде имеют доминантный мотив достижения успеха в деятельности. Другие 5 игроков имеют доминантный мотив избегания неудачи в деятельности, а оставшиеся 2 игрока по количеству баллов находятся в пограничной зоне двух мотивов поэтому они нейтральны. В результате исследования выяснилось, что худшей статистикой выполнения технических приемов обладают игроки с мотивом избегания неудачи в деятельности, а также игроки занимающие нейтральное положение. В свою очередь, игроки обладающие ярко выраженным мотивом достижения успеха имеют более успешный процент игровых действий.

Результаты предварительных исследований позволяют рекомендовать использование в учебно-тренировочном процессе с юными баскетболистами, предложенный комплекс упражнений и заданий, проводимых соревновательно – игровым методом как средство совершенствования их физической и технической подготовленности, так и средство формирования мотивации достижения успеха.

ГЕРОИ СТЕРЛИТАМАКА

Константинова И.Е, Махмутова Р.И., Наумова А.В., Тукаев Р.Д.

Научный руководитель: Шарипов И.Ф.
МАОУ «Лицей № 1» г.Стерлитамак

Все дальше от нас события Великой Отечественной войны. Войны героической. Войны страшной. Она стала для нашего народа тяжелейшим испытанием, настоящим бедствием – унесла миллионы человеческих жизней, нанесла огромный ущерб экономике страны. Пожалуй, ни одну семью не обошла война стороной. В то же время в ее годы проявились ярчайшие качества нашего народа – сила духа, исключительная стойкость, готовность к самопожертвованию.

Данная исследовательская работа посвящена Героям Советского Союза, биографии которых связаны со Стерлитамаком.

На наш взгляд, героем можно считать каждого бойца, с оружием в руках защищавшего свою Родину, каждого из тех, кто в тылу ковал Победу. Воинов, проявивших исключительный, особый героизм отмечали высшей степенью отличия советского периода – званием Героя Советского Союза. Были среди них и наши земляки. 28 Героев Советского Союза, биографии которых связаны со Стерлитамаком, внесли свой вклад в нашу общую Победу. К сожалению, никого из них уже нет в живых. Последний из них – Корнилаев Анатолий Николаевич – ушел из жизни 19 марта 2011 года.

Судьбам наших земляков – Героев Советского Союза всегда уделялось большое внимание, как в научной, так и в художественной литературе, регулярно появлялись публикации в прессе. В наше время к данной теме обращались известные краеведы Фаяз Фуатович Юмагузин, Юрий Васильевич Сидоренко.

Актуальность выбранной темы определяется 70-летием Великой Победы, а также огромной ролью, которую в воспитании подрастающего поколения во все времена играли героические личности.

Цель работы – сбор, анализ и обобщение информации о жизненном и боевом пути наших земляков – Героев Советского Союза.

Задачи:

- 1) формирование уважительного отношения к памяти земляков, павших на фронтах Великой Отечественной войны;
- 2) формирование достойного гражданина Отечества;
- 3) изучение боевого и жизненного пути Героев Советского Союза, биографии которых связаны со Стерлитамаком.

Применялись следующие методы исследования:

- анализ научной, публицистической литературы и периодической печати;
- поиск родственников Героев (в том числе, в социальных сетях), интервью с ними;
- работа с архивными документами, выложенными в свободный доступ в сети интернет (Объединенная база данных «Мемориал», «Подвиг народа»).

Практическая значимость данной исследовательской работы определяется возможностью использования ее материалов в учебном процессе на уроках истории России, обществознания, истории и культуры Башкортостана, на занятиях краеведческого кружка, а так же при организации внеклассных мероприятий в рамках системы патриотического воспитания, в том числе, при проведении памятных мероприятий в честь Победы.

Знаменитые земляки всегда были гордостью мест своего проживания. Вопрос в том, кого из Героев Советского Союза можно отнести к нашим землякам. Определить таких не просто. Можно ли считать Героем – стерлитамаковцем того, кто прожил несколько лет в Стерлитамаке, покинул город задолго до войны и на фронте заслужил это высокое звание? Можно ли считать Героем – стерлитамаковцем того, кто приехал в наш город после войны, будучи кавалером Золотой Звезды? Кого вообще считать Героем Советского Союза – стерлитамаковцем? Того, кто здесь учился? Был призван местным военкоматом? Порой связь с нашим городом в судьбе Героев Советского Союза не слишком явная.

На наш взгляд, к стерлитамаковцам – Героям Советского Союза можно отнести тех людей, чья жизнь каким-то образом связана со Стерлитамаком: тех, кто здесь родился, работал, учился, был призван местным военкоматом, приехал после войны.

В ходе исследовательской работы мы посетили городской историко-краеведческий музей Стерлитамака. Научные сотрудники музея Иващенко Т.А., Стародубцев М.В. ознакомили нас с экспозициями, посвященными периоду Великой Отечественной войны.

По данным городского историко-краеведческого музея, Героев-стерлитамаковцев 28 человек.

Кроме того, мы вели поисковую работу в сети интернет, используя сайты «Подвиг народа» и ОБД «Мемориал». В ходе работы были изучены – наградные документы на Героев Советского Союза, документы, отражающие информацию об обстоятельствах гибели и захоронении; историческая и краеведческая литература; публикации в городской печати.

Много информации дало общение с родственниками. Работая с сайтом «Герои страны», в социальной сети «ВКонтакте», по электронной почте мы связались с родственниками нескольких Героев – Александра Евстигнеева, Дайлягая Нагуманова, Габита Ахмерова, Гавриила Басманова, Илья Трушкова, Семена Авдошкина, Анатолия Пантелькина. Нам удалось организовать встречи с дочерью Габита Ахмерова Замирой Габитовной, с младшей сестрой Дайлягая Нагуманова Марьям Сираевной. Они рассказали нам о жизненном пути Героев, ознакомили с семейным архивом.

Интересным является тот факт, что в нашем лицее обучались ранее или учатся в настоящее время родственники Дайлягая Нагуманова, Гавриила Басманова, Владимира Секина.

В ходе исследования был проведен анализ биографических данных Героев Советского Союза, имеющих отношение к Стерлитамаку.

Анализ проводился по следующим критериям:

1. Место рождения
2. Возрастной состав (на момент награждения или гибели)
3. Образование
4. Национальный состав
5. Социальное происхождение
6. Воинские характеристики (род войск, воинское звание)

В ходе написания исследовательской работы нам удалось получить много интересной информации о героическом прошлом нашей страны, проследить основные этапы жизненного и боевого пути Героев Советского Союза.

Память о великом подвиге великого народа не должна оставаться без внимания. Мы, потомки и наследники фронтовиков, Героев Советского Союза, должны научиться уважать эту память, хранить её и восхищаться тем, как наши деды и прадеды, шли умирать за нас и наше будущее. И долг наш – передать эти память, уважение и восхищение последующим поколениям.

Список литературы

1. Аюпов Р.С. Республика Башкортостан в годы Великой Отечественной войны. – Уфа, 1994. – 474с.
2. Быстров А.А. Танки. 1916-1945: иллюстрированная энциклопедия. – М., 2002. – 224с.
3. Герои Советского Союза: Краткий биографический словарь в 2-х томах. Том 1. - М.: Воениздат, 1987. – 911 с.
4. Герои Советского Союза. Краткий биографический словарь в 2-х томах. Том 2. - М.: Воениздат. 1988. – 863 с.
5. Губайдуллин А. Каждая улица – памятник истории // Стерлитамакский рабочий, 25.07.2000.
6. Исмаев Л. Танкист// Стерлитамакский рабочий, 09.05.1986.
7. Лирика военных лет. Стихи советских поэтов (1941 – 1945). – М.: Изд-во Моск. Ун-та, 1985. – 320 с.
8. Першин О.В. «Моя любимая работа - летать» // Стерлитамакский рабочий, 25.12.2010.
9. Подвиги их – бессмертны: справочник о Героях Советского Союза из РБ. – Уфа, 2000. – 400с.
10. Сидоренко Ю.В. От Урала до Берлина // Стерлитамакский рабочий, 08.05.2013.

11. Сидоренко Ю.В. Улица старшего брата // Стерлитамакский рабочий, 21.01.2000.
12. Славные сыны Башкирии: очерки о Героях Советского Союза: книга 3 / сост. А. Ерошин, С. Саитов. – Уфа, 1968.
13. Станкова Л. Письма к живым // Стерлитамакский рабочий, 05.04.1980. №69 (9612).
14. Улицы нашего города: методико-библиографическое пособие. – Стерлитамак, 2010.
15. Юмагузин Ф.Ф. В жилах Героя текла кровь древних мадьяр // Стерлитамакский рабочий, 30.05.2011.
16. Юмагузин Ф.Ф. Воин и труженик // Стерлитамакский рабочий, 30.08.2008.
17. Юмагузин Ф.Ф. Еще раз о Герое // Стерлитамакский рабочий, 17.03.2005. №48 (15841)
18. Юмагузин Ф.Ф. Кузнец-артиллерист // Стерлитамакский рабочий, 28.03.2008.
19. Юмагузин Ф.Ф. Он был «не достоин» называться комсомольцем // Стерлитамакский рабочий, 18.03.2008.

Интернет-ресурсы

1. <http://www.warheroes.ru> – сайт «Герои страны»
2. <http://www.militaryreview.ru> – сайт «Милитари ревью/Военное обозрение»
3. <http://www.podvignaroda.ru> – Общедоступный электронный банк документов «Подвиг народа в Великой Отечественной войне 1941-1945гг.»
4. <http://www.obd-memorial.ru> – Обобщенный компьютерный банк данных, содержащий информацию о защитниках Отечества, погибших и пропавших без вести в годы Великой Отечественной войны, а также в послевоенный период (ОБД Мемориал)

ПРИМЕНЕНИЕ ФИТНЕС ТЕХНОЛОГИЙ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ДОШКОЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ С ДЕТЬМИ СТАРШЕГО ВОЗРАСТА

Конько Н.С.

Научный руководитель: Максименко М.Ф.

Северный колледж физической культуры и спорт, г.Мончегорск

Нарушение осанки является наиболее распространенным заболеванием опорно-двигательного аппарата у детей и подростков и относится к числу сложных и актуальных проблем современной ортопедии.

Одним из эффективных методов является фитбол-аэробика и фитбол-гимнастика для детей и подростков. Специальная гимнастика на надувных эластичных мячах разного диаметра и конфигурации помогает расширить возможности воздействия на организм ребенка. В отличие от общепринятых методик, гимнастика на таких мячах, позволяет создать наиболее оптимальные условия для правильного положения мышц, улучшения равновесия и двигательной координации.

В связи с данной проблемой была проведена исследовательская работа.

Объект – процесс физического воспитания детей дошкольного возраста, имеющих нарушения осанки.

Предмет – средства и методы лечебной фитбол-гимнастики, направленные на коррекцию осанки у детей дошкольного возраста.

Цель – выявить эффективность воздействия комплексов лечебной фитбол-гимнастики на коррекцию нарушений осанки детей дошкольного возраста.

Задачи:

1. Проанализировать научно-методическую литературу по данной теме.
2. Разработать комплексы упражнений лечебной фитбол-гимнастики, с учетом возрастных особенностей.

3. Выявить эффективность воздействия комплексов лечебной фитбол-гимнастики на коррекцию осанки у детей дошкольного возраста.

4. Провести сравнительный анализ антропометрических данных и показателей силы мышечного корсета в экспериментальной и контрольной группах.

Одной из главных причин нарушения осанки является недостаточное внимание взрослых.

Профилактика нарушений осанки – процесс длительный, требующий от ребенка осознанного отношения и активного участия. Ребенку необходимо неоднократно объяснять (на доступном уровне) и показывать, что такое правильная осанка, что необходимо делать для ее поддержания.

Профилактика нарушений осанки у дошкольников осуществляется на занятиях по физическому воспитанию, плаванию, музыкальных занятиях и т. д. Детям необходимо: обеспечить условия для формирования правильной осанки;

знать, что такое правильная осанка, как именно надо правильно стоять, сидеть и двигаться, не сутулиться; сознательно относиться к своему здоровью.

Доводить навык правильной осанки до автоматизма с помощью специальных упражнений. Их в арсенале лечебной физической культуры достаточно.

Корректирующая гимнастика – это наиболее эффективное средство реабилитации. При проведении занятия корректирующей гимнастики необходимо решать следующие задачи:

- воспитывать дисциплинированное и сознательное отношение детей к фиксации правильного положения тела;

- укреплять мышцы и совершенствовать координацию движений как необходимое условие для восстановления правильного положения тела;

- совершенствовать двигательные навыки ребенка;

- воспитывать навыки, закрепляющие правильное положение тела.

Исследование проводилось в МБДОУ № 2 «Северяночка» г.Снежногорска Мурманской области с ноября 2014 года по апрель 2015 года. Изучив медицинские карты детей 6-7 летнего возраста, было обнаружено, что у 40% детей наблюдается нарушение осанки.

Выбранная методологическая основа и поставленные задачи определили ход теоретико-экспериментального исследования проблемы, которое проводилось с 2014-2015г.г. в три этапа.

В педагогическом эксперименте принимали участие 30 детей 6-7 летнего возраста, с нарушением осанки во фронтальной плоскости (грудной отдел). Дети экспериментальной группы (15 человек) занимались по разработанной нами программе лечебной фитбол-гимнастикой. Дети контрольной группы (15 человек) занимались по общепринятой методике корректирующей гимнастике. Занятия проводились 2 раза в неделю по 30 минут, в урочной форме.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Педагогический эксперимент.

3. Тестирование.

4. Метод математико-статической обработки.

В работе проанализированы литературные источники по проблеме коррекции осанки детей дошкольного возраста, а так же литература по возрастной физиологии, анатомии, теории методики физического воспитания, педагогике и психологии.

Педагогический эксперимент проводился в три этапа. Все занятия проводились фронтальным способом.

На всех трех этапах проведено тестирование статической выносливости мышц туловища, подвижности позвоночника и антропометрических показателей у детей. Были

использованы тесты, предложенные И.Д.Ловейко и методика разработанная сотрудниками научно-исследовательского института детской ортопедии им. Г.И.Турнера.

На I этапе в подготовительной части урока упражнения выполнялись со страховкой руками за фитбол, в медленном темпе, со средней амплитудой из исходного положения, сидя на фитболе, требующие от детей удержания прямой спины, с различными движениями руками, ногами и головой. Данные упражнения вырабатывают умение сбалансировать центр тяжести ребенка с подвижной опорой, координацию движений, развивают вестибулярный аппарат и способствуют формированию и укреплению навыка правильной осанки.

В основной части практически все упражнения выполнялись из исходного положения, лежа на спине, сидя на мяче, стойки на коленях, что требует от ребенка дополнительных усилий при выполнении более сложных заданий. Использовались упражнения для развития мышц брюшного пресса, боковых мышц туловища, укрепления мышц спины, выработки навыков равновесия и правильной осанки, увеличения подвижности позвоночника.

Танцевальный характер движений позволял создать благоприятную эмоциональную обстановку, что препятствует быстрому развитию нервно-мышечной утомляемости, каждое занятие проводилось под музыкальное сопровождение. При обучении комплекса упражнений использовался средний темп выполнения упражнений (90-120уд/мин).

В заключительной части на всех этапах выполнялись упражнения на расслабление и одновременно растягивание, которые снимали физическую усталость. Темп выполнения медленный для восстановления дыхания и ЧСС.

На II этапе упражнения выполнялись сидя на фитболе без страховки, требующие от ребенка проявления умения (приобретенного на I этапе) - сбалансировать центр тяжести с подвижной опорой самостоятельно. Увеличилась амплитуда, темп движений и количество повторений.

На обоих этапах использовался игровой метод, т.к. он способствует формированию у детей устойчивого интереса и деятельного мотива к физической культуре. А так же целостный метод обучения и педагогические методы - наглядный и словесный.

На III этапе были проведены конечное тестирование, в ходе которого получены следующие результаты.

Динамика показателей статической мышечной выносливости:

- мышцы шеи (из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, приподнять голову и шею, смотреть на носки и зафиксировать положение): прирост показателей в экспериментальной группе составил 23,27сек. (48 %), в контрольной – 9,8сек. (5 %);

- мышцы живота (из положения лежа на спине, руки вдоль туловища, поднять ноги до угла 45 градусов и зафиксировать положение): прирост показателей составил 11,34сек. (45 %) в экспериментальной группе и 9,2сек. (35 %) в контрольной;

- мышцы спины (из положения лежа на животе, руки вверх – прогнувшись зафиксировать положение): прирост показателей составил в экспериментальной группе 8,87сек. (35 %), а в контрольной 9,27сек. (33 %), увеличение показателей произошло в результате наиболее эффективных статических упражнений из различных и.п., особенно без страховки на фитболе.

Динамика показателей подвижности позвоночника. Наклон вперед (из положения стоя на скамейке, стопы параллельно, не сгибая ног в коленях (измеряется с помощью линейки в сантиметрах – 0 от скамейки): прирост показателей составил в экспериментальной группе 1,19см. (22%), в контрольной 1,02см. (18%). В результате чего, приросту показателей способствовали различные перекаты и наклоны.

Динамика развития антропометрических показателей. Объем грудной клетки: прирост показателей в экспериментальной группе составил 4 см. (6%), в контрольной 2,06см. (3%). Рост: прирост показателей составил в экспериментальной группе 6 см. (4%),

в контрольной 3,2см. (2%). В результате чего, приросту показателей способствовали упражнения укрепляющие мышцы туловища.

Анализируя данную тему можно сказать следующее: традиционные упражнения выполнялись на жесткой опоре, а следовательно, создали для детей большую ударную нагрузку на позвоночник и момент травмоопасности. Эта проблема была решена, т.к. занятия проходили со специальными эластичными мячами - фитболами.

Обе методики по своей направленности оправдывают цель – оздоровления детей с нарушением осанки, но нельзя забывать, что эмоциональная сторона, особенно для детей, которым нравится яркая окраска фитболов, оказывала большое влияние на эффективное восприятие упражнений.

В результате проделанной экспериментальной работы сделаны следующие выводы: изменения показателей антропометрических данных и силы мышечного корсета в экспериментальной группе превысили изменения показателей в контрольной группе, это подтверждает, что упражнения лечебной фитбол-гимнастики более эффективно воздействовали на коррекцию осанки, чем упражнения традиционной лечебной гимнастики. Разработаны комплексы лечебной фитбол-гимнастики, с учетом возрастных особенностей и вида нарушения осанки детей дошкольного возраста.

Увеличение показателей силы мышечного корсета и антропометрических данных подтвердило, что упражнения фитбол-гимнастикой эффективно воздействовало на коррекцию осанки детей дошкольного возраста.

Список литературы

1. Веселовская, С.В. Фитбол тренинг/ С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т.В. Левчинкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М.: ННОУ Центр «Фитбол», 2011.
2. Жданкина, Н.В. Корректирующая гимнастика в профилактике нарушений осанки у детей дошкольного возраста/ Н.В. Жданкина // Методические указания.: ГОУ ВПО УГТУ-УПИ, 2006.
3. Ловейко, И.Д. ЛФК при заболеваниях позвоночника у детей/ И.Д. Ловейко, М.И. Фонарев // переизд.2 переработанное и дополненное. – М.: Медицина, 2011.
4. Попова, С.Н. Лечебная физическая культура / С.Н. Попова // Учебник. – М.: «Академия», 2006.

ВЛИЯНИЕ МУЗЫКИ НА ПСИХОЭМОЦИОНАЛЬНОЕ СОСТОЯНИЕ ШКОЛЬНИКОВ

Креймер Э.Е.

Научный руководитель: Сладкова В.В.

МАОУ «Лицей», г.Стерлитамак

Музыка – феноменальное явление. Мелодичные звуки вершат чудеса – в человеке пробуждается, преобразуется душа, меняются состояние, настроение.

Музыка с нами повсюду: мы слушаем ее в дороге, дома. Она развлекает, лечит, воспитывает, но также приносит агрессию, хаос, следовательно, оказывает заметное воздействие на психоэмоциональное состояние человека. Её взаимоотношения с человеком удивительны, она занимает важное место в жизни каждого, а особенно подростка. У каждого из нас свои устойчивые музыкальные предпочтения, вкусы, а у подростков они неразборчивы. Зачастую выбранная ими музыка оказывает негативное влияние на их психику. В связи с этим перед нами встали такие вопросы: Какую музыку предпочитают слушать подростки? Какое воздействие она оказывает на них? Какая музыка положительное влияние на психику?

Проблема: Не сформированный у школьников навык выравнивания психоэмоциональных состояний через музыку.

Цель исследования - изучить особенности влияния музыки на психоэмоциональное состояние школьников.

Задачи:

1. Осуществить анализ литературных источников по теме исследования.
2. Изучить влияние музыки определенных стилей на психоэмоциональное состояние школьника.
3. Проанализировать полученные результаты, сделать выводы.

В данной работе были использованы следующие **методы:**

Анализ литературных источников.

Социологические методы: контекст-опрос; анкетирование.

Измерение пульса.

Ассоциативное рисование под разные музыкальные композиции.

Объект исследования: психоэмоциональные состояния школьников.

Предмет изучения: влияние музыки на школьников.

Гипотеза исследования: классическая музыка оказывает позитивное воздействие на выравнивание психоэмоционального состояния школьников, в то время как рок оказывает негативное влияние на неустойчивую психику учеников.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные нами данные могут быть использованы педагогами на классных часах, родительских собраниях с целью формирования у школьников навыка выравнивания психоэмоционального состояния через специально подобранную музыку.

Исследование проводилось в 2015 году на базе муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Лицей № 1» города Стерлитамак, в нем приняли участие школьники старших классов.

Исследование проводилось в несколько этапов:

Исследование, в котором старшеклассникам предлагалось 4 отрывка различных музыкальных направлений для прослушивания, под них ученики должны были выполнить рисунки возникающих ассоциаций, образов. А так же было предложено анкетирование по поводу прослушанного.

Исследование, в котором чередовались 2 музыкальных отрывка противоположных по стилю с измерением пульса учащихся.

Анкетирование учащихся, направленное на внедрение результатов эксперимента.

Для **первого** исследования мы подготовили 4 отрывка разных музыкальных стилей:

Бетховен-соната №14 «Лунная» (классическая музыка).

MC Doni feat. Натали – А Ты Такой - Мужчина с бородой (поп музыка)

Король и шут - Мертвый анархист (рок)

Martin Garrix – Animals (клубная молодежная музыка)

В течение 2 минут ученики должны были под каждую композицию изобразить ассоциации и образы, которые у них возникали под влиянием музыки. По завершению работы старшеклассники должны были отметить музыкальный трек, который им больше всего понравился

Проанализировав полученные результаты, мы пришли к выводу, что при прослушивании **классической музыки** у учащихся наблюдались психоэмоциональные состояния покоя, радости, наслаждения, расслабления (Например: школьники рисовали радугу, приятное времяпровождения, солнце, романтические ночи).

Классическая музыка вызвала у опрошенных следующие психоэмоциональные состояния:

Состояние покоя, расслабления, радости- 20 чел.(77%)

Нейтральное состояние-4 чел.(15%)

Состояние агрессии-2 чел.(8%).

При прослушивании **поп-музыки** у большинства учащихся возникали романтические настроения, в результате которых они рисовали влюбленных людей,

романтические встречи, сердечки, цветы, беззаботного человека, со свободной походкой; некоторая же часть рисовала одиночество, в этих рисунках присутствует ожидание любви.

Поп музыка вызвала у опрошенных следующие настроения:

Романтика - 24 чел.(92%)

Одиночество-2 чел.(8%) .

При прослушивании **рок музыки** учащиеся рисовали смерть, гитары и барабаны, которые символизируют громкий раздражающий звук, следовательно, у учеников возникает негатив, который так же подтверждают молнии, ирокезы, мусор, преступность, скорость, ветер. Необходимо отметить, огромное количество острых предметов.

Рок музыка вызвала у опрошенных 2 настроения:

Позитивный настрой-7 чел(73%)

Негативный настрой-19 чел.(27%).

Стоит отметить, что положительно настроены на прослушивание рок - композиций те участники опроса, которым вообще нравится рок. Это объясняется склонностью подростков к противопоставлению себя официально принятой массовой культуре.

Четвертой музыкальной композицией стала **современная клубная музыка**. Здесь можно констатировать состояния расслабления, спокойствия, настрой на отдых, желание танцевать возникает у большинства опрошенных. На рисунках дети изображали яркий макияж, клуб, отблески зеркального шара и цветомузыки, большие динамики или колонки.

Необходимо отметить, что клубная музыка знакома и приятна для большинства.

Клубная современная музыка настраивает учеников на:

Отдых-24 чел.(92%)

Романтику-1 чел.(4%)

Отрицательный настрой-1 чел. (4 %).

Проанализировав полученные данные, мы пришли к **выводу**, что классическая музыка оказывает умиротворяющее, положительное воздействие на психоэмоциональное состояние школьников. Похожее действие оказывает поп музыка, которая вызывает романтические чувства, поднимает настроение школьников. Негативную окраску на эмоциональное состояние оказывает рок музыка, от которой ученики чувствуют себя плохо, детям не нравится громкий отупляющий звук.

Так же по результатам анкетирования старшеклассников, выяснилось, что из 26 человек:

Классическую музыку любят-4 человека(15%),

Поп музыку-10 человек(39%),

Рок музыку-7 человек(27%),

Клубную-5 человек(19%).

Соотнеся полученные данные по рисункам под музыкальные композиции и результаты анкетирования старшеклассников о любимом музыкальном жанре, мы получили интересные данные.

Большинство участников(39%) любят поп музыку. Это легко объяснить тем, что психика школьников формируется под воздействием той музыкальной культуры, которая преподносится с экранов телевизора, из интернета.

Следующая по популярности – рок музыка (27%). Этот факт можно объяснить психологической особенностью данных участников, о которых говорилось ранее.

Мы выяснили, что классическую музыку предпочитает небольшое количество учеников (15%). Что объясняется недостаточно развитой культурой воспитания, в том числе и музыкальной. Очень мало такой музыки звучит в СМИ, небольшое количество школьников посещает музыкальные школы.

Таким образом, нами выявлено несоответствие: слушают классику единицы, но тем не менее эта музыка выравнивает психоэмоциональное состояние школьника.

Во **втором** исследовании мы измеряли пульс учащихся:

- в спокойном состоянии,
- при прослушивании классической музыки, рок музыки, и снова классической музыки.

В исследовании принимали участие 24 человека.

В спокойном состоянии средний пульс школьников составил 87 уд./мин.

При прослушивании классической музыки-75уд./мин.

При прослушивании рок музыки-140уд./мин.

При прослушивании классической музыки-95уд./мин.

Т.о, классическая музыка благотворно влияет на психоэмоциональное состояние учащихся, и наоборот, рок оказывает негативное влияние на состояние учащихся.

В третьем исследовании школьникам была предложена анкета. В анкетировании принимало участие 75 человек.

На 1 вопрос: «Хотели бы вы, чтобы на переменах в школе играла музыка?», были получены следующие ответы:

- положительно ответили - 62 человека(83%);

- отрицательно - 13 чел. (17%);]

2 вопрос: «Какая музыка должна играть в школе?»:

- поп музыку выбрали 43 чел.(57%),

- рок музыку предпочли 24 чел. (32%),

- классическую музыку- 8 чел.(11%).

На 3 вопрос: «Как вы считаете, если музыка будет играть на перемене, как она будет влиять на ваше психоэмоциональное состояние?» мнение опрошенных незначительно разошлось:

-позитивно-67 чел.(89%)

-негативно-8 чел.(11%).

4 вопрос звучал следующим образом: «Какое действие на вас оказывает классическая музыка?»

-расслабляет-70 чел.(93%)

-напрягает-5 чел.(7%).

На наше предложение вводить звучание музыки на переменах, большинство учеников ответили согласием, т.к. они считают, что музыка успокаивает и расслабляет. Вопрос – какую музыку? Классическую музыку почти не слушают, ее не любят. Но по данным опроса видно, что она успокаивает и расслабляет практически всех.

Таким образом, нами выявлено несоответствие: слушают классику единицы, но тем не менее, эта музыка выравнивает психоэмоциональное состояние школьника. Проведя исследования, подтверждающее влияние музыки различных стилей, наиболее часто оказывающихся в «поле зрения» современного школьника (а именно клубного стиля, рок-музыки, популярной и классической музыки, с последней он в основном встречается на уроках музыки и МХК в школе) на их психоэмоциональное состояние и заинтересовавшись возможностью благотворного воздействия на психику школьника классики, можно констатировать:

- именно музыка может стать важным фактором выравнивания психоэмоционального состояния школьника, которое в этом возрасте отличается нестабильностью, а также - катализатором коммуникативных и интеллектуально-эстетических способностей;

- так как музыка служит целям интеллектуальной релаксации человека и во время прослушивания некоторых произведений мозг человека получает необходимый отдых, со старшеклассниками в процессе нашего эксперимента прорабатывался вопрос о возможности включения музыки во время перемены. Ответ получился в целом положительным. Большинство учеников хотели бы слышать музыку на переменах. Таким образом, ученики становятся участниками пассивной музыкотерапии. Релаксирующее и одновременно эмоционально обогащающее воздействие музыки подтвердилось и

анкетированием, и тестированием, и измерением пульса. Таким образом, выдвинутая нами гипотеза была доказана.

Таким образом, в целом по работе можно сделать следующие выводы:

1. Осуществлен анализ литературных источников по теме исследования.
2. Изучено влияние музыки определенных стилей на психоэмоциональное состояние школьника.
3. Проанализированы полученные в ходе исследования результаты.

Список литературы

1. Глазунова, О.В. Влияние музыки на организм человека / О.В. Глазунова. - Ростов-на-Дону КМЦ «Прометей» . - 104 с.
2. Грецов, А. Практическая психология для подростков и родителей / А. Грецов. - М. - Питер, 2007. - 214 с.
3. Практическая психология образования: Учебник для студентов высших и специальных учебных заведений / Под ред. И.В.Дубровиной. - 2-е издание. – М.: ТЦ «Сфера», 1998. - 528 с.
4. Чередниченко, Т.В. Музыка в истории культуры / Т.В. Чередниченко. - Долгопрудный: Аллегро-пресс, 1994. - 199 с.
5. http://tolks.ru/?to=2&what=view_word&file_id=71410&from=base
6. http://www.evoc.ru/index.php?voc_id=1&word_id=48456
7. <http://www.biolinepb.ru/classikmusik.html>
8. <http://kpravda.com/kak-vliyaet-muzyka-na-psixiku-i-zdorove/>
9. <http://www.musicmail.ru/shdocs32>

ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ В АСПЕКТЕ ИСТОРИИ ЧЕЛОВЕЧЕСТВА: ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ И УМСТВЕННАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ

Крылов М.А.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. 2014 год в России был Годом культуры и, конечно, олимпийским годом. Необыкновенный успех сопутствовал российским спортсменам в Сочи: они заняли 1 место в НКЗ на XXII Олимпийских и XI Паралимпийских зимних играх. По определению учёных: «физические упражнения – движения или действия, используемые для формирования и совершенствования двигательных навыков. С одной стороны – средство физического совершенствования, телесного преобразования человека, его биологической, психической, интеллектуальной, эмоциональной и социальной сущности. С другой стороны – это также и метод (способ) физического развития человека. Физические упражнения являются основным, «сквозным» средством всех видов физической культуры неспециального физкультурного образования, спорта, физической рекреации и двигательной реабилитации»[4].

Вопрос взаимоотношений культуры и спорта, физического и умственного воспитания всегда волновало человечество: еще древние греки ценили спорт на Олимпийских играх за то, что он неразрывно связан с **умственным**, эстетическим и нравственным воспитанием. Многим известно, что физические упражнения играли важную роль в жизни выдающихся деятелей древности и мыслителей нашей эпохи[5].

Цель исследования: определить, как влияют физические упражнения на умственную работоспособность, на примере жизни и творческой деятельности великих личностей в истории человечества.

Объект исследования: здоровый образ жизни в истории человечества.

Предмет исследования: влияние физических упражнений на умственную работоспособность.

Задачи: определить состояние изучаемого вопроса в литературе; оценить уровень знаний студентов первого курса колледжа по теме исследования; провести математическую обработку полученных данных.

Методы: анализ имеющейся литературы; социологическое исследование (анонимный опрос) студентов первого курса колледжа физической культуры; математическая обработка полученных данных.

Результаты исследования и их обсуждение.1. В результате анализа литературы стало известно, что великие люди в истории человечества всегда почитали физическую культуру, движения, здоровый, активный образ жизни. Известно, что к факторам здорового образа жизни относятся отсутствие вредных привычек, рациональное и сбалансированное питание, личная гигиена, соблюдение режима дня и учёт биологических ритмов, оптимальная двигательная активность, закаливание, психогигиена, сексуальная культура, общение [4].

Великие ученые, деятели искусства, писатели любили обдумывать свои идеи во время пешеходных прогулок, а о том, что движение способствует мышлению, известно было ещё в глубокой древности. Аристотель, например, создал школу так называемых перипатетиков (гуляющих), в которой проводил уроки, прогуливаясь вместе с учениками. Когда тело разогрето прогулкой, мысль становится живее, считал Ж.-Ж. Руссо.

Физическая культура была в большом почёте у древних греков и римлян, и такие выдающиеся деятели древности, как Сократ, Платон, Демосфен, Цезарь и другие, регулярно посещали гимнастические залы. Платон, к примеру, образно называл «хромым» того человека, у которого душа и тело развиты неодинаково.

Необычна судьба автора знаменитой теоремы, математика и философа Пифагора, который был олимпийским чемпионом в Древней Греции по кулачному бою. В основанной им в Кротоне математической школе он не только преподавал своим ученикам алгебру и философию, но и обучал основам бокса и фехтования на мечях. Предание гласит, что Пифагор погиб, защищая свою школу от фанатичных аристократов, ремесленников и торговцев. Он погиб в бою, где на каждого его ученика приходилось чуть ли не по сотне врагов [2].

Другой выдающийся учёный более поздней эпохи – Исаак Ньютон с гордостью заявлял: «Насколько мне позволяют мои знания, я занимаюсь физическими упражнениями». И он, устав от напряжений умственной работы, по несколько раз в день проделывал гимнастические комплексы [1].

«При усидчивой умственной работе без движения сущеe горе. Не походи я, не поработай руками и ногами в течение хоть одного дня, вечером я уже никуда не гоужсь: ни читать. Ни писать, ни даже внимательно слушать других, голова кружится, а в глазах звёзды какие – то, и ночь проводится без сна». Эти слова принадлежат Льву Толстому. С юных лет до глубокой старости великий писатель занимался физической культурой. В его комнате висели кольца, трапеция, на яснополянском дворе был турник. Он посещал курсы гимнастики и фехтования. Лев Николаевич в 65 лет научился ездить на велосипеде, в 75 лет хорошо катался на коньках, соревновался с молодёжью и добивался побед, а в 60 – летнем возрасте за 6 дней прошел 200 км от Москвы до Тулы [2].

22 апреля 2015 года исполнилось 145 лет со дня рождения выдающегося мыслителя нашей эпохи политика, основателя советского государства – Владимира Ильича Ленина. Не все знают, что он хорошо катался на лыжах, плавал, ездил на велосипеде, ежедневно занимался гимнастикой. Физическая закалка помогла ему вынести суровые испытания, неизбежные в жизни революционера – подпольщика, способствовала выздоровлению после тяжёлого ранения, поддерживала его огромную работоспособность. Именно Ленину принадлежат слова, которые должен знать каждый школьник: «Молодёжи особенно нужна жизнерадостность и бодрость. Здоровый спорт - это гимнастика, плавание,

экскурсии, физические упражнения всякого рода. Кроме того, разносторонность духовных интересов, учение, разбор, исследование, и всё это по возможности совместно!» [3].

Удивительный пример того, как можно удачно сочетать «голову с руками» (т.е. умственный и физический труд) подал нам академик И.П. Павлов. Гимнастика, лыжи, велосипед, плавание, городки – вот неполный перечень спортивных увлечений великого учёного, лауреата Нобелевской премии. «Не может ум хорошо работать, если физически себя не закаляешь»,- говорил Иван Петрович своим ученикам. Его ученик – академик П.К. Анохин уже в наши дни тоже говорил своим ученикам: «Наш мозг постоянно требует своих гантелей, перекладин, брусьев и других гимнастических снарядов»[5].

Интересно другое: оказывается, среди лауреатов Нобелевской премии немало не только известных спортсменов, но есть даже и олимпийские чемпионы! Так, например, выдающийся физик датчанин Нильс Бор был великолепным вратарём футбольной команды; президент Международного совета физической культуры и спорта англичанин Ф. Ноэль – Бейкер был серебряным призёром Олимпийских игр 1912 года в беге на 1500 метров. Лауреат Нобелевской премии 1945 г. по биохимии американец Фредерик Жолио – Кюри в своё время стоял перед выбором: сделаться футболистом – профессионалом или посвятить себя науке. Основоположник отечественной физической культуры П.Ф. Лесгафт утверждал о том, что между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, и что умственный рост и развитие требуют соответствующего развития физического.[3]

Интересны ответы, полученные американскими исследователями от учёных, которым они разослали специальные анкеты. На вопрос когда у них чаще всего появляются научные догадки и умозаключения, приводящие к решению исследуемых проблем, многие ответили, что лучшие мысли приходят, когда утром идут пешком из дома в лабораторию или когда возвращаются домой [2].

Аналогичные ответы были получены и от советских учёных. Большинство опрошенных заявило, что физическая нагрузка стимулирует мыслительную деятельность. Вот, к примеру, высказывание известного учёного – математика, одного из старейших советских альпинистов Б.Н. Делоне: «Мною подмечена интересная закономерность: какой бы утомительный переход я не совершил в воскресенье, на следующий день я чувствую необыкновенный прилив творческой энергии и сил. В последующие дни работоспособность постепенно падает, достигая минимума в пятницу и в субботу. Очередные 30-40 километров похода пешком или на лыжах в любую погоду снова поднимают работоспособность на целую неделю». В своё время в МГУ провели следующие интересные наблюдения: исследуемые должны были произвести несложные арифметические действия. Далее они должны были подобрать слова по ассоциации с заданными, проверить правильность математических вычислений. Эту работу выполняли в одном случае за столом, в другом – во время спокойной прогулки или в сочетании с неторопливым вращением педалей велосипеда (на велоэргометре). И в большинстве случаев умеренная, привычная физическая деятельность повышала работоспособность [5].

Наблюдения показывают, что мыслительная деятельность успешнее всего сочетается с ходьбой, прогулками на лыжах, с лёгким физическим трудом. В этом случае физическая работа складывается из привычных двигательных действий невысокой интенсивности.

Любопытнейшие результаты были получены в 80-х годах XX века. Исследования детей ясельного возраста показали, что ребята, которых не ограничивают в движении, обладают большим запасом слов и употребляют их более осмысленно, чем те дети, которых обстоятельства вынуждают быть менее подвижными. А главное, процесс формирования понятий идёт у них и лучше, и легче. Следовательно, завтрашний интеллект ребёнка и его сегодняшняя малоподвижность находятся в прямой связи. В эти же годы широко, особенно в Москве, практиковали обучение грудных младенцев плаванию. И вот что выяснилось: более 600 детей – амфибий, научившихся плавать

раньше, чем ходить, по умственному развитию обгоняли тех, кто не обучался плаванию в столь раннем возрасте [1].

Взаимосвязь физического воспитания с умственным воспитанием проявляется непосредственно и опосредованно. Непосредственная связь заключается в том, что в процессе физического воспитания оказывается прямое воздействие на развитие умственных способностей занимающихся. Опосредованная связь состоит в том, что укрепления здоровья, развитие физических сил в процессе физического воспитания составляют необходимое условие для нормального умственного развития детей, подростков и молодёжи [2].

«Тренировка мышц на выносливость – реальный способ продлить молодость своему ДНК»,- утверждает профессор Явейд Науман. Зря общественное мнение считает спортсменов «тупыми»- научно доказано, что тренировка мышц развивает мозг. Если именно он управляет мышцами, то ничего удивительного, что расширение амплитуды и видов движений по закону обратной связи расширяет и увеличивает возможности мозга! Лучше всего сохранили интеллект люди, которые не мыслили себе жизни без движения вроде велосипеда, танцев, бега, ходьбы, регулярной работы в саду, и всё это по несколько часов в день. Всё остальное – пол, вес, образование, экология места жизни – не имеет такого значения как расход калорий! У тех, кто «сжигал» их подолгу на тренировке, обнаружилось более значительное количество «серых клеточек» в передней, височной и теменной долях мозга, а также более разветвлённая сеть нейронов, связывающих разные структуры мозга между собой [1].

В декабре 2014 года со студентами первого курса Альметьевского колледжа физической культуры (50 человек) были проведены социологические исследования (анонимный экспресс - опрос). Им было предложено ответить на два вопроса по теме исследования, в результате которых можно было узнать уровень эрудиции будущих специалистов физической культуры и спорта. На **первый** вопрос, касающийся взаимосвязи физкультуры с интеллектом человека выявилось, что все опрошиваемые студенты (100%) согласились с тем, что движения и физические упражнения прямо пропорционально влияют на умственное развитие человека. **Второй** вопрос: «Назовите известных учёных древности, которые стали олимпийскими чемпионами?» выявил уровень компетентности студентов колледжа. Здесь надо было назвать имена величайших мыслителей в истории человечества, которые вели активный, спортивный образ жизни, любили физическую культуру. 80% респондентов ответили, что это Геракл; 65% указали, что Пьер де Кубертен; 60% опрошенных назвали Пифагора; 20%- Исаака Ньютона. То есть, точный ответ на этот вопрос, в котором студентам предлагалось назвать имена величайших мыслителей нашей страны в 19-20 веках, 35 респондентов (а это 50%), назвали более 5 фамилий. Остальные студенты смогли назвать правильно только фамилии – писателя Л.Н. Толстого и поэта К.С. Есенина.

Заключение. Анализ литературы доказал, что регулярные занятия физическими упражнениями улучшают психофизические качества организма, повышают умственную работоспособность, укрепляют нервную систему и здоровье человека. Лучшие в истории умы человечества уважали движения, физическую активность, вели здоровый, активный образ жизни.

60% респондентов - будущих спортивных педагогов знают историю древнего мира (уровень знаний выше среднего). Половина опрошенных первокурсников знают о том, что величайшие умы в истории человечества вели здоровый образ жизни (уровень знаний средний). Таким образом, результаты социологического опроса студентов колледжа подтверждают вывод основоположника отечественной теории физического воспитания П.Ф. Лесгафта о том, что между умственным и физическим развитием человека существует тесная связь, которая требует соответствующего физического развития.

Список литературы

1. Афонькин С.Ю. История Олимпийских игр.- СПб: «БКК», 2013,- 80 с.- (Серия «Узнай мир»)
2. Гик Е.Я. История олимпийских игр / Гик Е.Я., Гупало Е.Ю.- М. : Эксмо, 2014г, 352с.
2. Древина Э. В поисках молодости.// АйФ. Здоровье. – М., 2013г. - №11. – с.18
4. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под ред. Ю.Ф. Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФКС им. П.Ф. Лесгафта.- СПб, 1999.-324с.
5. [http://www/buskult_ura.ru/sci/phvsical culture/23](http://www/buskult_ura.ru/sci/phvsical%20culture/23)

ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ СГОРАНИЕ И ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ДЕФОРМАЦИЯ У МЕДИЦИНСКОГО ПЕРСОНАЛА

Курашевич А. Ю.

Научный руководитель: Сидорова Н.Ф.

Стерлитамакский медицинский колледж

Актуальность. Деятельность медицинских работников требует высокой моральной ответственности за жизнь и здоровье людей. Находясь в процессе сложного взаимодействия с пациентами, вникая в суть заболевания и социальные проблемы пациентов, медицинские работники ежедневно попадают в стрессовые ситуации. Проблема заключается в том, что в нашей стране, при разработке планирования и организации труда в сфере здравоохранения не учитывается психологическая адаптация специалистов к современным методам решения профессиональных задач. Психологически неподготовленному специалисту бывает сложно, а подчас невозможно избежать стрессовых ситуаций. К тому же ежедневное воздействие стрессов несет в себе риск развития так называемого «профессионального сгорания». «Профессиональное сгорание» формируется при длительном взаимодействии с людьми и характеризуется безразличным отношением к пациентам и окружающим, состоянием физического и психического истощения с последующей деформацией личности. В последние десятилетия все больше внимания уделяется проблеме «профессионального сгорания» у медицинских работников.

Цель исследования – ведущие симптомы «профессионального сгорания» у медицинских работников.

Задачи исследования:

- 1) изучить синдром «профессионального сгорания»
- 2) выявить ведущие симптомы «профессионального сгорания» у медицинских работников

3) сделать заключение, дать рекомендации

Методы исследования: анкетирование, тестирование, анализ полученных данных.

Объект исследования: психологическое состояние медицинских работников.

Организация исследования. Исследование проводилось в 2014 – 2015 году на базе городской клинической больницы №1 (ГБУЗ КБ №1) города Стерлитамак, республики Башкортостан и на базе городской клинической больницы №3 (ГБУЗ КБ №3) города Стерлитамак, Республики Башкортостан. В исследовании приняло участие 70 человек. Женщины в возрасте 25 – 50 лет (врачи, фельдшера, акушерки, медицинские сестры). Мужчины в возрасте 23 – 45 лет (врачи, фельдшера).

Для достижения поставленной цели были использованы следующие методы исследования: анкетирование, тестирование, анализ полученных данных, позволяющих определить наличие «эмоционального выгорания» и выявить ведущие симптомы синдрома «эмоционального выгорания» у медицинских работников.

Результаты, полученные с помощью анкетного опроса, позволили описать социально-демографические характеристики, а также другие параметры, оценивающие

степень удовлетворенности медицинских работников условиями труда, заработной платой, отношениями с непосредственным руководителем, отношениями в коллективе, а также оценить интенсивность испытываемых социальными работниками физических, интеллектуальных, психоэмоциональных нагрузок.

Для исследования уровня эмоционального выгорания у медицинских работников была использована методика «диагностика уровня эмоционального выгорания Бойко В.В. Тест содержит 84 вопроса. Методика позволяет оценить наличие эмоционального выгорания по трем шкалам: «напряжение», «резистенция», «истощение», которые включают в себя по четыре симптома.

- «Напряжение»
- переживание психотравмирующих обстоятельств,
- неудовлетворенность собой
- «загнанность в клетку»
- тревога и депрессия
- «Резистенция»
- неадекватное избирательное эмоциональное реагирование
- эмоционально-нравственная дезориентация
- расширение сферы экономии эмоций
- редукция профессиональных обязанностей
- «Истощение»
- эмоциональный дефицит
- эмоциональная отстраненность
- личная отстраненность
- психосоматические и психовегетативные нарушения

По количеству полученных баллов по каждому симптому можно говорить о его степени выраженности: не сложившийся симптом, складывающийся симптом или уже сложившийся симптом. Находится общий итоговый показатель по сумме баллов по всем двенадцати симптомам. Этот показатель может говорить об отсутствии «выгорания», о начинающемся «выгорании» либо о имеющемся «выгорании». Данная методика дает подробную картину синдрома.

Анализ результатов исследования. Проведя анкетный опрос, мы получили следующие показатели:

- полностью удовлетворены условиями труда 60% опрошенных медицинских работников, однако при этом присутствует неудовлетворенность заработной платой - 65% неудовлетворенных.

- 50% медицинских работников, принявших участие в исследовании, неудовлетворены возможностью повышения квалификации. Данный показатель мы считаем нестабильным. Так как 20% затруднились ответить на поставленный вопрос, а 30% неудовлетворены возможностью повышения квалификации.

- Работа кажется медицинским специалистам достаточно престижной. Непрестижной ее оценил только 1% опрошенных.

- Отношениями с руководством большинство медицинских работников удовлетворены. Однако присутствует достаточно большая группа полностью неудовлетворенных отношениями в коллективе – 20% опрошенных.

- Организацией работы медицинские работники неудовлетворены – 70% опрошенных.

- Физические нагрузки всегда испытывают 50% опрошенных медицинских специалистов. Психоэмоциональные нагрузки всегда испытывают 70% медицинских работников.

Проведя тестирование по методике «Диагностики уровня эмоционального выгорания» Бойко В.В., мы получили следующие показатели:

Сложившийся синдром «эмоционального выгорания» выявился у 19% респондентов, в фазе формирования синдром «эмоционального выгорания» у 66% опрошенных, у 16% опрошенных отсутствует синдром «выгорания». Такой симптом, как переживание психотравмирующих обстоятельств в доминирующей фазе у 66% принявших участие в исследовании медицинских работников. Симптом – «редукция профессиональных обязанностей» сформирован у 52% опрошенных, «неадекватное избирательное эмоциональное реагирование» у 47%. В стадии формирования такие симптомы «выгорания», как «тревога и депрессия» – 50%, «психосоматические и психовегетативные нарушения» – 35,7%. Интегральные показатели «выгорания» «резистенция» в доминирующей фазе у 44,3%, «напряжение» и показатель «истощение» в фазе формирования у 53%. Исходя из полученных данных мы можем сделать вывод, что проблема «выгорания» медицинских работников актуальна, только 16% не выявлен синдром «выгорания», но у 95% опрошенных в сформированной стадии находятся те или иные симптомы «выгорания». У 66% медицинских работников, принявших участие в исследовании «выгорание» находится в стадии формирования, что говорит о необходимости профилактики и психокоррекции их эмоционального и психического состояния.

Список литературы

1. Абрумова А. Г. Анализ состояний психологического кризиса и их динамика // Психологический журнал. 1985. №6.
2. Бойко В.В. Энергия эмоций в общении: взгляд на себя и на других. – М.: Наука, 1996. – 154с.
3. Барабанова М. В. Изучение психологического содержания синдрома «эмоционального выгорания» // Вестник МГУ – сер 14, Психология – 1995.

ЭЛЕКТРИЧЕСКИЕ ИМПУЛЬСЫ И ЗДОРОВЬЕ

Кутов А.Д., Болтабаева Н.М.

Научный руководитель: Болтабаева Н.М

ГБПОУ Стерлитамакский химико-технологический колледж

Мы решили исследовать свойства электрических импульсов, их применение и влияние на жизнедеятельность человека.

Данное направление актуально в наши дни, изучение устройства электрических импульсов, воздействие на живые организмы дает нам возможность применять их в деятельности общества (физиотерапия, автоматизация, роботизация и т.д.)

Целью исследовательской работы является, показать, что электрическую энергию высоких частот можно использовать в диагностических, лечебно-оздоровительных и поддерживающих энергетический уровень человека.

Первым исследование токов высокой частоты и высоких напряжений стал изучать Никола Тесла.

С 1889 года Никола Тесла приступил к исследованиям токов высокой частоты и высоких напряжений. И результат - первые образцы электромеханических генераторов ВЧ - высокочастотный трансформатор Тесла 1891 создав предпосылки для развития новой отрасли электротехники высоких частот (ВЧ).

Никола Тесла родился 10 июля 1856, года в местечке Смилян Австрийской империи, (Хорватия), умер 7 января 1943 года в Нью-Йорке, США. Изобретатель в области электротехники и радиотехники, инженер, физик. Родился и вырос в Австро-Венгрии, в последующие годы в основном работал во Франции и США. В 1891 году получил гражданство США. Серб по национальности. Учился в высшем техническом училище в

Граце и Пражском университете (1875—1880). До 1882 работал инженером телефонного общества в Будапеште, в 1882—1884 в компании Эдисона в Париже, а затем, в США (1884), — на заводах Эдисона и Вестингауза.

В 1888 году Тесла дает строгое научное описание существа явления вращающегося магнитного поля. В том же году Тесла получает свои основные патенты на изобретение многофазных электрических машин асинхронного электродвигателя и системы передачи электроэнергии посредством многофазного переменного тока. С использованием двухфазной системы, которую Тесла считал наиболее экономичной, в США были запущены ряд промышленных электроустановок, в том числе крупнейшая в те годы Ниагарская ГЭС 1895. С 1889 года Тесла приступил к исследованиям токов высокой частоты (ВЧ) и высоких напряжений. Изобрёл первые образцы электромеханических генераторов ВЧ и высокочастотный трансформатор Тесла 1891, создав тем самым предпосылки для развития новой отрасли электротехники — техники ВЧ. Работы Тесла по беспроводной передаче сигналов в период 1896—1904 оказали существенное влияние на развитие радиотехники. В эти же годы Тесла сконструировал ряд радиоуправляемых самоходных механизмов. После 1900 Тесла получил множество других патентов на изобретения в различных областях техники: электрический счётчик, частотомер, ряд усовершенствований в радиоаппаратуре, паровых турбинах. В 1917 Тесла предложил принцип действия устройства для радиообнаружения подводных лодок. Широко известен благодаря своему вкладу в создание устройств, работающих на переменном токе, многофазных систем и электродвигателя, позволивших совершить так называемый второй этап промышленной революции. Электротехнические аппараты, разработанные Тесла для медицинских исследований, получили широкое распространение в мире.

Исследователь в домашних условиях, открыл излучающие свойства транзистора, отличающиеся тем, что объёмный заряд транзистора сопротивления, преобразуется в параметрическую ёмкость, которая заряжает индуктивность, и затем разрывает электрическую цепь, это вызывает коллапс накопленной энергии индуктивности, через её собственное сопротивление, и энергия излучается в окружающее пространство, в виде наносекундных импульсов. Радиотехник Бровин Владимир Ильич - выпускник института Московской электронной техники, проработал в системах - Радиопромышленности, Электронной промышленности, Авиационной промышленности, Газовой промышленности.

В 1987 прибор изначально создавался как звуковой компас в спортивном ориентировании, который изменяет тон в соответствии с его расположением относительно магнитного поля Земли. Обнаружив несоответствия общепринятым знаниям в работе электронной схемы созданного им компаса, и стал их изучать. Через три года у него сформировалось убеждение, что это новое неизвестное физическое явление. Бровин написал об этом в Комитет по изобретениям и открытиям, но ему ответили, что он составил описание не в соответствии с инструкцией. Он не стал с ними спорить и решил изучать это явление сам.

За 10 лет экспериментов и исследований в 1998 г. Бровину удалось объяснить физику странностей в работе схем. Одна из странностей состояла в том, что индуктивности, входящие в состав схемы, передают энергию по линейному закону, вопреки законам Ампера и БиоСаввара, предполагающим обратную пропорциональность.

В 1993 году Бровин запатентовал прибор датчик устройство Позволяющий определить абсолютное расстояние между генератором (качером) и датчиком его излучения. Российским Патентным ведомством устройству присвоено имя автора "Датчик Бровина".

Качер Бровина - это генератор электрических импульсов со сравнительно высокой частотой, который образует вокруг себя сильное электромагнитное поле высокого напряжения. Качер Бровина состоит из:

- первичной катушки;

- вторичной катушки;
- транзистор кт805ам;
- конденсатор 0,1 мкФ 400В;
- резисторы 150 Ом; 2,2 кОм;
- алюминиевый радиатор
- соединительные провода
- выходные контакты

Схема Качера Бровина.

Генератор можно собрать на любых транзисторах.

Электромагнитное поле возникает при протекании по проводникам переменного тока соответствующей частоты. И наоборот действующее в пространстве электромагнитное поле возбуждает в проводнике соответствующий ей переменный ток. Это свойство широко используется в радиотехнике.

Электромагнитное излучение способно распространяться практически во всех средах. При работе на установку поступает переменный ток, а вырабатывается постоянный ток. Схема с заданной периодичностью медленно накапливает объемный заряд в области базы, и разряжает его за наносекунды в малоомную цепь индуктора.

Электромагнитное поле одной первичной пронизывает другую вторичную обмотку и наводит ЭДС индукции и вырабатывает электромагнитное поле высокого напряжения.

Генератор электрических импульсов - создаёт красивые эффекты, связанные с образованием различных видов газовых разрядов.

Стримеры - тускло светящиеся тонкие разветвлённые каналы, которые содержат ионизированные атомы газа и отщеплённые от них свободные электроны. Протекает от терминала катушки прямо в воздух, не уходя в землю, так как заряд равномерно стекает с поверхности разряда через воздух в землю. Стример — это, по сути дела, видимая ионизация воздуха (свечение ионов), создаваемая высоковольтным полем трансформатора.

- Если ввести под действие электрических импульсов газонаполненные лампы, то они начинают светиться.

- Демонстрация тлеющего разряда. Свечение спектральных трубок, наполненных инертными газами: гелием, водородом и неоном. Свечение ламп дневного света (ЛДС). Свечение кварцевой лампы.

При поднесении этих ламп к работающему трансформатору, мы будем наблюдать, как газ, которым наполнены лампы, будет светиться.

Прибор применяется во многих сферах:- В 1996 году датчик применили братья Латыповы для создания костюма, предназначенного для погружения в виртуальную реальность.

- В 1998 г. датчик Бровина был применен в МГТУ им Баумана для измерения аномалий гравитации, для авиаразведки полезных ископаемых.

- Были созданы и изготовлены измерители толщины покрытий металлов.

- датчики измерения угла и расстояния;

- датчик измерения магнитного поля Земли;

- датчики ускорения;

- устройство для зарядки батареек и аккумуляторов.

В 2000 г. Бровиным разработан новый датчик "реле приближения" - прибор, позволяющий на металлической поверхности создавать объемный заряд электрического поля который вызывает срабатывание реле.

Качер применяется для создания разрядов тока в экспериментальных устройствах типа Высоковольтного трансформатора Теслы.

Эксперименты с высокочастотными токами большого напряжения привели изобретателя к открытию способа очистки загрязнённых поверхностей. Аналогичное воздействие токов на кожу показало, что таким образом возможно удалять мелкую сыпь,

очищать поры и убивать микробов. Данный метод используется в современной электротерапии.

Электротерапия метод физиотерапии, основанный на использовании энергии электромагнитного поля высокой частоты которая:

- улучшается функциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
- повышается местная кожная температура;
- улучшает кровоснабжение;
- повышается обмен веществ;
- стимулируются защитные силы организма;
- несколько снижается артериальное кровяное давление;
- активируются биохимические процессы и трофика;
- повышается обмен веществ;
- фагоцитоз;
- выражается болеутоляющий, рассасывающий, обезболивающий, гипотензивный, противовоспалительный, бактериостатический и особенно антиспастический эффект;
- корректируются функциональные нарушения нервной системы;
- способствует росту грануляций и эпителия;
- применяют при воспалительных, травматических и дистрофических заболеваниях суставов;

На первом курсе заинтересовался электромагнитной индукцией и их свойств в данной работе провел исследования, собрал и протестировал в домашних условиях прибор Качер Бровина. Первым создателем трансформатора высоких частот (ВЧ) является Никола Тесла позднее через 100 лет появляется усовершенствованная модель Качера Бровина, имеющая одинаковые излучающие свойства, но разные по строению прибор который отличается тем, что может работать автономно.

Свойства, эффекты, влияние и область их применения многогранны

- демонстрационные познавательные эффекты позволяют убедиться в законах физики на собственном опыте;
- излучающие свойства электромагнитного поля высокой частоты (ВЧ) используют в электротерапии;

На основе данного прибора были созданы:

- измерители толщины покрытий металлов;
- датчики измерения угла и расстояния;
- датчик измерения магнитного поля Земли;
- датчики ускорения;
- устройство для зарядки батареек и аккумуляторов;

Таким образом, Никола Тесла изучал токи высокой частоты, и высоких напряжений передав человечеству высокочастотный трансформатор Тесла и дав тем самым основоположения для будущих открытий и исследований в науке.

Список литературы.

- 1.Цверева Г. К., Никола Тесла. 1856—1943, Л., 1974. Г. К. Цверева.
- 2.Библиогр.: Ясногородский В.Г. Электротерапия, с. 140, М., 1987. II Магнитотерапия (Магнито- + Терапия)
3. Физическая энциклопедия. В 5-ти томах. — М.: Советская энциклопедия. Главный редактор А. М. Прохоров. 1988. Электрические разряды в газах.
- 4.И. Л. Кнунянца.1988. <<Советская энциклопедия>>-Ионизация. Данная энциклопедия описывает ионизирующие излучения, виды излучений и их свойства.
5. Качер Бровина//URL: <http://fb.ru/article/137018/kacher-brovina---chto-eto-takoe-i-kakovo-ego-prakticheskoe-primenenie-kak-sdelat-kacher-brovina>
6. Трансформатор Тесла//URL:<http://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/17687>

ФИЛОСОФИЯ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Лысогор В.С.

Научный руководитель: Кубасов В.Ю.

Уфимский топливно-энергетический колледж

Морально-правовая ответственность людей за сбережение своего здоровья.

Понятие «образ жизни» давно известно в философии как определенный порядок, в соответствии с которым человек ведет себя в обществе и действует в быту и на производстве. В зависимости от того, какие условия или факторы бытия людей выступают в качестве основных признаков их саморазвития, различают «кочевой» и «оседлый», «городской» и «сельский», «буржуазный» и «аристократический», «западный» и «восточный» образ жизни. Именно он в немалой степени определяет характер социально-культурных особенностей самого человека (темперамента, силы воли, склада ума и т.д.). Необходимо всегда видеть в образе жизни людей также и момент отношений индивида к условиям, которые он застает уже традиционно сложившимися в конкретном сообществе. В России широко распространены патерналистские настроения. У ряда людей не изжита уверенность в том, что все их проблемы должно решать государство или еще кто-либо. Желание и стремление самостоятельно достигать успехов в жизни пока еще не стало нашей национальной привычкой.

Надо признать, что в современной России уже произошли радикальные изменения в образе жизни людей. Культ денег, который возобладав в стране, породил алчность, жестокость и перечеркнул тысячелетний коллективистский образ жизни людей. Разграбление государства в 90-х гг. породило клан безнравственных собственников, получивших свой безмерный капитал несправедливым путем. На подиум жизни взошел совершенно иной тип человека, не гнушающийся обогащаться любой ценой: обманом государства, ограблением людей, убийствами. Становление первой фазы капитализма в России прошло под девизом: все, что не запрещено, разрешено. Однако, как показывают все последующие события, это было не заблуждением «реформаторов» нового образа жизни, а осознанным погружением огромного числа россиян в стихию их безнравственной и безответственной деятельности, позволяющей им сосредоточиться только на личном обогащении.

Все эти многообразные и противоречивые проявления в жизни людей в совокупности отражают уровень, качество, стиль общественной жизни государства. Важной стороной проблемы является социально-философское осознание падения морально-нравственного содержания в образе жизни и деятельности отдельных людей как фактора, влияющего на здоровье современного человека и общества. Алкоголизм, курение, несоблюдение правил общежития, недостаточная доступность многих медицинских технологий, экологические проблемы ухудшают общую атмосферу жизни россиян. Влияние общественного образа жизни на здоровье людей хорошо известно, особенно когда оно связано с профессией, специальностью, условиями труда. Следует учитывать и то обстоятельство, что в любом обществе существуют и особо наделенные физическим и нравственным здоровьем люди, хотя одновременно есть и слабые в моральном отношении индивиды.

Социально-исторический и культурный процесс формирования здорового образа жизни граждан и их творческой деятельности, касающийся не только индивидов, но и общества в целом, зависит от профессиональных, культурно-этических, образовательных, мировоззренческих, семейно-бытовых, половозрастных и многих других различий людей, заметно влияющих на их отношение к жизни, здоровью и его сохранению. При этом только моральные и правовые установки в обществе способны раскрыть и развить в людях личную ответственность за свое здоровье как общественное достояние. Именно мораль выступает особо сильным духовным началом в формировании здорового образа

жизни людей. Но при этом исключительную роль в становлении и совершенствовании индивидуального образа жизни людей играет осмысленный характер жизни каждой конкретной личности. Речь идет о сознательном посвящении своей жизни и деятельности людям или обществу в целом - семье, науке, медицине, искусству, воспитанию молодежи и т.д.

Здоровье человека рассматривается как наиважнейший фактор в общечеловеческом развитии. Это состояние жизни, выражающее способность людей оптимально удовлетворять свои психофизиологические и социально-экономические потребности, как культурные, так и обыденные интересы человеческого индивида. Термин «здоровье человека» имеет множество философских смыслов и значений. И главные из них - осмысление зависимости здоровья человека от общечеловеческой культуры его жизни и деятельности. Вот этими-то обстоятельствами и занимаются не одно тысячелетие философия в союзе с медициной, который призван, прежде всего, упреждать болезни. Философами от медицины даже выработана «метрия здоровья», в виде неких параметров количественно-качественного измерения объективного состояния организма и души человека. Ими названы и уровни целостного здоровья человека.

Союз философии, науки и медицины - это интеллектуальный гарант «сотворчества» здоровья человека как уникальной гуманитарной ценности. В настоящее время мало кто возьмется оспаривать роль и значение при возникновении тех или иных болезненных состояний взаимосвязи и взаимодействия медицины и философии, тела (организма), души (психики) и разума (интеллекта). Даже малейшая ранка или царапина, личная досада, психическое раздражение или временное умственное затруднение (усталость) способны деформировать многие естественные параметры в жизнедеятельности человека. А представьте себе, что может произойти с вами, если вы неожиданно повредили ногу или руку. Болит ведь не только место ранения, нарушается психическое равновесие. А отсюда усугубляется и физическая боль. Но человек способен силой своего духа, разумом и волей сохранять спокойствие и тем самым оставаться в полном смысле гуманным человеком.

Список литературы

1. Лопатин П.В. Биоэтика: учебник. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2009. – 272 с.
2. Хрусталеv Ю.М. От этики до биоэтики. – Ростов н/Дону: Феникс, 2010. – 446 с.
3. Силуянова И.В. Руководство по этико-правовым основам медицинской деятельности: уч. пос. – М., 2008. – 238 с.

ЛИТЕРАТУРНЫЕ ПОБЕДЫ ЗВЕЗД ОТЕЧЕСТВЕННОГО СПОРТА

Макарова О. П.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. 2015 год – Год литературы в России, а 2014 год был не только Годом культуры, но и олимпийским. Российские олимпийцы доказали всему миру, что именно они – герои зимних Олимпийских и Паралимпийских игр в Сочи, т.е эти люди не только герои прошлого года, а герои на все времена. Как известно, культура – это уровень информационного состояния отдельного человека, благодаря которому возможно существование социальной организации в обществе. Поэтому в зависимости от рода информации, выстраивается сама модель культуры, ее законов, обычаев и традиций. Физическая культура же является частью общей культуры человека, а также частью культуры общества и представляет собой совокупность ценностей, знаний и норм, которые используются обществом для развития физических и интеллектуальных

способностей человека. По определению Ю.Ф.Курамшина, спорт «направлен на раскрытие резервных возможностей и выявление предельных для данного времени уровней функционирования организма человека в процессе двигательной деятельности; состязательность, специализация, направленность на наивысшие достижения, зрелищность являются специфическими признаками спорта как вида физической культуры» [4].

Еще в Древней Греции о некультурном и неумелом человеке говорили: «Он не умеет ни читать, ни плавать!». Вообще, вполне естественно, что успешные спортсмены не любят рассказывать о личной жизни; они редко дают откровенные интервью и не стремятся попасть на страницы желтой прессы, и поэтому все, что остается за пределами стадиона, скрыто от посторонних. Завершив карьеру, только немногие из таких людей – выдающихся олимпийцев и легендарных спортсменов – решаются откровенно написать о своей жизни в книгах[2].

Цель исследования: определить уровень общей информированности студентов третьего и четвертого курсов Альметьевского колледжа физической культуры о легендарных спортсменах мирового уровня, олимпийцах, чемпионах, известных и своими творческими, писательскими, успехами.

Методы исследования: анализ и обобщение учебно-методической литературы, ресурсов интернета и СМИ; социологический опрос студентов 3 и 4 курса Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученного материала.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Контент – анализ литературы по теме исследования позволил получить краткие сведения о 10 легендарных спортсменах мирового уровня, которые смогли не только стать великими в мире современного мирового спорта, но и написали (самостоятельно или в соавторстве) книги о своей жизни, о пути к олимпийским медалям.

Андре Агасси, восьмикратный победитель турниров Большого шлема, написал книгу: «Откровенно. Автобиография» вместе с литератором и журналистом, лауреатом Пулитцеровской премии Дж. Р. Морингером через несколько лет после завершения спортивной карьеры.

Андре Агасси: «За двадцать девять лет своей теннисной карьеры я понял одно: жизнь сначала непременно воздвигает на пути множество преград, не испытав разве что огнем и мечом, а после этого испытывает огнем и мечом — с лихвой. Ваше дело — преодолевать препятствия»[4].

Бывший абсолютный чемпион мира **Майк Тайсон** написал книгу «Беспощадная истина» в соавторстве с писателем Ларри Сломэном. Позже в прокат вышел фильм «Правда Майка Тайсона», в котором спортсмен рассказывает о своей жизни. Мальчик по имени Майк помогает старшим товарищам воровать и терпит побои от матери. В исправительную школу, где учится Майк, приезжает Мохаммед Али, и парень выбирает его примером для подражания. Тайсон становится самым молодым чемпионом мира, попадает в Книгу рекордов Гиннеса, приобретает известность как боксер, кусающий соперников, а в перерывах употребляет кокаин и трижды попадает в тюрьму. Но успех не приносит счастья и не может уберечь от предательства. Эта книга о том, каково быть звездой, о том, как обманывать допинг-контроль и как нельзя вести себя с женщинами[1;3].

Лев Яшин — вратарь московского «Динамо» и сборной СССР, олимпийский чемпион. Автор книги «Записки вратаря». В молодости он работает на заводе, играет за команду Тушино, помимо футбола увлекается еще и хоккеем. Лев Яшин, неожиданно для окружающих, принимает решение пойти добровольцем на военную службу и оттуда попадает в молодежный состав «Динамо». Так начинается карьера Черного паука, как называли Яшина в команде, единственного в мире вратаря, ставшего обладателем «Золотого мяча».

Лев Яшин: «Борясь за победы и чемпионские звания, мы не думали о том, какие жизненные блага принесет нам каждая из этих побед. Мы чувствовали себя счастливыми от самой возможности играть в футбол»[4].

Авторы книги «Не только о велоспорте: мое возвращение к жизни» — семикратный победитель «Тур де Франс» **Лэнс Армстронг** и Сэлли Дженкинс, журналист. Книга вышла за 12 лет до того, как Армстронга обвинили в употреблении допинга и лишили всех спортивных титулов, завоеванных с 1998 года. В 25 лет успешный и перспективный велогонщик узнает, что у него рак. Несмотря на метастазы и неутешительные прогнозы врачей, спортсмен побеждает болезнь. Армстронг возвращается в спорт, выигрывает многодневку «Тур де Франс», потом снова и снова повторяет успех, женится, становится отцом и основывает Фонд помощи больным онкологическими заболеваниями. Книга о борьбе за жизнь, и о том, почему болезнь можно считать чудом. Это классическая история преодоления[3].

Шакил О'Нил, олимпийский чемпион, чемпион мира, четырехкратный чемпион NBA, написал книгу «Шак без купюр» в соавторстве с Джеки Макмуллан. Парень ростом 2 метра 16 сантиметров и с 55-м размером ноги рассказывает, как в студенчестве писал письма актрисе Хэлли Берри. Объясняет, зачем бросил университет, почему вернулся туда и даже получил магистерскую степень. Вспоминает, как ненавидел некоторых тренеров, соперников и одноклубников и любил рэп. И размышляет о том, как стал четырехкратным чемпионом NBA[5].

Пеле — знаменитый бразильский футболист, трехкратный чемпион мира, также автор книги «Моя жизнь и прекрасная игра». В семье домохозяйки и футболиста, который после травмы никак не может наладить карьеру, рождается мальчик. При крещении ему дают имя Эдсон Арантис ду Насименту. Мальчик растет, ходит в школу, иногда дерется с одноклассниками, с семи лет подрабатывает чистильщиком сапог и ненавидит кличку, данную ему кем-то из приятелей, — Пеле. А еще он играет в футбол и ворует с друзьями орехи, чтобы достать денег на форму для дворовой команды. В 17 лет Пеле попадает в национальную сборную и выигрывает свой первый чемпионат мира. Постепенно «Пеле» из клички превращается в имя, которое знает весь мир. Старое прозвище сменяется новым — Король футбола.

Юрий Власов, олимпийский чемпион, четырехкратный чемпион мира, обладатель 31 мирового рекорда и звания самого сильного человека на планете. Это не первая книга Власова, до того он выпустил сборник «Себя преодолеть» и стал лауреатом Конкурса на лучший спортивный рассказ 1961 года. Плюс тяжелоатлет написал нескольких исторических романов.

Герой книги «Справедливость силы» выигрывает международные соревнования, усиленно тренируется, обходит одного принципиального соперника за другим, знакомится с известными людьми. При этом непрестанно рефлексировать и задается разными вопросами, от взаимосвязи спорта и политики до того, как следует использовать силу не только для победы на соревнованиях, но и во благо окружающим.

Когда - то Юрий Власов писал: «Многие выдающиеся спортсмены, как и большинство людей, считали кощунством проведение Олимпийских игр в странах, где человек ничто перед властью, где сама власть — глумление над справедливостью вообще и независимостью взглядов. Через большой спорт действует идеология. Перестановка международных сил всегда оборачивалась перестановкой сил и в спорте. Причем незамедлительно»[2].

Владислав Третьяк — президент Федерации хоккея России, вратарь ЦСКА и сборной СССР, трехкратный олимпийский чемпион, десятикратный чемпион мира. Автор своей книги «Верность». Когда – то он пришел на каток, потому что очень хотел получить настоящую хоккейную форму. А стал вратарем из-за того, что больше никто не хотел стоять на воротах, и остался на этой позиции на целых двадцать лет[3;4].

Бьорн Дэли, восьмикратный олимпийский чемпион и девятикратный чемпион мира. Книга «Охота за золотом» вышла в канун Олимпийских игр 1998 года в Нагано.

Родители поставили Бьорна на лыжи, когда ему было три года, и это определило дальнейшую жизнь спортсмена. В 15 лет он начал серьезно заниматься лыжными гонками, в 20 лет поехал на свою первую Олимпиаду, а в 24 года завоевал первое олимпийское золото. Он тренировался по 800–850 часов в год и к моменту завершения карьеры был самым титулованным норвежским спортсменом[1;5].

Голкипер «Ювентуса» и сборной Италии **Джанлуиджи Буффон** написал книгу «Номер один» в соавторстве с журналистом Роберто Перроне. Человек, которого во всем мире считают эталоном мужества, решил признаться в том, что в течение многих лет постоянно боролся со страхом перед выходом на поле и лечился от депрессии. Но начать рассказ он решил с детства. Джанлуиджи Буффон : «Однажды Мэрилин Монро сказала: “Лучше плакать в Rolls-Royce, чем в набитом пассажирами трамвае”. По-моему, она была не права. К человеку, плачущему в заполненном людьми трамвае, приходит осознание того, что у него есть возможность выйти из кризиса, изменить собственную жизнь[3;4].

Семьдесят пять студентов третьего курса Альметьевского колледжа физической культуры в ходе анонимного социологического опроса должны были кратко охарактеризовать личности 10 звезд мирового и олимпийского спорта. Итоги опроса третьекурсников, не изучавших дисциплину «Олимпийское образование», показали, что 100% опрошенных понятия не имеют, кто такие Юрий Власов, Лэнс Армстронг и Бьорн Дэли (уровень знаний – «неудовлетворительный»).

Всего лишь 2% респондентов слышали об Андре Агасси; 18% опрошенных знают, кто такой Шакил О'Нил; 45% студентов знают, что Джанлуиджи Буффон – бразильский футболист. Чуть больше половины – 54% респондентов знают, кто такие Владислав Третяк и Пеле; 68% опрошенных слышали о Льве Яшине. 95% студентов, то есть почти все, знают кто такой Майк Тайсон (видимо, СМИ очень много писали о его «приключениях»).

52 опрошенных студента четвертого курса знают чуть больше о всех вышеперечисленных личностях, так как изучали новую дисциплину «Олимпийское образование», смотрели на уроках и самостоятельно фильмы об Олимпийских играх, готовили презентации по истории Белых Олимпиад и Игр Олимпиад. Поэтому 50% респондентов помнят, что Юрий Власов не только олимпийский чемпион, но и писатель (уровень знаний «средний»). Никто из опрошенных не знает, что он написал книгу о своей жизни в спорте; никто из опрошенных студентов выпускного курса не представляет также, что и легендарный футбольный вратарь Лев Яшин написал книгу о себе, о своем пути в спорте.

Заключение. Отечественные журналисты в конце прошлого года назвали десятку самых творческих спортсменов мирового уровня, ставших не только легендарными олимпийцами и спортсменами, но и писателями. Трое из них – олимпийские чемпионы из СССР: Лев Яшин, Юрий Власов, Владислав Третяк. Это 30% из числа десяти мировых звезд спорта, Олимпийских зимних игр и Игр Олимпиад.

Уровень общей информированности по теме исследования студентов колледжа физической культуры в г.Альметьевске (Республика Татарстан) составил 34% (уровень знаний «ниже среднего»). То, что респонденты – третьекурсники не знают о том, кто такой Юрий Власов, возможно, связано только с тем, что они еще не изучали дисциплину «Олимпийское образование», не знакомы с кино - и видеоверсиями из истории международного олимпийского движения.

Список литературы

1. Домадаева А.С. Вестник спортивной науки // Теория и методика спорта высших достижений – М.: , 2010 № 6, с 4-6.
2. «Спорт в жизни поэта» //Журнал «Магариф», №2, 2006г. с.83-86

3. 10 автобиографий, ставших бестселлерами: Что чемпионы готовы рассказать о себе// Русский репортер: - М 2014.-№ 41. С 51-53
4. Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие/ Под ред. Ю.Ф.Курамшина, В.И. Попова; СПбГАФК им.П.Ф. Лесгафта. – СПб., 1999.-324 с.
5. www.tovoe/works/734341.

СОЦИАЛЬНО-БИОЛОГИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Махмутовой Э.А..

Научный руководитель: Кириллова Л. В.
Стерлитамакский техникум физической культуры

Медико-биологические и педагогические науки имеют дело с человеком как с существом не только биологическим, но и социальным. Социальность – специфическая сущность человека, которая не упраздняет его биологической субстанции, ведь биологическое начало человека – необходимое условие для формирования и проявления социального образа жизни. Таким образом, социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностями физической культуры.

Естественно-научные основы физической культуры – комплекс медико - биологических наук (анатомия, физиология, биология, биохимия, гигиена и др.). Анатомия и физиология – важнейшие биологические науки о строении и функциях человеческого организма. Человек подчиняется биологическим закономерностям, присущим всем живым существам. Однако от представителей животного мира он отличается не только строением, но развитым мышлением, интеллектом, речью, особенностями социально-бытовых условий жизни и общественных взаимоотношений. Труд и влияние социальной среды в процессе развития человечества повлияли на биологические особенности организма современного человека и его окружение. В основе изучения органов и межфункциональных систем человека принцип целостности и единства организма с внешней природной и социальной средой.

Организм – слаженная единая саморегулирующаяся и саморазвивающаяся биологическая система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на воздействия окружающей среды, которые могут быть как полезными, так и пагубными для здоровья. Отличительная особенность человека – сознательное и активное воздействие на внешние природные и социально-бытовые условия, определяющие состояние здоровья людей, их работоспособность, продолжительность жизни и рождаемость (репродуктивность).

Без знаний о строении человеческого тела, о закономерностях функционирования отдельных органов и систем организма, об особенностях протекания сложных процессов его жизнедеятельности нельзя организовать процесс формирования здорового образа жизни и физической подготовки населения, в том числе и учащейся молодежи. Достижения медико-биологических наук лежат в основе педагогических принципов и методов учебно-тренировочного процесса, теории и методики физического воспитания и спортивной тренировки.

Актуальность выбранной темы заключается в том, что обществу важно иметь здоровое подрастающее поколение.

Целью работы является рассмотрение Социально-биологических основ ФК.

В связи с этим решаются такие задачи:

1. рассмотреть организм как единую саморазвивающуюся и саморегулирующую биологическую систему.

2. изучить внешнюю среду и ее воздействие на организм и жизнедеятельность человека.
3. проанализировать влияние физических нагрузок на функционирование человеческого организма.
4. разработать упражнения для воспитания физических качеств.

Гипотеза: Биологические основы ФК невозможны.

Объектом исследования является спортивная деятельность человека.

Предметом исследования являются условия формирования здорового образа жизни учащихся.

Методами исследования являются анализ теоретической и методической литературы по избранной проблеме исследования, а также собственные наблюдения в процессе занятий спортом.

Социально-биологические основы физической культуры – это принципы взаимодействия социальных и биологических закономерностей в процессе овладения человеком ценностей физической культуры.

Организм человека – сложная единая и саморазвивающаяся система, функциональная деятельность которой обусловлена взаимодействием психических, двигательных и вегетативных реакций на взаимодействие внешней и внутренней среды. Как биологическая система организм обладает свойствами цели, структурности, целостности, гомеостаза, адаптации, саморегуляции, динамизма развития.

К средствам физической культуры относятся физические упражнения. Естественные факторы природной среды и гигиенические факторы. Систематическая мышечная деятельность расширяет границы возможностей человека, повышает резервы сохранения устойчивой «неравновесности» организма. В результате занятий в организме наступает ряд изменений, имеющих большое значение для увеличения как физической работоспособности, так и для сопротивления негативным факторам природной и социальной среды.

Эти изменения развиваются в виде долговременной адаптации и основываются на расширении «рабочей площади» для осуществления тех функций, которые во время упражнений наиболее активны. Разносторонняя физическая подготовка способствует развитию различных мышечных групп, улучшает функции внутренних органов и систем, увеличивает энергетические и пластические ресурсы организма, совершенствует механизмы восстановления и резистентности к длительным и интенсивным нагрузкам. В конечном счете, все это означает повышение возможностей для энергетического и пластического обеспечения специфических гомеостатических реакций, ответственных за поддержание постоянства жестких констант внутренней среды организма, без которых невозможны нормальная жизнедеятельность и сохранение здоровья.

Двигательная функция является генетически обусловленной и относится к основным функциям человеческого организма. Тот, кто постоянно её совершенствует, совершенствует свое тело и психику.

Из основания изученного материала следует, что физическая подготовленность школьников обуславливается комплексным влиянием разнообразных природных и социальных факторов. Поэтому физическая подготовка школьников в рамках обязательного курса школьного физического воспитания должна строиться на основе учета закономерностей физического развития ребенка, в частности, с учетом критических периодов развития их физических качеств.

При воспитании двигательных качеств необходимо:

- 1) опираться на общие и методические принципы физического воспитания, добиваясь сознательного и активного отношения учащихся к занятиям;
- 2) постепенно и систематически повышать требования к учащимся с учетом их индивидуальных особенностей и условий проведения занятий;

3) учитывать, что на начальных этапах физической подготовки избирательно-направленное воспитание одних двигательных качеств ведет к одновременному развитию других;

4) чтобы добиться существенного прироста в уровне развития какого-либо качества, использовать в занятиях избирательного-направленный подбор специальных упражнений, специфические методы воспитания физических качеств, строго учитывать дозировку физических упражнений, направленных на развитие определенных качеств двигательной деятельности;

5) учитывать индивидуальное возрастно-половые особенности учащихся.

НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА ВВЕДЕНИЯ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»: ИСТОРИЯ И СОВРЕМЕННОСТЬ

Мидатова Г.В.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

В 2014 г. в России произошло знаменательное событие. Был введен Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО).[1] Снова как несколько десятилетий назад этот комплекс должен стать важным средством для развития массовой физической культуры, формирования среди всех групп населения здорового и физически активного образа жизни. Но, для полного использования комплекса ГТО повсеместно ещё далеко. В ряде регионов России происходит ознакомление с комплексом, его нормативными требованиями. Кроме введения комплекса ГТО необходимо обеспечить его нормативно-правовую базу с самых высоких органов управления до ведомств и местных органов управления. При создании нормативно-правовой базы надо использовать положительные наработки, существовавшие в Советском Союзе, а также не повторять ошибки прошлого, тогда главная цель введения нового комплекса будет достигнута.

Целью работы является показать исторические моменты создания комплекса ГТО в СССР и в современной России.

В качестве меры повышения эффективности работы с подрастающим поколением в сфере спорта, в одном из своих ранних выступлений В. В. Путин предложил возродить существовавший во времена СССР комплекс «Готов к Труду и Обороне». При этом президент оговорился, что название и содержание нового комплекса должно быть иным, соответствующим духу времени. В частности, В.Путин подчеркнул: «Назвать его можно по-разному. Здесь меньше всего хотелось бы пользоваться какими-то бюрократическими аббревиатурами. Сейчас не придумаем нового названия, но эту систему надо возродить, и я просил бы включиться в эту работу по поиску самого названия».

Комплекс ГТО действовал в СССР более 50 лет. Он составлял основу советской системы физического воспитания.

Всё началось 24 мая 1930 года, когда газета «Комсомольская правда» опубликовала материалы о необходимости введения единого критерия для оценки всесторонней физической подготовленности молодежи. Предлагалось установить специальные нормы и требования, а тех, кто их выполнит, награждать значком. Инициатива комсомола получила признание в широких кругах общественности, и по поручению Всесоюзного совета физической культуры при Центральном Исполнительном Комитете СССР был разработан проект комплекса ГТО, который 11 марта 1931 года после обсуждения в различных общественных организациях страны был утвержден комплекс «Готов к труду и обороне СССР».

Впервые введенный комплекс ГТО состоял из одной ступени, которая включала 15 нормативов по различным физическим упражнениям (бег, прыжки, метания, плавание, лыжи и др.). Кроме того, сдающие комплекс должны были знать основы советского физкультурного движения и военного дела.

Высокая идейная и политическая направленность комплекса ГТО, простота и общедоступность физических упражнений и видов спорта, включенных в его нормативы, их очевидная польза для укрепления здоровья и развития навыков и умений, необходимых в повседневной жизни, сделали комплекс ГТО популярным среди населения и особенно среди молодежи. Сдать все нормативы можно было только при условии систематических тренировок.

В 1934 году был учрежден значок «Будь готов к труду и обороне» для школьников 14—15 лет, который состоял из 16 норм спортивно-технического характера и требований по санитарной подготовке. Значкист БГТО, кроме того, должен был уметь провести занятия по одному из видов спорта, знать правила и уметь судить спортивные игры.

Комплекс ГТО в 1930-е годы сыграл огромную роль в развитии массовости советского физкультурного движения. Сдавая нормы ГТО, миллионы юношей и девушек приобрели всестороннюю физическую подготовку и закалку.

К концу 30-х годов стал вопрос об улучшении содержания комплекса ГТО. Его нормативы тщательно обсуждались научными и практическими работниками физического воспитания и в 1939 году был разработан новый комплекс ГТО, который 26 ноября 1939 года был утвержден специальным постановлением Совета Народных Комиссаров СССР «О введении нового физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР».

С 1 января 1940 года в действие вступил новый комплекс ГТО. Он содержал не только обязательные нормы, но и нормы по выбору, что обеспечивало сочетание общей физической подготовки со спортивной специализацией. Включение в комплекс обязательных норм обеспечивало овладение навыками бега, плавания, передвижения на лыжах, стрельбы и преодоления препятствий, кроме того, каждый сдающий нормы ГТО должен был по своему выбору выполнить упражнения из различных видов спорта, способствовавшие совершенствованию силы, быстроты, ловкости и выносливости.

В послевоенное время комплекс ГТО продолжал совершенствоваться в соответствии с задачами, стоящими перед физкультурным движением того времени.

В 1946 г. был введен очередной комплекс ГТО.

В комплексе ГТО, введенном с 1 января 1955 года, было исключено деление нормативов на обязательные и по выбору.

Наиболее существенные изменения были внесены в комплекс ГТО, введенный в 1959 году.

В Вооруженных Силах СССР в 1965 году была введена специальная ступень комплекса ГТО — «Военно-спортивный комплекс» (ВСК), и в 1966 году по инициативе ЦК ДОСААФ была разработана и введена в действие еще одна ступень комплекса ГТО — «Готов к защите Родины» (ГЗР) для молодежи призывного возраста. Эти две специальные ступени комплекса ГТО имели большое значение в повышении общей и специальной физической подготовки молодежи призывного возраста и военнослужащих.

Последний раз комплекс ГТО в СССР был утвержден и введен Постановлением Центрального Комитета Коммунистической партии Советского Союза и Совета Министров СССР и от 17 января 1972 г. за № 61. «О введении нового всесоюзного физкультурного комплекса «Готов к труду и обороне СССР» (ГТО).

Физкультурный комплекс ГТО был органически связан с Единой Всесоюзной спортивной классификацией, которая определяла последовательность роста мастерства, уровень подготовленности спортсменов и развитие их достижений от массовых спортивных разрядов до высших классификационных категорий. Спортивные разряды и звания присваивались при условии сдачи спортсменами норм ГТО. В 1980-е годы

комплекс ГТО в очередной раз претерпел изменения, появилось разнообразие. Каждый мог выбрать тот комплекс, который был ему ближе по физическим возможностям.

После распада СССР никаких нормативных документов об отмене комплекса ГТО не было. Всё происходило спонтанно. Как само собой разумеющееся. К сожалению, на защиту комплекса в тот момент ни кто из высокопоставленных руководителей не встал, да и время не соответствовал моменту, на первом месте стояли экономические вопросы.

Были попытки заменить комплекс новыми формами, например, для школьников т.н. «Президентские состязания».

И вот после долгого перерыва и обсуждений в 2014 г. произошло возрождение привычного для старшего поколения комплекса с аббревиатурой «ГТО».

Сначала 24 марта 2014 г. за № 172-ФЗ вышел Указ Президента Российской Федерации «О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО)».[2]

В Указе говорится о введении в действие с 1 сентября 2014 г. в Российской Федерации Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программную и нормативную основу физического воспитания населения.

Начиная с 2015 года представлять Президенту Российской Федерации ежегодно, до 1 мая, доклад о состоянии физической подготовленности населения.

Обеспечить разработку и принятие нормативных правовых актов, направленных на реализацию мероприятий по поэтапному внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) на федеральном, региональном и местном уровнях.

Выполняя пункты Указа Президента Правительство Российской Федерации приняло Постановление от 11 июня 2014 № 540 «Об утверждении положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО).

В нём определяются цель, задачи, структуру, содержание и организацию работы по внедрению и дальнейшей реализации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) – программной и нормативной основы системы физического воспитания различных групп населения Российской Федерации и устанавливаются государственные требования к физической подготовленности граждан Российской Федерации.

Таким образом, в Российской Федерации после длительного перерыва с 2014 г. согласно принятым нормативно-правовым актам начала работать вновь система мониторинга физической подготовленности населения.

Но при всех положительных моментах этого события необходимо отметить следующее.

Необходимо дополнить существующий Закон РФ 2007 г. «О физической культуре и спорте в РФ» статьями, где прописан комплекс ГТО, вернуть понятие «физкультурник», ответственность и обязанность за выполнение норм ГТО, финансовый вопрос за его организационные и контрольные мероприятия продвижение, рекламу, пиар. Важно не повторять ошибки прежних ГТО, когда оно превратилось в формализм, погрязло в бумагах, приписках, фальсификации, мероприятию по принуждению.

Список литературы

1. http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_164253/#utm_campaign=fd&utm_source=subscribe&utm_medium=email&utm_content=body. (Дата обращения 05.11.2014)
2. <http://www.kremlin.ru/news/20636> (Дата обращения 24. 10.2014 г.)

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩИХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОРРЕКЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКОМ ПРОЦЕССЕ

Мидатова Г.В.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

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-развивающая 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-развивающей 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.

Методические требования и психологические условия коррекционно-развивающих занятий арттерапией

Общая продолжительность игрового занятия составляет от 30 минут до 1 часа для младших школьников. Продолжительность занятия постоянна и не может быть изменена

по желанию членов группы, кроме как в исключительных обстоятельствах. Постоянство времени арттерапевтического занятия является важным психологическим условием формирования у ребенка способности к произвольной регуляции своей деятельности, формирования умения подчиняться правилам и организовывать свою деятельность во времени. Проводятся занятия 1 раз в неделю в течение 8 месяцев с октября по май включительно.

Психологические условия, необходимые для эффективности занятий:

- Поддерживать в ребенке его достоинства и позитивный образ «Я».
- Не применять негативных оценочных суждений, «ярлыков», отрицательного программирования.
- Не навязывать ребенку способов деятельности и поведения вопреки его желанию.
- Принимать и одобрять все продукты творческой деятельности ребенка, независимо от содержания, формы, качества

Одним из требований при организации учебного процесса в коррекционной школе является строгое соблюдение охранительного педагогического режима.

Несмотря на большой объем традиционных здоровьесберегающих мероприятий, их резерв далеко не исчерпан.

В ряду здоровьесберегающих мероприятий, используемых на уроках развития речевого слуха и формирования произношения с глухими и слабослышащими детьми, можно выделить несколько направлений.

Это, прежде всего, создание благоприятного психологического климата в процессе обучения, отношений взаимного доверия и уважения между педагогом и учащимся. Очень важно создать позитивный психологический настрой в начале занятий.

Создание доброжелательной обстановки способствует формированию желания заниматься, создает благоприятные условия для успешного обучения ребенка.

Важной задачей учителя является поддержание положительного эмоционального состояния учащихся. Положительные эмоции активизируют деятельность головного мозга, улучшают память и работоспособность детей. Положительные эмоции в процессе деятельности – необходимое условие психического здоровья. Напротив, отсутствие интереса к занятиям, скука являются сильным фактором утомляемости.

Повышению физической и умственной работоспособности способствует динамизация рабочей позы учащихся в процессе занятия. Известно, что большую часть урока школьники, как правило, проводят сидя за столом, в условиях обездвиженности и статического напряжения. В то же время установлено, что даже кратковременное воздействие статически напряженных состояний является фактором, угнетающим нейродинамику и регуляцию вегетативных функций организма. Поэтому особую актуальность приобретает расширение на уроке двигательной активности учащихся. Одним из путей решения этой проблемы может стать динамизация рабочей позы учащихся (сидя – стоя).

Учитель планирует построения урока с таким расчетом, чтобы ребенок несколько раз переходил из положения «сидя» в положение «стоя». Учащимся рекомендуется менять рабочую позу 2–3 раза за урок с учетом сезона года, характера предшествующего урока, состояния здоровья ребенка в настоящий момент, индивидуальных особенностей. Важна не столько продолжительность пребывания в положении «стоя», сколько сам факт смены поз.

Периодическая смена поз учащихся занимает важное место и в профилактике близорукости. Известно, что нарушение слуха оказывает отрицательное влияние на зрительное внимание, приводя к снижению его устойчивости.

Восприятие информации происходит, в основном, благодаря двум сенсорным системам: слуховой и зрительной. 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. Необходим специальный постоянный контроль за дозированием зрительных нагрузок и состоянием зрения глухих и слабослышащих детей.

В связи с этим, направлением физиологической коррекции и здоровьесберегающих мероприятий является обучение в режиме зрительных горизонтов (удаление дидактического материала соразмерно остроте зрения).

Наиболее оптимальной нагрузкой для детского глаза (до 10 лет) является рассматривание удаленных в пространстве объектов. В то же время большая часть учебных занятий проводится на близких от глаз дистанциях (работа с учебником, тетрадь). Отсюда часто у детей возникают зрительные расстройства. Они усугубляют уже имеющийся дефект слуха.

Отличительной особенностью занятий является то, что дидактический материал размещается на максимально возможном удалении от детей. Каждый ученик находится строго на своей зрительной рабочей дистанции. Определяется она тем расстоянием, с которого ребенок может различать буквы, равные по высоте 1 см.

Необходимо соблюдать размер предъявляемого дидактического материала (сюжетные и предметные картинки, карточки с буквенным текстом, цифровой материал). Самые мелкие детали должны быть по высоте не менее 1 см., размер самых крупных изображений не должен превышать 2–3 см.

Во время урока целесообразно чередовать занятия в режиме зрительных горизонтов с занятиями на близких дистанциях. В процессе занятий учитель может выполнять с учащимися упражнения со зрительными метками. В различных участках кабинета фиксируются или подвешиваются привлекающие внимание объекты – яркие зрительные метки. Ими могут быть небольшие предметы, игрушки или яркие картинки. Располагать их рекомендуется в разноудаленных участках комнаты: например, две подвесить к потолку в центре кабинета, две – зафиксировать по углам у фронтальной стены.

Игрушки или картинки целесообразно подобрать с таким расчетом, чтобы вместе они составили единый зрительно-игровой сюжет, например, из известных сказок, басен и т.д. Один раз в две недели сюжеты рекомендуется менять. Упражнение необходимо выполнять в положении «стоя». Для этого учитель периодически дает соответствующие команды и под счет «один, два, три, четыре» ребенок быстро фиксирует взгляд на указанных зрительных участках комнаты.

Большое значение в предупреждении утомления у детей на занятиях принадлежит физкультминуткам. Время проведения физкультминуток, можно варьировать, но в любом случае их следует проводить при первых признаках утомления детей.

Важным направлением здоровьесберегающих мероприятий является развитие мелкой пальцевой моторики учащихся. Работу в этом направлении можно осуществить на физкультминутках и на разных этапах всего занятия. Пальчиковая гимнастика проводится в виде движений пальцев рук в сочетании их с речью (прил. 4). Это служит развитию не только мелкой моторики, но и развитию речи, слухового восприятия. Эта деятельность вызывает интерес у детей, создает эмоциональный настрой. Регулярно стимулируются действия речевых зон коры головного мозга, что развивает речь, совершенствует психические процессы – внимание и память, развивает слуховое восприятие, облегчает усвоение навыков письма. На физкультминутках можно использовать упражнения на дыхание, упражнения, стимулирующие кровообращение головы: различные наклоны, повороты, вращения головы. Содержание упражнений для физкультминуток должно меняться, не быть однообразным.

Важным моментом сохранения работоспособности учащихся во время занятия, сохранения их умственного и психического здоровья является смена видов деятельности на занятиях, смена видов работы в течение даже небольшого промежутка времени.

Таким образом, использование здоровьесберегающих технологий обучения в коррекционной школе позволит без каких-либо особых материальных затрат не только

сохранить уровень здоровья детей с нарушениями слуха, но и повысить эффективность учебного процесса.

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.

Список литературы

1. Антропова М.В. Режим дня, работоспособность и состояние здоровья школьников / М.В. Антропова. – М.: 1974. – 136 с.
2. Базарный В.Ф. Повернись, Россия, сердцем к детям! / В.Ф. Базарный // «Советская Россия», - 2004. - 23 октября. - №136 (12607).
3. Всероссийский съезд «здоровое поколение – здоровая Россия». Здоровьесберегающее образование. Анализ проведения урока с позиций здоровьесбережения. http://www.zpzr.ru/healthcare_education/4169.html
4. Калинова, Г.С. Учебная нагрузка и здоровье школьников / Г.С. Калинова, А.Н. Мягкова // Человек. Культура. Здоровье. – М.: Генезис, 1997.
5. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. – 1–4 классы / В.И. Ковалько. – М.: «ВАКО», 2004. – 296с.
6. Коростелев Н.В. Воспитание здорового школьника / Н.В. Коростелев, - М., 1986.
7. Куинджи Н.Н. Валеология: Пути формирования здоровья школьников / Н.Н. Куинджи: метод. пособие. – М.: Аспект Пресс, 2001. – 139с.

8. Лядова Н.В. Здоровьесбережение в современном образовательном процессе: проблемы, перспективы <http://forumoipkro.forum24.ru/>
9. Сахаров Б.М. Фитотерапия. Лечение соками / Б.М.Сах

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ЖИЗНЕННЫХ ПРИОРИТЕТОВ ПОДРОСТКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Минибаев А.С.

Научный руководитель: Сладков С.Н.
МАОУ «Лицей №1», 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 приспособляются 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 так же психодиагностические методы: методика диагностики социально-психологических установок личности в мотивационно-потребностной сфере О.Ф.Потемкиной, методика по изучению самоотношения В.В.Столина «МИС», методика «Ценностные ориентации» М. Рокича.

Методологической основой работы послужили идеи М. М. Бахтина, В.В.Ковалева, И.А.Коневой, 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 сохраненных 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-психологических 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 самоотношения В.В.Столина «МИС», позволяющей определить эмоциональную составляющую самосознания личности – самоотношение.

Полученные результаты, показывают, что значимые различия в группах подростков с ограниченными возможностями здоровья и нормативным развитием отмечаются по шкалам саморуководство, отраженное самоотношение, самопрятие 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 самооценочность. 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.
- аров. - М.: Профит Стайл, 2008. – 256с.
10. Сладков С.Н. Физкультурно-оздоровительные технологии: уч. пособие / С.Н. Сладков, В.В. Сладкова. - Уфа: РИО РУНМЦ МО РБ, 2008.
11. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе / Н.К.Смирнов. - М.:АРКТИ, 2005.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие технологии в работе учителя и школы / Н.К.Смирнов. – М.: АРКТИ, 2003. – 272с.
13. Чупах И.В. Здоровьесберегающие технологии в образовательно-воспитательном процессе /И.В. Чупах, Е.З. Пужаева, И.Ю.Соколова.– М.: Илекса, Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2008.

ОСОБЕННОСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ СПОРТСМЕНОВ СБОРНОЙ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН ПО ГОЛБОЛУ

Минникеева С.Р.

Научный руководитель: Камалова Э.И.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В настоящее время социализация инвалидов различных категорий и нозологических групп осуществляется во многих сферах жизнедеятельности общества. Особое место в направлениях реабилитации, адаптации и социализации занимает физическая культура и спорт. Именно с целью социальной адаптации военных, получивших травмы органов зрения, а также правильного сочетания физических нагрузок и умения ориентироваться в пространстве австрийцем Г. Лоренцем и немцем З. Райндле в 1946 году был изобретен голбол. Постепенно голбол приобрел популярность во всем мире. Первый матч мирового значения состоялся в 1976 году в Торонто, в 1978 году в Австрии прошел первый Чемпионат Мира по голболу, а в 1980-м эта игра была внесена в официальную программу Паралимпийских игр [2;3].

В то же время важным звеном управления подготовкой спортсменов является система научно-методического обеспечения, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса [4].

Однако отмечается недостаточное научно-методическое сопровождение в различных видах адаптивного спорта в России, позволяющее рассмотреть все аспекты тренировочного процесса лиц с ограниченными физическими возможностями, в том числе подготовки спортсменов, повышении квалификации специалистов, тренеров [5].

Цель исследования: оценить эффективность физической подготовки спортсменов сборной РТ по голболу.

Объект исследования: тренировка сборной команды РТ по голболу.

Предмет исследования: методика физической подготовки сборной команды РТ по голболу.

Задачи исследования: изучить историю развития голбола как паралимпийского вида спорта; изучить методику подготовки спортсменов сборной РТ по голболу; определить уровень их физической подготовленности спортсменов.

Методы исследования: анализ научно-методической литературы и документации; тестирование уровня физической подготовленности спортсменов сборной РТ по голболу; математическая обработка результатов.

Теоретическая и практическая значимость результатов исследования заключается в том, что они позволяют обобщить теорию и методику физической подготовки спортсменов сборной РТ по голболу. Ориентация на знания об особенностях возрастной динамики физической подготовки позволяет более эффективно оценивать уровень их развития. Результаты исследования могут быть использованы в модернизации содержания профессиональной подготовки специалистов в системе среднего профессионального физкультурного образования.

Результаты исследования и их обсуждение.

1. Анализ научно-методической литературы и документации дал общее представление об игре и её правилах, о развитии детей и их специальных потребностях в физическом воспитании. Программы подготовки спортсменов по голболу говорит о том, что голбол, также как и другие виды спорта, имеет многолетнее обучение. Анализ учебно-тренировочного плана сборной команды РТ по голболу (юноши) показывает, что наибольшее время на тренировках отводится на специальную технико-тактическую подготовку. Также можно проследить, что общей физической подготовке тоже уделяется время, а особенно оно направлено на выработку скоростной выносливости;

2. Тестирование уровня физической подготовленности спортсменов сборной РТ по голболу и математическая обработка полученных данных. Были проведены контрольные испытания общей физической подготовки и специальной подготовки спортсменов в 2013 году и 2015 году в Лаишевской школе-интернате для слепых и слабовидящих детей.

Подготовленность спортсменов определялась при помощи контрольных тестирований ОФП и СП спортсменов сборной РТ по голболу в 2013 году и 2015 году. Без общей физической подготовки не может обходиться ни один вид спорта, так как она развивает такие качества, как: быстрота, координация, выносливость, ловкость, сила, поэтому, и мы начнём обсуждение с этих результатов.

Показатели бега на 100 м. улучшились, если сравнивать средние показатели в 2013 году был 16,1с. – 8,3%, а в 2015 – 15,4 с. - 8,4% ($t = -1,75$ при $P > 0,05$), что составляет прирост 0,1% .

Прыжки в длину с места увеличились за эти годы с 190 см. до 207 см., что говорит о развитии прыгучести у спортсменов ($t = 3,9$ при $P < 0,05$), хотя в процентном соотношении это и не прослеживается как и в 2013 году, так и в 2015 году показатель остался прежним – 8,3%.

Развитие силы в комплексах ОФП были эффективными, на 2013 год составило 3 подтягивания – 8,1%, а в 2015 году уже средний показатель составляет 10 подтягиваний в минуту – 8,3% ($t = 8,75$ при $P < 0,05$), показатель увеличился на 0,2%.

Поднимание туловища из положения лёжа, так же как и прыжки в длину показали прогрессивную тенденцию увеличившись со средних показателей 39 до 49 раз за минуту, но в процентном соотношении остался показатель – 8,2% ($t = 5,9$ при $P < 0,05$).

При тестировании общей физической подготовленности в период исследования было определено повышение в среднем на 0,1% всех показателей

Специальная подготовка даёт спортсмену определённый набор знаний, умений и навыков, которые пригодятся ему в участии на соревнованиях.

Результаты бросков по линии с правой линии ворот увеличились в среднем в два раза в 2013 году составил в среднем 2 удара в цель, а в 2015 году уже 4 удара ($t=3,3$ при $P<0,05$), в процентах без изменений – 8,3%. Этот показатель можно считать ниже среднего уровня, но сделать удар по линии и попасть в цель с закрытыми глазами - это итоги труда тренировок.

Бросок по линии с левой линии ворот был освоен лучше и увеличил средний показатель с 2 ударов до 4 ударов попадания в цель за два года ($t = 3,3$ при $P<0,05$).

Показатели попадания по цели броска по длинной диагонали с правой линии ворот повысились с 3 до 6 попаданий в среднем ($t = 4,3$ при $P<0,05$), это и прослеживается в процентном соотношении 2013 год – 8,6%, а уже в 2015 году – 9%, увеличение на 0,4%.

Хоть и бросок по длинной диагонали с левой линии ворот увеличился в среднем на три попадания, 2013 год – 8,3%, 2015 год – 9,1%, но этот показатель нельзя считать достоверным ($t = 0,9$ при $P>0,05$).

Пробивания пенальти, когда игроки один на один остаются друг с другом, уменьшилось на 1 удар в среднем и составил в 2013 году 4 забитых гола – 8,7%, а в 2015 году всего три – 8,1% ($t = -1,4$ при $P>0,05$). Для нас этот показатель положителен тем, что команда стала лучше защищаться.

Защита ворот при пенальти улучшилась в 2013 году был блокирован в среднем один мяч из десяти, а в 2015 году уже в среднем 3 ($t = 4$ при $P<0,05$).

По факту все показатели улучшились и это означает, что тренировки, проводимые со сборной РТ среди юношей, дали общую физическую и специальную подготовку. Результаты выступлений на Первенстве России осталось на прежнем уровне 6 место в 2013 и 2015 годах, выступление на Чемпионате РТ показывает, что спортсмены показывают отличные результаты среди взрослых 1 и 2 место в 2013 году и 2 место в 2015 году.

Заключение. 1. В Россию голбол попал в 60-х годах прошлого века, игра полюбилась нашим соотечественникам благодаря неординарности и азарту, с которым игроки выходят на площадку. Цель игры – закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать. Игра осуществляется озвученным мячом. Это позволяет спортсменам следить за ним, ориентируясь исключительно на слух, а не на зрение. При броске звенящий мяч должен обязательно коснуться поверхности площадки команды игрока, который его кидает. Если этого не происходит, арбитр назначает пенальти и объявляет хай-бол (проброс мяча). Матч проходит в два тайма по 10 минут чистого времени каждый [1].

2. Изучив методику, мы выяснили, что тренировочный микроцикл состоит из двух тренировок в день. В течение 10 дней спортсмены делают по утрам зарядку. На первой тренировке уделяется внимание ОФП, упражнениям для развития скоростной выносливости и технико-тактическим упражнениям, к примеру, броски мяча по длинной диагонали. Вторая тренировка отличается тем, что на ней тренер обучает теории, технико-тактическим упражнениям отводится меньше времени всего 15 минут. Заканчивается вторая тренировка и весь день двухсторонней игрой с заданиями, где спортсмены отработывают полученные на тренировках знания.

3. В результате тестирования уровня физической подготовленности спортсменов сборной РТ по голболу в 2013 году и 2015 году в Лаишевской школе-интернате для слепых и слабовидящих детей показало, что при тестировании общей физической подготовленности в период исследования было определено повышение в среднем на 0,1% всех показателей. Например, развитие силы в комплексах ОФП были эффективными, на 2013 год составило 3 подтягивания – 8,1%, а в 2015 году уже средний показатель составляет 10 подтягиваний в минуту – 8,3% ($t = 8,75$ при $P<0,05$), показатель увеличился на 0,2%.

Тестирование показало улучшение показателей специальной подготовленности. К примеру, удар по линии слева был освоен лучше и увеличил средний показатель с 2

ударов до 4 ударов попадания в цель за два года ($t = 3,3$ при $P < 0,05$). Показатели попадания по цели броска по длинной диагонали справа повысились с 3 до 6 попаданий в среднем ($t = 4,3$ при $P < 0,05$), это и прослеживается в процентном соотношении 2013 год – 8,6%, а уже в 2015 году – 9%, увеличение на 0,4%

Это означает, что тренировки, проводимые со сборной-паралимпийцев Республики Татарстан среди юношей, дали общую физическую и специальную подготовку. Результаты выступлений на Первенстве России осталось на прежнем уровне: 6 место в 2013 и 2015 годах. Выступление на Чемпионате РТ показывает, что спортсмены показывают отличные результаты среди взрослых: 1 и 2 место в 2013 году и 2 место в 2015 году.

Список литературы

1. Правила вида спорта "Спорт слепых" (утв. приказом Министерства спорта, туризма и молодежной политики РФ от 9 ноября 2010 г. N 1194)
2. Горошников, Е. Н. Спортивные игры для незрячих : метод.пособие / Е. Н. Горошников, М. М. Иванов ; Всерос. о-во слепых. - М. : ВОС, 1988. - 55 с.
3. Милова, Л. М. Развитие осязательного восприятия у тотально слепых младших школьников / Л. М. Милова // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. - 2005. - № 1 -с. 24
4. Научно-методическое обеспечение паралимпийской женской сборной России по гольболу//bmsi.ru/doc/aab6010e-f217-4139-b61a-b017906b177b
5. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высших и средних профессиональных учебных заведений по специальностям 022500-Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) и 0323 - Адаптивная физическая культура / Л. В. Шапкина [и др.]. – М.:Советский спорт, 2004. - 463 с.

ОЦЕНКА ИНФОРМАТИВНОСТИ ЛАБОРАТОРНЫХ МЕТОДОВ ДИАГНОСТИКИ САХАРНОГО ДИАБЕТА

Мордвинова Л. Г.

Научный руководитель: Теплова Н.И.
Стерлитамакский медицинский колледж

Актуальность. Сахарный диабет – это синдром хронической гипергликемии, развивающийся в результате воздействия генетических и экзогенных факторов, обусловленный абсолютным или относительным дефицитом инсулина в организме и характеризующейся нарушением вследствие этого всех видов обмена веществ, в первую очередь углеводов. Конец XX и начало XXI столетий ознаменовались значительным распространением сахарного диабета. Рост заболеваемости позволил говорить о глобальной эпидемии сахарного диабета, он занимает основное место не только в структуре эндокринных болезней, но и среди заболеваний неинфекционной природы (третье место после сердечно -сосудистой и онкопатологии). Комментируя выводы специалистов, директор Центра диабета при Всемирной организации здравоохранения и Международного института по исследованию диабета в Австралии П. Зиммет сказал: «Грядет глобальное цунами диабета, катастрофа, которая станет кризисом здравоохранения XXI столетия, это может впервые за последние 200 лет снизить продолжительность жизни в глобальном масштабе».

В настоящее время для диагностики СД важную роль играют лабораторные методы исследования и правильная их интерпретация. Существует определенный алгоритм

обследования сахарного диабета. Здоровые люди с нормальной массой тела и неотягощенной наследственностью исследуют уровень глюкозы в крови и моче (натошак).

Цель исследования: изучить лабораторные методы диагностики при сахарном диабете и провести оценку их информативности.

Задачи исследования:

1. Изучить основные методы исследования сахарного диабета.
2. Выявить по лабораторным биохимическим исследованиям среди пациентов эндокринологического отделения ГБУЗ РБ КБ №1 лиц с заболеваниями сахарного диабета.
3. Оценить эффективность и диагностическую значимость лабораторных методов исследования сахарного диабета.

Методы исследования:

- анализ медицинской литературы по проблемам сахарного диабета;
- биохимические методы исследования;
- метод статистической обработки сахарного диабета и его осложнений.

Объект исследования: лабораторные показатели исследования крови и мочи при сахарном диабете

Организация исследования. Исследование проводилось с 28 апреля по 26 мая 2014 года на базе ГБУЗ РБ КБ №1 г.Стерлитамака и было организовано в три этапа. На первом этапе нами были проанализированы литературные источники по данной теме. На втором мы изучили материалы и методы исследования. На третьем этапе исследования провели диагностику выбранными методами, обработали полученные результаты и сделали соответствующие выводы.

Результаты исследования и их обсуждения показали, что основными методами исследования для выявления сахарного диабета являются:

- определение глюкозы в крови натошак;
- определение глюкозы в моче;
- **назначение глюкозотолерантного теста.**

В данном исследовании нами были использованы метод определения концентрации глюкозы в сыворотке крови на анализаторе глюкозы АГКМ-01, определение глюкозы в моче с помощью тест-полосок и для пациентов с впервые выявленным сахарным диабетом был проведен глюкозотолерантный тест.

Были исследованы 7 пациентов с сахарным диабетом 1 типа, 31 с сахарным диабетом 2 типа, 1 больной с впервые выявленным сахарным диабетом и 11 больных с осложнениями сахарного диабета. В контрольную группу вошли 10 здоровых человек.

Метод математической статистики. Полученные при исследовании результаты обработаны на персональном IBM с помощью программы «Statistika for Windows 6.0» с вычислением среднего арифметического (M), достоверности различий (P) с помощью параметрического критерия Стьюдента ($t=2,0086$).

Для постановки диагноза сахарный диабет недостаточно одного определения концентрации глюкозы в крови. Чтобы удостовериться в диагнозе нужно определять глюкозу в крови несколько раз и дополнительно сделать анализ мочи на сахар.

При определении уровня глюкозы в крови и в моче у пациентов эндокринологического отделения нами были получены следующие результаты:

Среднее значение глюкозы в крови в 8 часов составляет $9,8 \pm 0,14$ ммоль/л, в 12 часов дня составляет $9,6 \pm 0,12$ ммоль/л, в 18 часов составило $9,4 \pm 0,12$ ммоль/л, а среднее значение глюкозы в крови в 21ч составило $9,55 \pm 0,13$ ммоль/л. Среднее значение концентрации глюкозы в моче $0,92 \pm 0,03\%$. Таким образом, в результате проведенных нами исследований мы видим, что показатели глюкозы в сыворотке крови и в моче превышают допустимую норму, что говорит о патологии.

Среднее значение глюкозы в сыворотке крови контрольной группы составляет $4,4 \pm 0,16$ ммоль/л. Проба на наличие глюкозы в моче - отрицательная.

Глюкозотолерантный тест. Для подтверждения диагноза сахарный диабет проводился глюкозотолерантный тест. Пробу проводят утром после 8-14 ч голодания. Берут исходную порцию крови натощак, пациент перорально принимает 75 г глюкозы, растворенной в 250-300 мл воды, которую он должен выпить в течение 5 мин (ребенок – из расчета 1,75 г на 1 кг веса, но не более 75 г), кровь берут через 2 часа и немедленно определяют уровень глюкозы. Данные результатов исследования приведены в таблице 1.

Таблица. 1 Показатели уровня глюкозы в крови при проведении глюкозотолерантного теста

Если концентрация глюкозы колеблется от 7,8 до 11 ммоль/л, то состояние исследуемого расценивается как нарушение толерантности к глюкозе (предиабет).

Диагноз диабет устанавливается если концентрация глюкозы превышает 11 ммоль/л через два часа с начала проведения теста.

У здорового человека после сахарной нагрузки уровень глюкозы в крови через 2 часа приходит в норму, а у больного сахарным диабетом 2 типа уровень глюкозы долгое время остается повышенным.

Как простое определение концентрации глюкозы, так и проведение глюкозотолерантного теста дают возможность оценить состояние гликемии только на момент исследования.

Таким образом, в результате проведенных нами исследований мы видим, что показатель глюкозы в крови повышен у 50 пациентов; сахар в моче обнаружен у 40 пациентов. В контрольной группе из 10 человек уровень глюкозы в крови находится в пределах нормы, проба на глюкозу в моче - отрицательная. Одному больному с впервые выявленным сахарным диабетом был проведен глюкозотолерантный тест, который подтвердил диагноз: сахарный диабет. Это говорит о том, что определение данных видов исследований являются важным критерием в постановке диагноза сахарного диабета.

Анализ результатов исследований:

1.Согласно современным литературным источникам, лабораторные тесты, проводимые для диагностики сахарного диабета, обладают такими качествами, как доступность и простота выполнения.

2.С помощью биохимических лабораторных тестов(глюкозотолерантный тест) диагноз сахарный диабет был подтвержден.

3.Определение таких лабораторных исследований, как определение концентрации глюкозы в сыворотке крови и в моче показали достаточно высокую чувствительность и специфичность.

4.Результаты исследований в основной группе больных (сахарный диабет) говорят, что определения глюкозы в крови и в моче являются важными методами для постановки диагноза. В контрольной группе (здоровые люди) показатели глюкозы остались в норме.

Время исследования концентрации глюкозы	Концентрация глюкозы в крови у здорового человека, ммоль/л	Концентрация глюкозы в крови у больного сахарным диабетом 2 типа, ммоль/л
Перед нагрузкой	4,3ммоль/л	6,9ммоль/л
Через 30мин после нагрузки	5,9ммоль/л	10,4ммоль/л
Через 1ч после нагрузки	8,3ммоль/л	14,4ммоль/л
Через 90мин после нагрузки	5,7ммоль/л	13,5ммоль/л
Через 2ч после нагрузки	4,9ммоль/л	11,6ммоль/л

Список литературы

1. Карпищенко А.И. (ред) Справочник медицинские лабораторные технологии. 1-2 т. СПб, 1999.

2. Клиническая биохимия / под ред. В.А.Ткачука. – 2-е изд., испр.и доп. – М.: ГЭОТАР-Мед, 2004. – 512с.
3. Носков С.М. Сахарный диабет. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 547с.
4. Сахарный диабет. Клиника, диагностика, поздние осложнения, лечение: Учеб.-метод.пособие, М. : Медпрактика-М, 2005.

ЗДОРОВЬЕ ЭТНОСА: РОЛЬ САБАНТУЯ В ДУХОВНОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ ЛИЧНОСТИ

Муртазин Ф.М.

Научный руководитель: Латипова М. Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. 1 августа 2015 года в Казани, в разгар XVI чемпионата мира по водным видам спорта, будет проводиться традиционный культурно-спортивный праздник Сабантуй, внесенный десять лет назад в список памятников нематериального культурного наследия ЮНЕСКО. 13 июля 2013 года также в Казани, в ходе проведения XXVII Всемирной летней Универсиады был проведен Сабантуй. 2012 год – был объявлен в России Годом истории, а в Татарстане – Годом историко-культурного наследия. В Лондоне в этот год прошли Игры XXX Олимпиады. 2013 год в России прошел под знаком Универсиады в Казани, а 2014 год, объявленный в России Годом культуры, прошел под победный олимпийский гимн российским спортсменам в г. Сочи. Нынешний год – Год литературы в России, мирового чемпионата по водным видам спорта в Казани. Через все эти события красной нитью проходит со слово “Сабантуй”, официально существующий с XIII века на территории России.

Проблема сохранения мира во всем мире, согласия и солидарности в национальных регионах России решается не только за столом переговоров глав государства, но и в ходе проведения крупнейших различных международных форумов: чемпионатов мира, Универсиад, Олимпийских игр и т.д. Именно к числу таких культурно-спортивных феноменов мирового уровня относятся традиции проведения Сабантуев, которые проводятся не только у нас в Татарстане и России, но и во всем мире.

Цель исследования: определить, какую роль в формировании духовного и физического здоровья этноса занимает традиционный культурно-спортивный праздник Сабантуй.

Объект исследования: Сабантуй.

Предмет исследования: роль Сабантуя в формировании физического и духовного здоровья этноса.

Гипотеза: предполагается, что культурно-спортивный праздник Сабантуй, как один из мощных средств формирования физического и духовного здоровья этноса, позволяет объединить народы России, способствует сплочению тюркского мира и сохранению национальных традиций и обычаев.

Задачи исследования: 1) определить состояние вопроса в различных информационных источниках; 2) провести педагогические наблюдения за ходом проведения Сабантуев в условиях городского и сельского поселений и выяснить, как влияют традиции Сабантуя на формирование физического и духовного здоровья этноса; 3) провести интервьюирование спортивного руководства Альметьевского муниципального района и г. Альметьевск Республики Татарстана.

Методы исследования: 1) анализ литературы по теме исследования; 2) педагогические наблюдения; 3) социологический опрос (интервьюирование).

Теоретическая и практическая значимость исследования: результаты исследования могут заинтересовать педагогов общественно-политических дисциплин и специалистов сферы физической культуры и спорта.

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ литературы позволил конкретизировать некоторые понятия по теме исследования, необходимые для раскрытия содержания историко-культурного феномена под названием «Сабантуй.»

Так, по определению Ю. Ф. Курамшина и В. И. Попова «физическое развитие – процесс изменения форм и функций организма либо под воздействием естественных условий (питания, труда, быта), либо под воздействием целенаправленного использования специальных физических упражнений» [3, 4].

Исследователь Г. Н. Попов связал понятия «спорт» и «здоровье» в валеологическом аспекте. Он утверждает, что «плодотворная работа, достижение высоких спортивных результатов, овладение жизненно необходимыми умениями и навыками, формирование гармоничного телосложения, активный отдых – все это становится возможным, если человек обладает крепким здоровьем» [4]. А вообще, по определению экспертов ВОЗ «здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье обеспечивает полноценное выполнение человеком социальных и биологических функций» [1].

В «Словаре иностранных слов» (2005год) дается следующее определение понятию «этнос»: «Этнос, исторически возникший вид устойчивости социальной группировки людей, представленной племенем, народностью, нацией» [6].

Известно, что спорт и физическая культура гармонично сочетают в себе различные ценности: здоровье (как биологическую ценность), нравственность (как этическую ценность), красоту (как эстетическую ценность), технику и манеру исполнения (как национально-этническую ценность, например, восточные единоборства связаны с традициями, психологией культурой, философией тех стран, в которых они родились и развивались [4].

Из материалов интервью с заместителем начальника по делам физической культуры, спорта и туризма г. Альметьевска Калимуллин Ф. М. было получено следующее подтверждение того, что «Сабантуй, конечно же, - это массовый праздник здоровья, спорта, татарского и башкирского народа. В качестве доказательства, я привожу пример того, что я – татарин, родившийся и выросший в Бакалинском районе Башкортостана, уже 40 лет живу и работаю в Татарстане». Каждый зритель Сабантуя, по существу, потенциальный физкультурник, в любую минуту готовый помериться с другими ловкостью, силой, выносливостью. Но неисчерпаемые возможности, заложенные в народно-национальных видах спорта, к сожалению, долгое время не учитывались в деле развития массовой физической культуры и спорта. В то время как даже Олимпийские игры из года в год обогащались за счет национальных видов спорта, таких, например, как стрельба из лука, хоккей на траве или борьба дзюдо, о курэше, скачках и других Сабантуйных играх вспоминали только раз в году. Это говорит об огромной недооценке сокровищ народной педагогики». [1]

О Сабантуе, как республиканском празднике, Флорит Мавлетянович сказал следующее: «С 1990 года Сабантуй был включен в список законодательно утвержденных республиканских праздников, что позволяет рассматривать его как историческое явление не только в системе календарных обычаев и обрядов народа, но и как основную часть общереспубликанских игр. Несмотря на это, Сабантуй-национальный народный праздник, приветствуется участие в нем и представителей других национальностей. Сабантуй проводится в селах и городах Республики Татарстан, а также за ее пределами - местах компактного проживания татарского населения (в регионах Российской Федерации, Украине, Казахстане».

На вопрос о традициях и обычаях татарского и башкирского народов альметьевец Калимуллин Ф. М. дал следующий ответ: «Традиции и обычаи занимают особое место в числе факторов, постоянно действующих на формирование личности. Они аккумулируют богатый нравственный опыт народа, осуществляют преемственность его духовной культуры, являются важнейшими компонентами окружающей социально-педагогической среды. Большую роль играют народные национальные традиции в физическом воспитании подрастающего поколения. В ходе исторического развития у каждого народа складывались свои приемы, традиции, методы и средства физического воспитания молодежи. Программа праздников отводит значительное место физическому развитию и совершенствованию спортивного мастерства. Наиболее эффективными и результативными средствами физического воспитания в народной педагогике были скачки, бег, прыжки в длину и высоту, национальная борьба – корэш. На мой взгляд, в будущем целесообразно создать республиканские федерации по всем национальным видам спорта с последующим объединением их в ассоциацию, что позволит координировать развитие народных средств физического воспитания в целом. Федерации по курэшу, другим национальным видам спорта созданы теперь во многих городах Татарстана, других республиках. Так, в Набережных Челнах успешно работает национально-спортивное общество "Гаярь". Оно также занимается пропагандой национальных видов спорта, открывает секции курэша, намечает наладить связи с борцами тюркских народов и, прежде всего, Турции. В Москве вот уже несколько лет действует федерация по татаро-мишарской борьбе. Для расширения связей между народами России и народами всего тюркского мира, правительство Татарстана последние 5 лет практикует оказание помощи другим регионам России, где компактно проживают татары и башкиры. Так, Альметьевск оказал и спонсорскую и организаторскую помощь в проведении Сабантуя в Риге, Перми, Санкт-Петербурге за последние три года. 60 альметьевцев (артисты, певцы, танцоры, спортивные судьи, предприниматели с национальными товарами-сувенирами) выезжали для проведения в 2014 году Сабантуя в Риге. Кстати, одними из самых ярких организаторов и исполнителей культурной программы Сабантуев за пределами Татарстана являются композиторы и певцы З. Сафиуллин, Р. Латыпов и В. Усманов – заслуженные работники культуры РТ. Это выпускники Альметьевского техникума физической культуры 1977, 1985 и 1987 годов. Сам я тоже выпускник АТФК».

На вопрос о роли Сабантуя в физическом развитии подростков, Флорит Мавлетянович высказался таким образом: «Сельские Сабантуи сохранили для нас лучшие образцы культурного наследия - народные игры и самобытные физические упражнения, способствующие воспитанию у подрастающего поколения физической силы, необходимых навыков и умений. Эти национальные виды спорта и игры, отражающие образ жизни народа, не утратили со временем своего значения, они по-прежнему являются украшением программы сабантуя, служат эффективным средством развития физкультурного движения».

Заключение. Сабантуй – культурно–спортивный феномен, давно вышедший на всероссийский и мировой уровень, объединяющий народы России, весь тюркский мир, позволяет сохранить этим народам свои национальные традиции и обычаи. Народное физическое воспитание, которое ярко выражалось и выражается в ходе проведения Сабантуя, наиболее полно реализовывает связь физического и духовного развития личности, так как Сабантуй, как национальный праздник, тесно связан с духовностью нации, его традициями, всем укладом жизни.

Руководство управления по делам спорта и туризма Альметьевска и Альметьевского муниципального района подтвердило, что Сабантуй, сохранивший для нас лучшие образцы культурного наследия: народные игры и самобытные физические упражнения, способствует воспитанию у подрастающего поколения высокого уровня духовного и физического развития, необходимых навыков и умений. Эти национальные

виды спорта и игры, используемые на Сабантуе, отражают образ жизни народа, не утратили со временем своего значения, они по-прежнему являются украшением программы Сабантуя, служат эффективным средством развития физкультурно-спортивного движения.

Список литературы

1. Здоровье // Физическая культура с основами здорового образа жизни: Учеб. Пособие для студ. высш. учеб. Заведений. – СПб.: СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта, 2002. С.-46.
2. Сабантуй // <http://ru.wikipedia.org/wiki>
3. Попов Г. Н. Обществознание. Учебное пособие для поступающих в вузы физической культуры. СПб, Издательство “Северная Звезда”, 2002, С.-160.
4. Физическое развитие // Теория и методика физической культуры (курс лекций): Учебное пособие / Под редакцией. Ю. Ф. Курамшина, В. И. Попова; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб., 1999. С.-8..
5. Хайретдинов Р. Сабантуй. Татарский национальный праздник // Спорт в школе.- М., 2011.- №9.- С.39-42.
6. Этнос // Словарь иностранных слов: ок. 5000 слов / И. А. Васюкова. – М.: Астрель: АСТ: Транзиткнига, 2005. С.985.

СПОРТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ В ОЛИМПЕЙСКОМ ДВИЖЕНИИ: ИСТОРИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ АСПЕКТ

Насыров Л.Р.

Научные руководители: к.и.н., Лисаченко О.В., Сладков С.Н.
ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

В истории олимпийских игр немало примеров, когда спортсмены весьма почтенного для олимпийских игр возраста не только являлись участниками, но и добивались самых высоких результатов.

Ещё в Древней Греции были подобные факты. Так, некто Милон из Кротона, знаменитый борец эпохи античности, долгие годы участвовал и весьма успешно на Олимпийских и Пифийских играх. Он оставался непобедимым борцом на протяжении тридцати лет. Милон одержал пять побед подряд на Олимпийских играх с 532 по 516 до н.э., столько же – на Пифийских, девять раз – на Немейских и десять – на Истмийских. Свои последние победы на общегреческих состязаниях Милон одержал, когда ему было не менее пятидесяти лет.

В истории современных Олимпийских игр мы также встречаем подобных спортсменов. Они по праву являлись и являются не только загадкой спортивного долголетия, но и представляют интерес для изучения человека как биологического вида и резервов возможности человека.

Целью работы является показать на исторических примерах участие в Олимпийских Играх возрастных спортсменов и попытаться объяснить биологический феномен их спортивного долголетия.

Геронтология как наука, изучающая биологические, социальные и психологические аспекты старения человека, его причины и способы борьбы с ним (омоложение) возникла лишь около века назад. Большой интерес для этой относительно молодой науки представляет спортивное долголетие.

Современное Олимпийское движение, практически ровесник геронтологии подбрасывает постоянно биологические загадки в виде спортсменов долгие годы участвующих в самых значимых спортивных состязаниях человечества.

Одним из самых пожилых олимпийских чемпионов Олимпийских Игр современности был Гарри Блекстеф – победитель в академической гребле в соревновании одиночек на IV-ых Олимпийских Играх в Лондоне 1908 года.

На Играх Олимпиады 1908 г. также самым возрастным фаворитом в истории Олимпийских игр был швед Оскар Сван. Удивительно то, что в собственных первых играх спортсмен принял роль в соревнованиях по стрельбе в возрасте шестидесяти лет и завоевал золотую медаль.

Однако это не сделало Свана старейшим олимпийским чемпионом в 1908 году, где соревнования по стрельбе из произвольной винтовки на 1000 ярдов выиграл ирландец Джошуа Миллнер, на несколько месяцев старше Свана.

Через 4 года 64-летний Сван на Играх Олимпиады в 1912 г. в Стокгольме вновь победил победив в составе шведской сборной в стрельбе по «бегущему оленю» одиночными выстрелами со 100 метров.

После Олимпийских игр в Стокгольме 1912-го года Сван обрел титул самого ветшайшего победителя. С тех самых пор данный возрастной предел не удалось преодолеть ни одному из спортсменов всего мира.

В Олимпийских играх, проходящих в Антверпене в 1920-ом году, Оскар Сван выиграл «серебро» в возрасте 72-х лет. С тех пор Оскар является также самым возрастным призёром Олимпийских игр.

Спортсмен планировал принять роль в Олимпиаде 1924-го года, но не сумел этого сделать из-за пошатнувшегося здоровья.

Впечатляющим примером фантастического долголетия являет собой великий венгерский фехтовальщик Аладар Геревич. Он участвовал в шести Олимпиадах, но его карьера растянулась на 28 лет, так как включила в себя восьмилетний перерыв, связанный со Второй мировой войной. Впервые он выступил на Играх 1932 г. в Лос-Анджелесе, а последнюю из своих семи золотых медалей завоевал в 1960 г. в Риме в возрасте 50 лет.

Интересно, что накануне той Олимпиады, когда в Венгрии проводился отбор кандидатов на поездку в столицу Италии, руководство Федерации фехтования попыталось отстранить его от участия в состязаниях, ссылаясь на преклонный по спортивным меркам возраст. Геревич отреагировал просто: вызвал на поединок каждого из членов сборной саблистов и выиграл все бои! После этого руководство Федерации не могло лишить его законного места в команде. В Риме Геревич остановился в шаге от попадания в финальную пульку в личных состязаниях, но вновь стал чемпионом в командных. И установил тем самым рекорд, оказавшись первым и единственным по сей день олимпийцев, который шесть раз побеждал в одном и том же виде программы.

Интересен пример Биргит Фишер из команды ГДР, которая в 1980 г. на Играх в Москве победила в одиночке на дистанции 500 м и стала самой молодой олимпийской чемпионкой в этом виде. Она же в Афинах 2004 г. в 42 года завоевала свое восьмое золото в составе четверки, установив обратный возрастной рекорд! Тогда среди ее подруг по экипажу была 20-летняя Каролин Леонхардт, которая вполне годилась ей в дочери.

За время своей феноменальной карьеры Биргит участвовала в шести Олимпиадах, ни разу не возвращаясь домой хотя бы без одной высшей награды. А ведь Олимпиад могло быть и семь, если бы не организованный СССР бойкот Лос-Анджелеса-84, к которому сборная ГДР, естественно, не могла не присоединиться. Примечательно, что дважды – после Сеула-88 и Сиднея-2000 – Биргит Фишер объявляла об окончании карьеры, но оба раза возвращалась и, как показывает история, отнюдь не зря. Всего же в ее олимпийской коллекции помимо восьми золотых медалей имеются три серебряные, завоеванные и в одиночке, и в двойке, и в четверке.

Современный спорт, предъявляет к спортсменам самые жесточайшие требования. Сегодняшние результаты спортсменов на Олимпийских Играх далеко ушли от результатов прошлых лет.

Шли годы, ужесточалась конкуренция среди спортсменов, на первые роли выходили более молодые, и казалось бы век спортсмена в таких условиях буде несоизмеримо менее долог чем прежде, но не так давно завершившиеся Игры Олимпиад и зимние Олимпийские игры всё-таки показали всему человечеству, что есть уникальные спортсмены, участвующие на самых престижных соревнованиях и в почтенном возрасте.

В спорте побеждают, как правило, самые подготовленные, где учитывается всё: возраст, пол, расовая принадлежность, физическая, психологическая, подготовка.

Но, не смотря на такие требования, мы можем наблюдать, что не редко на спортивных олимпийских арены выходят люди в возрасте. Понятно, что они имеют богатый опыт, но для чего они выходят соревноваться с более молодыми. Лишь только для принципа «Главное не победа, а участие»?

В Пекине на Играх XXX Олимпиады участвовали самые возрастные спортсмены: Жанни Лонго (49 лет) первую медаль завоевала в возрасте 23 лет. В Пекине у неё была седьмая олимпиада, на ней до пьедестала не хватило 2-х секунд. Лонго собиралась выступить на своей восьмой Олимпиаде в Лондоне в 2012 г., но не смогла.

Израильская спортсменка Ципора Обциллер (35 лет) в теннисе играла на 2-х турнирах.

Россиянин Дмитрий Саутин (34 года), прыгун в воду, участвовал в Пекине на 5-ой своей Олимпиаде и завоевал очередную свою серебряную медаль.

Ныне гражданка Германии Оксана Чусовитина (33 года) Единственная в истории гимнастка – участница 6 летних Олимпиад (1992, 1996, 2000, 2004, 2008, 2012), Спортивная карьера Чусовитиной на высшем уровне длится уже более 20 лет, что является невероятным показателем для спортивной гимнастики. в спортивной гимнастике Олимпийская чемпионка в Барселоне в 1992 году. В Пекине в опорном прыжке завоевала серебряную медаль.

Россиянин Дмитрий (37 лет) в соревнованиях по настольному теннису играл ещё за сборную СССР.

Катрин Борон (38 лет), из Германии в академической гребле имеет четыре золотые олимпийские медали.

Дмитрий Карбаненко (35 лет) (ныне Франция) в спортивной гимнастике является капитаном сборной Франции, продолжает выступать.

Станислав Поздняков (35 лет) Россия в фехтовании на сабле, чемпион Игр Олимпиад 1992, дважды 1996, 2000, и призёр 2004 годов.

Миеко Яги из Японии в конном спорте 58 лет.

Другой японский спортсмен по конному спорту Хироши Хокетсу в возрасте 68 лет.

В зимних видах спорта выступали на протяжении многих лет:

Альберт Демченко. Зимняя Олимпиада в Сочи стала для него седьмой. Альберт – рекордсмен по роли в зимних играх. Олимпийское «серебро» спортсмен завоевывал в 2006-ом и в 2014-ом году. Некоторые русские профессионалы считают, что санный спорт сохранился в стране во многом благодаря Демченко. На момент завоевания медали ему было 42 года.

Клаудиа Пехштайн – знаменитая конькобежка из Германии выступала на Сочинской Олимпиаде в возрасте 41-го года. Она в первый раз участвовала в играх в девятнадцатилетнем возрасте и стала бронзовой призеркой. После данной победы, Клаудиа в протяжении 5 последующих Олимпиад подтверждала, что остается лучшей.

Клаудиа Пехштайн одна из самых возрастных спортсменок, ставших олимпийскими чемпионами.

Сорокалетний норвежский биатлонист Уле-Эйнар Бьорндален один самых ветхих олимпийских чемпионов в Сочи и самый ветхий фаворит в личных видах спорта. Он владеет восьми золотых медалей.

Бьорндален невзирая на возраст не собирается покидать великий спорт и надеется участвовать в XXIII зимних Олимпийских играх 2018 года.

К числу самых ветхих олимпийских чемпионов Сочи относится и Александр Зубков из сборной России. Чемпионом он стал в 2014-ом году, завоевав медаль в бобслее. Бобслеист Александр Зубков стал олимпийским фаворитом в 39 лет

Норвежка Марит Бьорген в скиатлоне на Сочинской Олимпиаде выиграла «золото», став самой возрастной лыжницей, сумевшей достигнуть персональной победы. Ее возраст – 30 три года.

Известно, что уходить из спорта она не собирается.

Уже за 40 спортсмену Армину Цоггелеру. Он завоевал бронзовую медаль в санях. Эта Олимпиада стала для него 6-ой, при этом на всех 6 собственных Олимпиадах Армин не оставался без медалей.

Мы можем наблюдать, что, не смотря на свой возраст, спортсмены не теряют сноровки и могут еще опередить молодых.

Особенно хочется обратить внимание на Игры последних двух десятилетий. Потому-что в этот период на первое место выходит фармаколого-биологическая составная в подготовке спортсменов.

Таким образом, проведенный анализ показал, что списание спортсменов по возрастным данным в ряде видов спорта не являются правильным;

- не всегда возраст может говорить о потенциале спортсмена;
- возрастные спортсмены являются примером для всех окружающих в деле здорового образа жизни, высоких моральных и психологических качеств.

Список литературы

1. <http://go.mail.ru/search?fm=1&rf=false&q>. (дата обращения. 01.10.2014)
2. <http://www.olympic.org/sochi-2014-winter-olympics> (дата обращения. 05.11.2014)
3. <http://olympiad.h1.ru/> (дата обращения. 12.10.2014)

СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ БОРЬБЫ С НИКОТИНОВОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ДЕТЕЙ-ПОДРОСТКОВ

Насыров Л.Р.

Научный руководитель: Сладков С.Н.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Актуальность. Проблема употребления табака очень актуальна в наши дни. Сейчас его потребление характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь табак особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Последствия вредных привычек очевидны. Доказано, что при длительном курении развивается рак легких и болезни десен; при даже кратковременном употреблении наркотических веществ - разрушение мозга.

В жизни современного общества особо остро стали проблемы связанные с табакокурением. Особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Вредные привычки оказывают негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной. По статистическим данным распространение вредных привычек в большом масштабе, в отдельных странах, связано с нестабильностью политической и экономической ситуации, с наличием большого числа кризисов и не совершенностью политического и экономического механизма. По отношению к нашей стране эта проблема особенно актуальна и корни её уходят глубоко в историю нашего

народа, и распространение её связано также с низкой культурой общества. С данной проблемой должно бороться не только общество, но и также каждый человек должен осознавать для себя большой вред этих привычек и стараться бороться с ними. Только после этого можно говорить о решении данной проблемы.

Цель исследования: выявление различия в индивидуально-психологических особенностях подростков с никотиновой зависимостью и здоровых.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Подобрать экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организовать и провести психологическую диагностику исследования в двух экспериментальных группах.
4. Обработать полученные данные, применив методы математической статистики.
5. Проанализировать и описать различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

Объект исследования: личностные особенности подростков с зависимостью и подростков без вредных привычек.

Предмет исследования: особенности самоуважения, удовлетворенности жизнью и уровень тревожности подростков в возрасте от 14 до 16 лет с никотиновой зависимостью и здоровых.

Методы исследования:

1. Изучение психолого-педагогической и методической литературы по исследуемой проблеме.
2. Педагогический эксперимент
3. Педагогическое наблюдение, тестирование;
4. Статистические методы обработки материалов.

Методики исследования:

1. МИС (методика исследования самооотношения).
2. Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор».
3. СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева).

Гипотеза. Подростки с никотиновой зависимостью отличаются от здоровых изменением таких личностных качеств как тревожность, самоуважение, удовлетворенность жизнью.

Практическая значимость исследования заключается в возможности использования результатов исследования в работе педагогов, воспитателей, психологов, при организации коррекционно-воспитательной работы с подростками.

Курение и молодежь - очень серьезная проблема, и проблема не только медицинская, но и социальная. В то время как в Европе и в Америке все больше и больше распространяется приверженность здоровому образу жизни, у нас заметна совершенно противоположная тенденция. И это положение нельзя изменить, не зная причин явления и не имея данных о его характере и распространенности.

Если рассматривать эту проблему в свете отдельной социальной группы, то одной из самых актуальных будет эта проблема в среде учащихся средней школы. Поскольку влияние сверстников на не сформировавшееся сознание ученика очень велико, то причин для беспокойства достаточно много. Помимо влияния окружающих, есть личное стремление «поспешного взросления» свойственно многим современным детям. Влияние может исходить и от родителей, как дурной пример и просто от взрослых, не находящихся в этом ничего плохого. Детям необходимо большее внимание, как со стороны родителей, так и со стороны учителей, которым надо больше наблюдать за стремлениями и наклонностями учащихся.

Курение является одной из наиболее распространенных и массовой в мировом масштабе привычкой, наносящей урон, как здоровью отдельного человека, так и обществу в целом. В курение вовлечены практически все слои населения и что наиболее

опасно женщины и юношество. Это социальная проблема общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек сам курил и принимал в себя никотин и многое другое, что входящее в зажжённую сигарету.

Исследования показывают, что некурящие, вынужденные вдыхать табачный дым, заболевают раком так же часто, как и курящие. В связи с этим появился даже специальный термин «пассивные курильщики». Особенно вредно «пассивное курение» детям и подросткам.

Курящим подросткам важно помнить, что они значительно ограничивают выбор своей будущей профессии. Несовместимы с курением профессии певца, космонавта, летчика-испытателя, подводника, проводника служебной собаки.

Нравственный запрет на курение накладывает профессия врача, учителя, спортивного тренера, так как последние по роду своей профессии призваны активно бороться с этой вредной привычкой.

Никотин обладает определенными свойствами, благодаря которым человек привыкает к табаку.

Если не входить в детали, он, прежде всего, оказывает стимулирующее действие на нервную систему, что выражается в увеличении скорости реакции, усилении концентрации внимания, повышении уровня бодрствования.

Замечательные, казалось бы эффекты. Есть у них только одно «но»: они искусственны, противоестественны. А это может означать только одно: организм будет пытаться погасить их. Это называется «нейроадаптация».

Стимуляция извне - торможение изнутри. Вы не замечали, что курильщики похожи на неврастеников? Они «разбалтывают» свою нервную систему. Живут от сигареты до сигареты. Готовы вспыхнуть не то чтобы по ничтожному, но по незначительному поводу. Сон курильщика всегда хуже, чем у человека его же типа, но некурящего. Курильщики «астенизированы» (нервно истощены) больше, чем другие. По американской статистике, они не выходят на работу в среднем на 6,5 дня больше, чем некурящие. В этом смысле миф о том, что никотин хоть и вызывает независимость, но изменяет личность - несостоятелен.

Эксперимент проводился 2014-2015 году в МОУ СОШ №19 г. Стерлитамака. В нем принимали участие подростки 14-16 лет, всего 18 человек. Они были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

Исследование проводилось в 3 этапа:

подготовительный (составление плана исследования, подбор методик; определение объекта, предмета исследования; прописывание задач и целей, а также формулировка гипотезы)

основной (знакомство с испытуемыми, наблюдение за поведением испытуемых, тестирование)

результатирующий (обработка эмпирических данных, интерпретация результатов, разработка рекомендаций, обоснование выводов).

Для наглядности распределения результатов мы использовали гистограммы распределения частот.

Теперь рассмотрим более подробно каждое распределение. Результаты, полученные после построения гистограммы, дадут нам возможность посмотреть характер распределения частот по нормальному закону. И вследствие этого мы сможем сделать выбор между параметрическим или непараметрическим статистическим методом.

У подростков с никотиновой зависимостью был выявлен высокий уровень тревожности, 6 человек из 9, и средний (тенденция к высокому) 3 человека из 9.

У здоровых подростков выявлен низкий уровень тревожности, 2 из 9, и средний (тенденция к низкому), 7 человек из 9.

Следовательно, распределение показателей позволяет применить метод параметрической статистики. Эксперимент предполагает выбор корреляции коэффициента Пирсона.

Для того чтобы посчитать корреляцию, мы должны «сырые» баллы перевести в СТЕН.

Шкала СТЕНов - стандартная шкала от 1 до 10 со следующими параметрами: среднее = 5,5, стандартное отклонение = 2. При переводе сырых баллов в шкалу СТЕНов используется формула $2*(X - M)/S + 5,5$, где X - сырой балл, M и S - значения среднего и стандартного отклонения, полученные на выборке стандартизации. При этом все значения меньше 1, получаемые при переводе в шкалу стенов, относятся к стену 1, а все значения больше 10 - к стену 10.

Рассматривая корреляционную зависимость между самоуважением и смысложизненными ориентациями в группе здоровых, мы видим, что зависимость проявилась в следующих пунктах:

1. Открытость-цели - сильная отрицательная зависимость (-0.7).
2. Открытость-результат - слабая отрицательная зависимость (-0.3). Открытость-локус контроль «жизнь» - средняя положительная зависимость (0.57).
3. Самоуверенность-цели - средняя положительная корреляционная зависимость (0.52).
4. Самоуверенность-процесс - средняя отрицательная зависимость (-0.52). Самоуверенность-локус контроль «жизнь» - слабая положительная зависимость (0.3).
5. Саморуководство-цели - слабая положительная корреляционная зависимость (0.3).
6. Саморуководство-процесс - средняя отрицательная зависимость (-0.65). Саморуководство-результат - слабая положительная зависимость (0.3).
7. Отражение самооотношения-результат - слабая положительная зависимость (0.43).
8. Отражение самооотношения-локус контроль «Я» - средняя положительная зависимость (0.3).
9. Отражение самооотношения - локус контроль «жизнь» - слабая положительная зависимость.

Рассматривая корреляционную зависимость в группе подростков с зависимостью, мы наблюдаем такую картину:

9. Открытость-цели - средняя отрицательная зависимость (-0.5).
10. Открытость-результат - сильная отрицательная зависимость (-0.7).
- самоуверенность-результат - средняя положительная корреляционная зависимость (0.5).
11. Саморуководство-цели - слабая положительная зависимость (0.38).
12. Саморуководство-результат - средняя положительная зависимость (0.6).
13. Отражение самооотношения-локус контроль «Я» - средняя положительная связь (0.5)

Рассматривая тревожность и самоуважение, мы рассматриваем 4 пункта, которые в МИСе характеризуют самоуважение: открытость, самоуверенность, саморуководство, отражение самооотношения. Поэтому мы смотрим, есть ли корреляционная зависимость тревожности от каждого из них.

В группе здоровых подростков анализ показал, что корреляционная зависимость проявилась в некоторых пунктах.

1. Тревожность-открытость - слабая отрицательная корреляционная зависимость (-0.35).
2. Тревожность-самоуверенность - сильная отрицательная зависимость (-0.72). Тревожность-отражение самооотношения - средняя положительная зависимость (0.6).

3. В группе зависимых подростков корреляционная зависимость проявилась в пунктах:

4. Тревожность-самоуверенность - слабая отрицательная зависимость. (-0.3).

5. Тревожность-отражение самоотношения - сильная отрицательная корреляционная связь. (-0.74)

Рассматривая тревожность и смысложизненные ориентации, в группе здоровых подростков, мы видим, что корреляционная зависимость выявлена только в пункте:

6. Тревожность-локус контроль «жизнь» - сильная положительная корреляционная зависимость (0.82).

В группе зависимых подростков корреляционная зависимость выявлена в 2 пунктах.

7. Тревожность-локус контроль «Я» - средняя отрицательная зависимость (-0.51).

8. Тревожность-локус контроль «жизнь» - слабая корреляционная зависимость (-0.3).

Таким образом, по результатам исследования, мы видим, что в зону значимости попала только одна корреляционная зависимость. В группе здоровых подростков сильную положительную корреляционную зависимость показала пара тревожность-локус контроль «Жизнь». Значит, чем выше управляемость жизнью у здоровых подростков, тем выше тревожность. В зону неопределенности попали пары тревожность-самоуверенность, тревожность-отражение самоотношения и открытость-цели в группе здоровых подростков. Следовательно, чем выше тревожность, тем ниже самоуверенность, высокое самоотношение. Чем выше открытое отношение к себе, тем ниже цели в жизни. В группе зависимых подростков в зону неопределенности попали пары открытость-результат и тревожность-отражение самоотношения. Значит, чем выше отношение к себе, тем ниже результативность жизни и чем выше тревожность, тем ниже самоотношение у подростков.

Следовательно, мы можем сказать, что наша гипотеза полностью подтвердилась. Здоровые подростки и подростки с зависимостью отличаются такими личностными качествами как тревожность, самоуважение, удовлетворенность жизнью. Корреляционная зависимость больше проявилась в группе здоровых подростков. Повлияв на признак, находящийся в корреляционной зависимости, мы можем тем самым повлиять на другой зависимый признак.

В жизни современного общества особо остро стала проблема, связанная с табакокурением, особенно большое распространение эта вредная привычка получила в среде молодёжи. Никотиновая зависимость оказывает негативное влияние на жизнь общества в целом, а также на жизнь и деятельность личности в отдельности. В данный момент эта проблема стала поистине глобальной.

О курении - вредном для здоровья факторе – говорилось и говорится очень много. Но факт остается фактом-никотином злоупотребляют миллионы жителей планеты.

О вреде курения известно давно. Однако беспокойство ученых и врачей, вызванное распространением этой пагубной привычки, растет, так как пока еще значительное число людей не считает курение вредным для здоровья. Курение - не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не принимают всерьез.

В ходе выполнения дипломной работы, нами был проведен теоретический анализ литературы по теме зависимостей и вредных привычек. Были определены методы исследования личностных качеств:

МИС (методика исследования самоотношения)

Опросник «Шкала явной тревожности Дж. Тейлор»

СЖО (Опросник смысложизненных ориентаций в адаптации Д.А. Леонтьева)

Был проведен эксперимент, в котором принимали участие подростки 14-16 лет, которые были разделены на 2 группы по 9 человек: подростки с никотиновой зависимостью и здоровые.

В целом по проделанной работе можно сформулировать следующие выводы:

1. Проведен теоретический анализ литературы по никотиновой зависимости.
2. Были подобраны экспериментальные методы исследования личностных качеств.
3. Организована и проведена психологическая диагностика исследования в двух экспериментальных группах.
4. Полученные данные обработаны с помощью методов математической статистики.
5. Проанализированы и описаны различия и сходства личностных качеств подростков в двух экспериментальных группах.

Наша гипотеза полностью подтвердилась. Зависимые подростки отличаются от здоровых изменением таких личностных качеств, как тревожность, самоуважение и удовлетворенность жизнью.

Список литературы

1. Алешина Е.Ю. Социально - психологические методы исследования супружеских отношений. Спец. практикум по соц. психологии / Е.Ю. Алешина, П.Я. Гозман, Е.М. Дубовская. - М.: Изд. московского университета, 1987. - 490 с.
2. Александров А.А., Александрова В.Ю. Курение и его профилактика в школе. - М., 1996.
3. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология / Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова – Ростов н/Д.: Феникс, 2000. – 248 с.
4. Ковалев В.В. Социально-психологический аспект проблемы девиантного поведения у детей и подростков, нарушения поведения у детей и подростков / В.В. Ковалев - М.: Медицина, 2005. - 415 с.
5. Ланцман М. Н. Психология современного подростка / М. Н. Ланцман - М.: Луч. 2004. - 362 с.
6. Левшин В.Ф. Курить или не курить? Полезные сведения для курящих и некурящих / В.Ф. Левшин – М.: Физкультура и спорт, 2002, 160 с.
7. Диагностика эмоционально-нравственного развития. Ред. и сост. И.Б. Дерманова. - СПб.: 2002. - 360 с.
8. Шевандрин Н.И. Основы психологической диагностики: учеб. для студ. высш. учеб. заведений: В 3 ч. / Н.И. Шевандрин - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - Ч.2. - 256 с.
9. Шенбург А. Искусство бросить курить / А. Шенбург – М.: Текст, 2009.- 160 с.
10. Шпаков А.О. Алкоголизм. Наркомания. Токсикомания. Курение. Природные и бытовые яды./ А.О. Шпаков - Спб.: Зенит, 2000. – 363 с.

ВЛИЯНИЕ ФУНКЦИОНАЛЬНОЙ АСИММЕТРИИ МОЗГА НА ВЫБОР ДЕЯТЕЛЬНОСТИ УЧАЩИХСЯ

Пастухова Д.И.

Научный руководитель: Сладкова В.В.
МАОУ «Лицей №1», г.Стерлитамак

Каждый человек от рождения имеет особенности строения тела, органов чувств и мозга. Эти особенности еще называют «задатками», то есть заранее данными от природы качествами. К задаткам относят силу, уравновешенность и подвижность нервных

процессов, скорость и точность реакции, врожденные особенности зрения и слуха. Хорошая память, внимание, ум одним даны от природы, другие развивают их упражнениями. И получается, что задатки - это наши возможности, которые в благоприятных условиях могут вырасти в способности, а могут погибнуть, как семена, упавшие на каменистую почву

А так как самые важные годы в становление личности проходят в школе, и именно здесь ребенок имеет возможность развивать свои задатки полученные природой. Хорошо если ребенку помогают развивать задатки не только школа, но и родители. Тогда он становится гармонично развитой личностью. А у некоторых учеников неуспехи в учебе могут повлиять на нормальное развитие ребёнка во всех сферах - физической, психологической, социальной.

Итак, процесс учения зависит в немалой степени и от особенностей ученика - индивидуальных характеристик его психического развития.

Оказывается, индивидуальность личности любого человека во многом определяется спецификой взаимодействия отдельных полушарий мозга.

Сто пятьдесят лет назад ученые начали фиксировать функциональные различия полушарий мозга – так началось изучение загадочного явления межполушарной асимметрии. Межполушарная асимметрия - основная характеристика мозга. У всех людей одно из полушарий мозга доминирует над другим, и человечество делится на две неравные части: левополушарных и правополушарных.

Насколько важна межполушарная асимметрия человеческого мозга? Изучению этой проблемы посвящена наша исследовательская работа.

Актуальность данной работы заключается в необходимости изучения функциональной межполушарной асимметрии для оптимизации условий обучения в школе, для правильного выбора учащимися внеурочной деятельности, которая будет влиять на гармоничное становление личности.

Цель исследования - изучение влияния асимметрии мозга на деятельность учащихся.

Задачи исследования:

1. Проанализировать научно-популярную литературу о функциональной асимметрии полушарий головного мозга человека.
2. Показать взаимосвязь профиля функциональной асимметрии с некоторыми индивидуальными особенностями человека.
3. Установить соответствие между доминирующим полушарием и видом учебной деятельности, комфортной для ученика.

Объект исследования: асимметрия мозга учащихся

Предмет исследования: влияние асимметрии мозга на деятельность учащихся.

Гипотеза: мы предполагаем, что знания о функциональной асимметрии больших полушарий важны для правильной организации обучения.

Практическая значимость: материал, изложенный в работе, поможет ученикам правильно организовать свое рабочее время, выбрать секции для дополнительного изучения.

Исследование проводилось в МАОУ "Лицей 1" г. Стерлитамак в 2015 году. В исследовании индивидуального профиля асимметрии приняли участие учащиеся 10 Г класса нашей школы. Каждому испытуемому предлагалось проделать ряд тестов для определения ведущего полушария с целью выявления ведущей руки, ноги - характеристики моторной асимметрии, ведущего глаза и уха - сенсорной асимметрии и ряд тестов на определение психической асимметрии (приложение .)

В итоге в 10 Г классе из 21 обследуемых учащихся:

С преобладанием левого полушария (правши) – 18 человек (85%)

С доминирующим правым полушарием (левши) – 1 человек (5%)

Доминирующее полушарие (амбидекстры) – 2 человека (10%).

Так же с помощью теста мы определили тип мышления .

Получили следующие данные:

1.Абстрактно-логическое мышление имеют 7 % правшей. Они обладают логическим мышлением, а значит, ведущим у них в мыслительных процессах является левое полушарие.

2.Образное мышление имеют 92 % правшей, 100% левшей и 100% амбидекстров. У них ведущим в мыслительных процессах является правое (творческое) полушарие.

Мы сравнили наши полученные результаты с видами внеурочной деятельности. И вот, что получилось

6 человек увлекаются танцами;

1 человек – футболом;

7 человек любят рисовать;

2 человека учатся в музыкальной школе

5 человек предпочитают коротать время за компьютером, играя в «стрелялки»

Как оказалось, все ребята «левополушарные».

Мы учимся в лицее, а это значит, что мы не только должны быть дисциплинированы, но и творческими людьми, в чем нам поможет образное мышление.

Мы попросили разрешения у 3 одноклассников, которые имеют разные показатели в исследовании и сравнили их оценки. Вот, что получилось.

Средняя оценка (по всем предметам за четверть) у амбидекстора – «4,9»

Средняя оценка у «правополушарного» - 4,7, причем лучшие результаты по истории, литературе, музыки.

А вот у «левополушарного» - 3,8 , причем хорошие результаты по физкультуре, информатике, технологии. А вот по математике - удовлетворительно.

Значит мы делаем вывод, что когда развиты оба полушария – человек учится лучше, а «левополушарным» учеба дается не очень легко. Следовательно надо развивать оба полушария.

В ходе проведенного исследования было выявлено, что:

Большинство учащихся 10 Г класса лица относятся к правшам, то есть, доминирующим у них является левое полушарие.

Один обучающийся нашего класса является левшой, то есть, доминирующим у него является правое полушарие. К нему необходим индивидуальный подход.

Так как в нашем классе ребята отдают предпочтение в основном художественным или спортивным видам деятельности, а в результате нашего исследования они являются «левополушарными».

Основываясь на исследованиях профессиональных психологов можно посоветовать учащимся имеющим “Левополушарное” мышление выбрать для изучения (например, записаться в кружок моделирования) предметы, связанные с точными науками, т. к. данный тип мышления является дискретным и аналитическим. С его помощью осуществляется ряд последовательных операций, обеспечивающих логически непротиворечивый анализ предметов и явлений по определенному числу признаков. Благодаря этому формируется внутренне непротиворечивая модель мира, которую можно закрепить и однозначно выразить в словах или других условных знаках, что является обязательным условием социального общения.

Учащимся “Правополушарным” - науки гуманитарного цикла, т. к. пространственно-образное мышление данного типа людей создает возможность одномоментного “схватывания” многочисленных свойств объекта в их взаимосвязи друг с другом и во взаимодействии со свойствами других объектов, что обеспечивает целостность восприятия. Благодаря такому взаимодействию образов сразу в нескольких смысловых плоскостях они приобретают свойство многозначности. Эта многозначность, с одной стороны, лежит в основе творчества, а с другой - затрудняет выражение связей

между предметами и явлениями в логически упорядоченной форме и даже может препятствовать их осознанию.

Учащиеся - амбидекстры, у которых оба полушария функционируют во взаимосвязи, внося свою специфику в работу мозга в целом, могут выбрать естественно - научное направление, где сочетаются как точные, так и гуманитарные науки.

У большинства учащихся развито образное мышление. Не обнаружив существенной разницы в мышлении детей-левшей, детей-правшей и детей-амбидекстров, предполагаем, что межполушарная асимметрия головного мозга на развитие мышления у детей фактически не влияет. Этот факт можно объяснить тем, что в данном возрасте образные компоненты мышления развиваются.

В нашей работе собран материал, который, мы надеемся, поможет ученикам правильно организовать свое рабочее время, правильно выбрать секции для дополнительного изучения.

В целом по проделанной работе можно сделать следующие выводы:

1. Проанализирована научно-популярная литература о функциональной асимметрии полушарий головного мозга человека.
2. Показана взаимосвязь профиля функциональной асимметрии с некоторыми индивидуальными особенностями человека.
3. Установлено соответствие между доминирующим полушарием и видом учебной деятельности, комфортной для ученика.

Список литературы

1. Безруких, М. В. Функциональное созревание мозга и адаптация в школе / М. В. Безруких, Р. И. Мачинская, Д. Фарбер // XVIII съезд физиологического общества им. И. П. Павлова. – Казань; М.: ГЭОТАР – МЕД, 2001. – С. 477-478.
2. Безруких, М. В. Леворукий ребёнок в школе и дома / М.В. Безруких. - Екатеринбург, 2001.
3. Бианки, В. Л. Асимметрия мозга и пол / В.Л. Бианки. – СПб.: Изд-во С-ПбГУ, 1997. – 327 с.
4. Блум, Ф. Мозговой разум и поведение / Ф. Блум, А.Лейзерсон. - Москва., 1988.
5. Воронин, Л.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология. Пособие для факультативных занятий в 10-11 классах / Л.Г. Воронин. - М.: Знание, 1981.
6. Доброхотова, Т. А. Функциональные асимметрии мозга / Т.А. Доброхотова. – М.: Медицина, 1988. – 240 с.
7. Дубровина, М. Ю. Функциональная асимметрия (моторная и сенсорная) / М.Ю, Дубровина. –Москва., 2006.
8. Мосидзе, В. М. Взаимоотношения полушарий мозга / В. М. Мосидзе, В. Л. Эзрохи – Тбилиси: Мецниерба, 1985. – 158 с.
9. Сергеев, Б.Ф. Асимметрия мозга / Б.Ф. Сергеев. - М.: Знание 1981.
10. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с разным типом мышления / А.Л.Сиротюк. - Москва. «Сфера».

СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ РОССИЙСКОЙ ШКОЛЫ ОЛИМПЕЙСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Рахимкулова Э.Р.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

С возрождением олимпийских игр современности появилась необходимость в продвижении идеалов заложенных в олимпизм самим бароном Пьером де Кубертенем.

Спонтанно основателями и проводниками идей Олимпизма, как «философии жизни, возвышающей и объединяющей в сбалансированное целое достоинство тела, воли и разума» стали первые руководители олимпийского движения, которых можно с уверенностью назвать «отцами» как олимпийского мирового движения, так и олимпийского образования.

Свой путь сложился у отечественной «школы» олимпийского образования.

Этот путь можно условно разделить на этапы, связанные как с историческими событиями, происходившими в стране, так и с выдающимися личностями, внёсшими неоценимый вклад в становление и развитие олимпийского образования.

Данная работа продолжила исследование темы по изучению вклада в становление и развитие олимпийского образования Владимиром Сергеевичем Родиченко.

Работа ставит цель показать исторический путь становления и развития олимпийского образования в России, СССР, современной России.

Становление олимпийского образования в России условно можно разделить на периоды:

Первый период: **дореволюционный** (конец XIX в. – 1917 г.)

К этому периоду следует отнести деятельность Алексея Дмитриевича Бутовского, который внёс вклад в олимпийское образование (условно) своими работами по истории, разработке методик преподавания гимнастики, вопросов физического воспитания детей, лекций по истории физической культуры и научной основы истории физической культуры. Он первый кто раскрывал для россиян высокий смысл олимпийских идей. И, несомненно, главное значение, и вклад А.Д. Бутовского в пропаганде олимпийских идеалов стало его избрание в число 13-ти первых членов МОК в 1894 г. на Парижском Атлетическом конгрессе в 1894 г. (в этом году исполнилось 20 лет открытию памятника А.Д. Бутовскому в Санкт-Петербурге во время Игр Доброй воли ОКР и мэрией Санкт-Петербурга в международный олимпийский день – 23 июля 1894 г.)

В 1911 г. создаётся Российский Олимпийский комитет (РОК), и его возглавляет Вячеслав Измайлович Срезневский. Свою деятельность на этом посту он продолжал до 1918 года. В.И. Срезневский был руководителем российской делегации на VI Олимпийском конгрессе 1914 в Париже. Благодаря высокому авторитету Срезневского в Санкт-Петербурге дважды проводились Чемпионаты мира по фигурному катанию и скоростному бегу на коньках (1896 и 1903 гг.) и Чемпионат Европы по конькобежному спорту (1913). Он являлся членом Оргкомитета Первой Российской Олимпиады 1913 г. в Киеве и Второй Российской Олимпиады 1914 г. в Риге.

Другой представитель российского олимпийского движения Рибопьер Георгий Иванович. Россия. Член МОК в 1900-1916 гг. Общественный деятель и меценат спорта и олимпийского движения. Президент Санкт-Петербургского атлетического общества с 1896. С 19 лет служил в гусарском полку преподавателем гимнастики. Был президентом Московского императорского общества скачек. Внес большой вклад в развитие конного спорта в стране. Много сделал для развития тяжелой атлетики и борьбы. В 1897 в Петербургском манеже, принадлежавшем ему, прошел первый всероссийский чемпионат по тяжелой атлетике. Был главным судьей на семи чемпионатах России (1900—1903, 1906, 1909, 1911). Перевел и разослал по клубам России программу Игр IV Олимпиады 1908. Спонсировал поездку на эти Игры в Лондон четырех борцов, которые завоевали первые две серебряные медали в истории России. Принимал активное участие в подготовке российских спортсменов к Стокгольмской Олимпиаде. Член Оргкомитета Первой Российской Олимпиады 1913 в Киеве и Второй Российской Олимпиады 1914 в Риге.

Георгий (Георгий-Виктор-Вильгельм) Александрович Дюперрон – основатель российского футбола и Олимпийского движения в России, первый российский футбольный судья и спортивный журналист, историк, теоретик и библиограф российского спорта.

После окончания гимназии, летом 1895 г., он совершает поездку в Париж, где знакомится со спортивной жизнью французской столицы и присутствует при побитии мирового рекорда в часовой езде на велосипеде, о чём 18-летний Георгий пишет в своей первой статье «Отчего России не принадлежит ни один всемирный рекорд» (журнал «Самокат», 1895, № 1). Статья отличается глубоким, аналитическим взглядом на состояние российского спорта в то время.

В 1895 году Георг Дюперрон поступает в Петербургский университет на юридический факультет. Студенческая жизнь Георгия была наполнена спортом. Он состоит членом сразу в нескольких спортивных кружках, выступает в соревнованиях по конькам, велосипеду, легкой атлетике (под псевдонимом «Сюрлеби»), футболу, хоккею; избирается членом Петербургского гоночного бюро, в обязанности которого входила проверка любительства каждого спортсмена и выдача ему разрешения на участие в любительских соревнованиях. Как и большинство дореволюционных русских спортсменов, к двадцати годам Дюперрон перепробовал практически все известные в тогдашней России виды спорта.

27 октября 1897 года он участвует в собрании представителей спортивных кружков Петербурга, на котором обсуждался вопрос об участии русских спортсменов в Олимпийских играх.

Советский Союз вошёл в состав МОК в 1951 году. Этот (Советский) период заложил непосредственно систему олимпийского образования.

В нашей стране проблемы олимпийского воспитания разрабатываются с начала 1980 гг. под руководством доктора философских наук, профессора В.И. Столярова, который, объединив вокруг себя молодых ученых, внес существенный вклад в становление этого научного направления. Этап собственно олимпийского образования связан с начавшейся деятельностью Олимпийского комитета России по формированию российской системы олимпийского образования школьников (руководитель направления – вице-президент ОКР доктор педагогических наук, профессор В.С. Родиченко). Анализ процесса формирования организационных основ олимпийского образования на федеральном, региональном и школьном уровнях показал, что впервые попытка силами государственного органа управления сформировать в Российской Федерации систему олимпийского образования и воспитания детей и юношества была предпринята в конце 1980-х гг. еще в рамках СССР. Коллегия Госкомспорта РСФСР приняла подготовленное начальником Главка учебных заведений Госкомитета проф. В.С. Родиченко и проф. В.И. Столяровым постановление от 31 июля 1989 г. № 73 «О мерах по усилению воспитательной работы со спортсменами и использованию в этих целях идеалов и ценностей олимпизма».

Достойное место в деятельности олимпийского движения Советского периода принадлежит профессорам В.В. Столбову, В.М. Зациорскому, В.П. Филину, Н.И.Пономареву, В.У. Агеевцу, Л.П.Матвееву, В.И.Столярову, В.Л.Карпману и многим другим видным российским ученым. В соответствии с рекомендациями МОК в СНГ созданы олимпийские академии. Их задачами являются изучение, распространение, популяризация и развитие гуманистических ценностей, принципов и идеалов олимпизма, целей олимпийского движения и Олимпийских игр. Олимпийские Академии поддерживают все прогрессивные силы в борьбе за чистоту и единство олимпийского движения, борьбу против любой дискриминации за решение наиболее насущных проблем современного олимпийского движения, имеют контакты со многими национальными олимпийскими академиями других стран и Международной Олимпийской Академией.

Особо следует отметить личный вклад в создании олимпийского образования, Виталия Васильевича Столбова, столетие которого отмечается в 2015 году.

Доктор педагогических наук, профессор Виталий Васильевич Столбов почётный член Олимпийского комитета России, являлся инициатором проведения Олимпийской научной сессии молодых учёных и студентов, активно работал в Центральной

олимпийской академии, подготовил 7 докторов и 48 кандидатов наук, в том числе по проблемам олимпийского движения.

Постсоветский период (современной России) (с 1992 по 2014 гг.)

Ярким представителем и одним из основателей школы олимпийского образования советского и современного периода истории олимпийского образования России является В.С. Родиченко.

Под руководством В.С. Родиченко было написано немало научных работ по олимпийскому образованию, которые наполнили тему олимпийского образования практическим и теоретическим содержанием.

Владимир Сергеевич всю свою жизнь посвятил служению идеалам олимпизма, разработал концепцию и создал российскую государственно-общественную систему олимпийского образования, российского движения фэйр плэй и российской системы региональных олимпийских академий; принимал непосредственное участие в создании и становлении ОКР, ему принадлежит создание первой редакции Устава и Резолюции Учредительного съезда ОКР в конце 1980-х годов.

Участник и организатор более ста международных и отечественных научных и административных конгрессов, конференций, симпозиумов, семинаров, международных рабочих групп;

Разработчик и организатор российской государственно-общественной системы олимпийского образования, российского движения Фэйр Плэй и российской системы региональных олимпийских академий.

Автор и руководитель авторских коллективов более 100 книг и брошюр и свыше 350 научных, методических и аналитических статей по социологическим, философским, историческим, теоретико-методическим, организационным проблемам физической культуры, спорта и олимпийского движения, выпустил десятки книг и брошюр на актуальные спортивные темы.

Можно смело утверждать, что с именем В.С.Родиченко связано создание «школы» его последователей, работавшие над проблемами олимпийского образования.

В 1987 г. была создана Советская Олимпийская Академия (СОА). Первым ее президентом был избран профессор, доктор педагогических наук, заслуженный мастер спорта СССР, заслуженный тренер СССР, ректор ГЦОЛИФК В.М. Игуменов.

Начиная с 1988 г., в Российской Федерации было защищено около двадцати диссертаций по тематике олимпийского образования. В двух из них – по хронологии первых – понятие олимпийское образование еще отсутствовало:

Гутин А.Т. Идеалы и ценности олимпизма в воспитании юных спортсменов (1988);

Сегал Ю.П. Идеалы и ценности олимпизма как средство повышения эффективности работы по коммунистическому воспитанию школьников старших классов (1990);

Барина И.В. Состояние и пути совершенствования олимпийского образования и воспитания учащейся молодежи (1994);

Гагарин С. С. Формирование готовности студентов вузов физической культуры к воспитательной деятельности на основе идей олимпизма (1998 г.);

Антипова В.М. Олимпийское образование как фактор формирования общественного мнения (1998);

Ефременков К.Н. Межпредметные связи в структуре школьного олимпийского образования (1998);

Барин С.Ю. Проблемы олимпийского образования в деятельности Международной олимпийской академии (1999);

Болдырева В.А. Научно-методические основы организации олимпийского образования школьников в период педагогической практики студентов физкультурных вузов (1999);

Сергеев В.Н. Гуманистическая направленность реализации олимпийского образования (2000);

Пирожников Р.А. Региональные системы олимпийского образования России (2001);

Захаров М.А. Фэйр Плей в системе олимпийского образования (2002);

Рагозина Г.А. Технология подготовки кадров для реализации олимпийского образования (2003);

Дивинская Е.В. Олимпийское образование будущих специалистов физической культуры и спорта на основе личностно ориентированного подхода (2003);

Баюров В.И. Информационные технологии в системе олимпийского образования студенческой молодежи (2004).

Защищены докторские диссертации.

Поликарпова Г.М. Педагогическая технология непрерывного олимпийского образования и воспитания (2003):

Наряду с этими научными работами, следует отметить фундаментальные работы олимпийскому образованию:

к.п.н., Г. Ф. Петлеванного «Система олимпийского образования в многопрофильной школе-комплексе физкультурно-эстетического направления» (1997 г.);

к.п.н., доцента А.Т. Контанистова «Формирование организационно-педагогических основ олимпийского образования в России (2001 г.);

д.п.н., вице-президент Уральской Олимпийской академии. Член международного общества историков олимпизма Ю.М.Чернецкого «Концептуальные основы олимпийского образования» (2001 г.)

Президентом ЦОА с 1993 по 2005 гг. являлся В.В. Кузин, внёсший свою лепту в олимпийское образование, находясь на этом посту.

С 2005 г. ЦОА возглавляет профессор, Наталья Юрьевна Мельникова. Н.Ю. неоднократно приглашались в качестве лекторов по различным проблемам международного олимпийского движения на сессии МОА в Олимпию (Греция), с 1995 года является членом Международной Ассоциации Олимпийских историков, Академик международной академии сервиса и туризма (2002 г), член Олимпийского Комитета России.

Таким образом, в России исторически сложилась уникальная система олимпийского образования, которая постоянно совершенствовалась вместе с изменениями в мировой истории и Международным олимпийским движением.

Можно отметить, что эта система имела условно три периода своего развития: 1. дореволюционный, 2. советский, 3. постсоветский (современный).

В каждом периоде свои задачи, которые ставила история, создавались «школы» олимпийского просвещения (образования).

Каждый период выдвигал личности, приносящих свой уникальный интеллектуальный капитал в дело по формированию системы и школы олимпийского образования;

Современное олимпийское образование вобрало в себя все передовое, опирается на научную базу прошлого и продолжает совершенствоваться и дополняться новым содержанием российское и международное олимпийское движение.

ВОЛШЕБНЫЕ ЯГОДЫ БАШКОРТОСТАНА

Рахимова М.Р.

Научный руководитель: Абдеева Н.Г.

ГБПОУ Стерлитамакский химико-технологический колледж

С наступлением первых холодов каждый пятый человек простужается, начинает болеть: поднимается температура, появляется кашель. И мы сразу бежим в аптеку,

начинаем впихивать в себя какие-то таблетки (не очень - то вкусные). Некоторые люди не сторонники этого лечения в частности дети. Возникает вопрос как же сделать лечение полезным и приятным. Ведь раньше не так давно наши бабушки и дедушки как-то находили другой способ борьбы с болезнями, им была известна целебная сила ягод.

За последние годы в плодах выявлены десятки разнообразных веществ и соединений, предупреждающих и излечивающих свыше пятидесяти серьезных заболеваний человека. Поэтому нужно перестать смотреть на фрукты лишь как на лакомство. Они должны стать важным блюдом в питании.

Наука рекомендует съесть за год каждому человеку до 100 кг фруктов и ягод и, что самое важное, — равномерно в течение всего года. Поэтому зимой сладкие заготовки становятся важным подспорьем в соблюдении режима правильного питания. Чтобы знать, какие полезные свойства имеют свежие ягоды и фрукты, что они теряют и что сохраняют в процессе переработки, какова потребность в них человека я решила провести исследования.

Целью данной работы является качественное определение содержащихся в сушеных, замороженных ягодах и плодах органических веществ (витамина С, дубильных веществ). Определить сколько грамм ягод требуется употреблять в день для пополнения суточной нормы.

Для реализации этой цели были поставлены следующие задачи:

- 1) изучить литературные источники и дать теоретическое описание веществ и соединений, содержащихся в ягодах;
- 2) представить обзор заболеваний, вызванных недостатком тех или иных соединений;
- 3) ознакомиться с методикой определения органических веществ (витамина С и дубильных веществ) в ягодах;
- 4) провести эксперимент по качественному определению органических веществ в ягодах.

Актуальность выбранной темы: изучение ягод имеет важное значение в жизни человека, так как их основная роль - предупреждение различных заболеваний, что достигается их положительным влиянием на обмен веществ, усиление функциональной деятельности органов, способствующих повышению устойчивости всего организма к факторам внешней среды.

На территории Башкортостана обнаружено 1600 видов разных растений, многие из них являются полезными для человека или животных. Их используют для получения лекарств, жир, эфирных масел, добывают краску, дубильные вещества, пряжу, находящие применение в сельском хозяйстве.

Перечислю некоторые плодово-ягодные растения растущие в Башкортостане: малина, ежевика, земляника, вишня, шиповник, черная смородина, черника и т.д.

Ягоды многих культур с очень давнего времени применяют как естественные лекарственные средства. Так, например, ягоды малины известны как средство от простудных заболеваний; свежие ягоды земляники употребляют при заболевании желудочно-кишечного тракта, при гастритах, камнях почек, цинге и других авитаминозах; ягоды черной смородины – при заболеваниях кровеносных сосудов, кровоизлияниях, язвах и отеках. Употребление ягод положительно влияет на лечение легочных, носовых и других кровотечений. Находят широкое применение в медицинской практике и плоды шиповника (при лечении кожных заболеваний, инфицированных ранах, кровотечениях, авитаминозе А и т. д.). Фармацевтическая промышленность изготавливает из плодов шиповника экстракт холосас, который применяется как желчегонное средство при холециститах и гепатитах.

В настоящее время у нас начинают применять фруктолечение. Оно встречается в форме виноградо-лечения на некоторых черноморских курортах. Черноплодная рябина используется для лечения гипертонии. В этом отношении нам следует учесть опыт

Венгрии, где в плодородных районах страны открывают специальные пункты для лечения населения плодами. Самолечение, однако, недопустимо. Употребление плодов и ягод в лечебных целях должно вестись под наблюдением врача.

Для исследования мною были выбраны следующие ягоды и фрукты, которые мы всегда сможем найти и собрать во время их созревания в полях и лесах нашей республики, а так же куплены фрукты с полок магазинов для сравнения. Это ягоды:

черника (сушеный и замороженный);
рябина черноплодная (сушеный и замороженный);
земляника (сушеный и замороженный);
черная смородина (сушеный и замороженный);
шиповник (сушеный);
клюква (замороженный);
банан (свежий);
груша (свежий);
яблоко (свежий).

Витамин С (аскорбиновая кислота) – бесцветное кристаллическое вещество с интенсивно кислым вкусом, хорошо растворимо в воде, катализирует окислительно-восстановительные процессы в организме, является сильным восстановителем.

При определении концентрации аскорбиновой кислоты, было выяснено, что аскорбиновая кислота в большей концентрации содержится в плодах шиповника (80 мг), черной смородины (24,36 мг), черноплодной рябины (13,92 мг), чернике (10,44 мг). А в остальных плодах меньше 10 мг. Среднесуточное потребление витамина С должно составлять 70-100 мг.

Дубильные вещества – таниды, или танины (от франц. tanner – «дубить кожу») – фенольные неядовитые соединения с вяжущими свойствами. Дубильные вещества делятся на группы: пирогалловая группа и пирокатехиновая группа. Их используют при воспалении полости рта, ожогах и кровотечениях, отравлениях тяжёлыми металлами и алкалоидами.

Во всех плодах обнаружена содержание дубильных веществ. Пирогалловая группа имеется в составе черноплодной рябины, клюкве, чернике и черной смородины. Пирокатехиновая группа содержится в шиповнике, землянике, банане, груше и яблоке.

Основной вывод заключается в том, что во фруктах и ягодах содержится витамин С и дубильные вещества в определенных количествах, которые необходимы организму человека. Больше всего дубильных веществ содержится в черноплодной рябине, так как в её фильтрате наблюдалось более тёмное окрашивание.

И для пополнения суточной нормы витамина С человеку следует съесть 13 бананов, 7 яблок, 14 груш, шиповника 3-5 шт., а черной смородины, черноплодной рябины, земляники достаточно и одной горстки. После сравнения результатов я могу с уверенностью сказать, что замороженные ягоды сохраняют больше витаминов, чем сушеные.

Таким образом, я считаю намного лучше летом собрать и заморозить ягоды, которые растут в наших лесах Башкортостана, подышать свежим воздухом, получить максимальное количество позитива, чем бегать в магазины за килограммами фруктов.

Список литературы

1. Проичева Л.Г. Химия в школе – абитуриенту. Библиотека журнала. – М.:Центрхимпресс, 2007. 160 с.
2. Колченко Л.А., Матвеева А.Н. Витаминные растительные ресурсы и их использование. – М.: МГУ, 1997. 356с.
3. Фролов Ю. М. Помоги себе сам, человек. – М.: Лугань, 1994 .107с.
4. Акишин А.Я., Грызунов Г.В., Селивёрстов Д.А. Сады – на радость людям. – М.: Йошкар – Ола Марийское издательство, 1980 . 108с.

5. Доценко В.А. Овощи и плоды в питании и лечении. – М.: Санкт-Петербург Лениздат, 1993. 332с.
6. <http://yagodnica.ru/zemlyanika.html>
7. <http://age2.ru/archives/category/Ягоды>
8. <http://www.buturlinovka777.ru/tannic-material.html>
9. <http://www.smorodinka.net/reiting-rastenij.html>

ТРОПИНКИ РОДНОГО КРАЯ

Ситников Я.А.

Научный руководитель: Ульданов А.Б.

ГБПОУ Октябрьский коммунально - строительный колледж

Все больше людей в современном мире отдают предпочтение оздоравливающим и одновременно развивающим видам отдыха. Экологический туризм позволяет получить «заряд здоровья», кроме того он направлен на ознакомление посетителей с природными ценностями, экологическое воспитание и образование населения, в первую очередь детей и молодёжи.

Природные комплексы Башкортостана имеют важное экологическое значение. В республике Башкортостан одним из приоритетных направлений развития общества – это развитие туризма, в том числе экологический туризм по ОППТ.

Благодаря богатству и сохранности растительного и животного мира, восточные склоны Белебеевской возвышенности в пределах Туймазинского района является своеобразной лабораторией, где имеется возможность изучать природные процессы, редкие виды животных и растений, проводить комплексные экологические экспедиции.

Мы предлагаем вам свой путеводитель по селам Верхнетроицкий и Нижнетроицкий Туймазинского района, чтобы вы, оказавшись в наших краях, без труда смогли познакомиться с природным и культурным наследием нашего края. Мы не можем вам рассказать обо всех красотах и проблемах наших сел. Но мы очень хотим, чтобы у каждого, кто пройдет здесь, укрепилось желание сохранить и защитить красоту природы и культуры нашего края от безумного и неразумного обращения с ней

Цель: разработка эколого–краеведческого путеводителя по своему родному краю.

Задачи: познакомить экскурсантов и представить богатство флоры, историю и культурное наследие родного края.

Тема нашей экскурсии: «Тропинки родного края» с продолжительностью 6ч. и протяженностью – 10 км. Выехав из города Октябрьский на «Газели» через с. Серафимовский доезжаем до села Майское.

Далее наш путь пеший на вершину холма с расстоянием 3 км. Здесь располагается памятник природы Туймазинского района – реликтовые посадки Лиственницы сибирской. В Верхнетроицком лесничестве имеются два участка старых культур лиственницы посадки 1914 года. Занимает эта культура площадь в 1 га. Когда смотришь на эти культуры и сравниваешь их с лиственными породами, растущими рядом, то они кажутся великанами, хотя они и одновозрастные. Путь направляется к планируемому памятнику природы- великовозрастные посадки сосны. Далее путь по склону в с. Верхнетройцкое.

Есть на Туймазинской земле места, краше и лучше которых, по мнению его жителей, нет нигде на свете. В обрамлении лесистых холмов и кристально чистых ручьев расположены села Верхнетроицкого сельсовета. Действительно, места здесь поражают своей красотой.

Вовсе не случайно, наверное, в этом диком уголке некий купец И. Г. Осокин, из поволжского городка Балахино Троицко- Сергиевской Лавры Казанской губернии, решил

начать строительство медеплавильного завода на реке Кидаш. В 1753 г. освятили только что построенную церковь, поныне действующая.

21 февраля 1754 года закипела «огненная работа» на четырех медеплавильных печах. Маловодная речка Кидаш очень ограничивала работу его печей. Верхне-Троицкий завод был закрыт в 1864 году. За 110 лет существования на нем было выплавлено 250 тыс. пудов чистой меди. Причина закрытия завода – нерентабельность производства. Далее наш путь лежит в село Нижнетроцкое.

Поселок Троицкий возник в нашей местности в середине 18-го века одновременно с постройкой Верхне-Троицкого медеплавильного завода.

Село Троицкое по преданию было основано в Духов день и названо в честь Святой Троицы. А места здесь были заповедные, дикая природа, непуганая птица и дичь, непроходимые леса, непролазные болота в поймах рек, человек лишь случайно мог оказаться в этих необжитых местах, охотник или рыбак. Местные жители- башкиры избегали таких мест, им по душе были степные просторы, просторные пастбища и луга. Вообще, русское население появилось здесь задолго до возникновения медеплавильных заводов. Часть переселенцев перебралась сюда из поселка Городец - на Волге, с новгородской земли, считается по общеизвестной легенде, что и название местности и местной речки Кидаш-Китеж они вынесли из своих родных мест. На строительство Нижне-Троицкого медеплавильного завода приказчиком заводовладельца Осокина в 1758 году было вывезено 20 семей крепостных крестьян, в те времена крестьян можно было купить, выиграть в карты, обменять на собак, вывезенные семьи были выходцами из Новгородской губернии и они же основали первую улицу села- Шуртанскую.

Время шло, запасы медной руды на рудниках истощились и завод, который проработал почти девяносто лет, пришлось закрыть и в 1852 году предприятие было переоборудовано в суконную фабрику, хозяином тогда был известный в России промышленник Бенардаки Д.Е. Очень деловой и предприимчивый, не чуравшийся меценатства, он видел перспективность развития суконного производства в нашем крае. БСК внес большую лепту в победу во время ВОВ, так как снабжал фронт шинелями для солдат. В цехах работали в основном женщины и подростки. БСК на сегодняшний день является селообразующим предприятием. Хотя переживал очень трудные времена в период перестройки.

Гражданская война оставила след в наших краях. Наши деревни носят имена легендарных героев Гражданской войны – это Фрунзе и Чапаев.

Не забывает население свои традиции. Ежегодно проводятся праздники Масленица и Сабантуй. Ознакомившись селом направляемся в Шумиловский водопад. Доехав до леса мы направляемся пешим способом вверх по склону.

Шумиловские ключи находятся в 3,5 км северо-западнее села Нижнетроицкий, в облесённом левом крутом борту Казённого Лога. Представляет собой крутой склон, сложенный карбонатными породами казанского яруса и отложениями известковых туфов (мощность 8-10 м), с которого стекают источники, образуя каскад водопадов.

Грот, находится прямо под Шумиловским водопадом, и представляет собой нишу шириной 8м, высотой 3м, и глубиной до 2м. Вход в него перекрыт струями водопада и представляет собой красочное зрелище.

Ландшафты представлены смешанными широколиственными лесами в сочетании с заболоченными лугами. На склонах массива встречаются зелёные мхи, в том числе брахитециум ручейный; на скальных уступах произрастает валериана лекарственная, занесённая в Красную книгу РБ.

Президентом Башкортостана было подписано постановление от 14 декабря 2010 года объявляющее Шумиловский водопад памятником природы республиканского значения. К сожалению, звание "памятник природы" ни к чему не обязывает, а уникальность природного объекта зачастую способствует его разрушению. Надо

отметить, когда водопад объявили памятником хлынул поток неорганизованных туристов из близ лежащих городов. Местность начал испытывать антропогенную нагрузку.

Наш край щедро наделен природными богатствами и культурным, историческим наследием. Как мы убедились сегодня, в нашей местности встречаются самые разнообразные природные сообщества. Хотя проблема охраны природы является глобальной, ее решение нужно начать со своей малой Родины.

Этот путеводитель рекомендуется для всех, кто не равнодушен к сельской местности: для жителей села, чтобы они по-новому взглянули на него, поняли, в каком красивом месте мы живём; для людей, которые впервые посетили наше село; для предпринимателей, которые бы увидели перспективы для развития экотуризма.

Список литературы

1. Постановление Совета Министров БАССР от 17.08.1965 № 465;
2. Постановвление Правительства РБ от 14.12.2010 № 480
3. Асфандияров А. З. История сел и деревень Башкортостана и сопредельных территорий. -Уфа.:Китап, 2009.
4. Кучеров Е.Е.Памятники природы Башкирии. – Уфа.:Башкирское книжноеиздательство, 1974. -374с.
5. Миркин Б.М., Наумова Л.Г. Экология Башкортостана: Учебник. -Уфа.: Китап,1999.
6. Сухов В.П., Хисматов М.Ф. География Башкортостана: Учебник для 9 класса средней школы. -Уфа.:Китап, 2000.
7. Красная книга РБ/под. рек.Б.Н.Миркина.-2–е изд. –Уфа.,2011.-384с.
8. Красная книга РБ/под. рек. А. А. Фаухутдинова.-Уфа.,2007.-528с.
9. Реестр особо охраняемых территорий РБ. –Уфа.,2010.-414с.
10. Башкирская энциклопедия. Т.2-4.-Уфа., 2006-2008гг.-672с.
11. Материалы экспедиции экологической группы «Эдельвейс» ГБПОУ ОКСК.2015г.
12. Нижнетроицкий сельский совет <http://nizhnetroick.ucoz.ru>
13. Верхнетроцкий сельсовет <http://verhnetroick.ucoz.ru/index/istorija>

ФОРМИРОВАНИЕ ОРИЕНТАЦИЙ КУРСАНТОВ ФСИН НА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Сладкова В.С., курсант

Самарский юридический институт ФСИН России, г.Самара

Здоровый образ жизни является предпосылкой для развития разных сторон жизнедеятельности курсантов, достижения ими активного долголетия и полноценного выполнения должностных обязанностей.

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.

Здоровый образ жизни является ведущим субъективным условием (наряду с объективными - наследственностью, экологией, материальным благосостоянием), позволяющим человеку сохранять и поддерживать собственное здоровье. Формирование ориентации (т.е. осознанного ценностного отношения) на здоровый образ жизни, который человек организывает сознательно и разумно, способствует воспитанию молодого человека и опосредованно влияет на его благополучие, профессиональную и социальную активность.

Если понимать образ жизни как сознательно регулируемый самим человеком жизнедеятельность, то формировать следует именно опосредующие субъективные предпосылки, тем более, когда речь идет о взрослых людях, которыми являются курсанты ведомственных вузов ФСИН России. Изменить их образ жизни могут только они сами, педагоги могут повлиять на их мотивацию, отношения, сформировать ценностные ориентации, установки, убеждения.

Как известно процесс физического воспитания в ведомственных вузах как системная характеристика целостного образовательного процесса (его своеобразие; педагогические условия, оптимально организованной физической подготовки и приобщения курсантов к занятиям спортом, направленные на стимулирование интереса к здоровому образу жизни и его мотивации; сущностная характеристика здорового образа жизни курсантов, его социальное и психолого-педагогическое значение) влияет на формирование ценностного отношения курсантов вузов к здоровому образу жизни как средству профилактики девиантного поведения.

Для формирования ЗОЖ в процессе обучения и воспитания курсантов должны быть использованы следующие принципы:

1) Принцип дополнительности информации по проблемам ЗОЖ на разных этапах обучения и при освоении разных учебных дисциплин в процессе обучения.

2) Принцип совокупности, реализация которого предполагает последовательное освещение ключевых вопросов ЗОЖ при освоении большинства учебных дисциплин.

3) Принцип позитивной направленности при разрешении ценностных противоречий и поиске способов, замещающих вредные привычки.

4) Принцип дифференцирования информации в соответствии с личностными особенностями, индивидуальной иерархией ценностных ориентации и психологическими барьерами, свойственными определенным группам курсантов.

Физическая подготовка в числе главных факторов ориентации способствует приобщению курсантов к здоровому образу жизни, так как:

- обеспечивает гармоничное физическое и духовное развитие;
- способствует развитию и поддержанию на требуемом уровне выносливости, силы, быстроты и ловкости;
- формирует навыки в передвижении по пересеченной местности в пешем порядке, преодолении естественных и искусственных препятствий, рукопашного боя;
- способствует повышению устойчивости организма к воздействию неблагоприятных факторов профессиональной деятельности и окружающей среды;
- воспитывает психическую устойчивость, уверенность в своих силах, целеустремленность, смелость и решительность, инициативу и находчивость, настойчивость и упорство, выдержку и самообладание;
- формирует готовность курсантов к перенесению экстремальных физических и психических нагрузок.

Содержание курсов психологии в вузе позволяет раскрыть многие вопросы ЗОЖ не только с информационной, но и с эмоциональной точки зрения. Фактически каждую тему курса психологии возможно соотнести с положениями психологии здоровья человека и организации на этой основе собственного поведения.

Здоровье - это гармонизация конкретной личности с другими людьми, то есть построение таких отношений, которые бы предупреждали или совершенно исключали конфликтные ситуации, неконтролируемые эмоции, содержали гармонию с окружающей средой. Поэтому, учитывая все вышесказанное, можно определить здоровье в качестве системообразующего фактора формирования личности курсанта, который определяет ее становление, развитие, функционирование, как обществе, так и в осуществлении своих должностных обязанностей.

Список литературы

1. Муслимов, Р.Р. Творческое развитие личности в системе военного образования / Р.Р. Муслимов // Проблемы творческого развития личности в системе образования: материалы межвузовской научно-практической конференции. - Ч. 1. - Ульяновск: УлГУ, 2002. - С. 94-96.
2. Муслимов, Р.Р. Философы-просветители об особенностях подготовки воинов - защитников отечества / Р.Р. Муслимов // Личность учителя и проблемы его подготовки в историко-педагогическом процессе: сб. науч. тр. -Чебоксары: Новое время, 2010. - С. 97-102.
3. Васильев ВЛ. Психологическая культура правоохранительной деятельности. СПб., 2007. -118 с.
4. Сыченков, В.В. Методика ориентации курсантов военно-физкультурного вуза на здоровый образ жизни: Автореф. дис. ...канд. пед. наук/В .В. Сыченков; ВИФК. - СПб.: Воен. ин-т. физ. культуры, 2011.- 25с.
5. Мусин Я.Н. Педагогические основы подготовки курсантов вузов внутренних войск МВД России как воспитателей: Автореферат дис. . канд. пед. наук.-СПб., 2002.-24 с

ИСТОРИЯ ОЛИМПЕЙСКОГО ДВИЖЕНИЯ

Соболь М.В., Скрыбина В.А.

Научный руководитель: Кайниев А.А.

Уфимский топливно-энергетический колледж, г.Уфа

Эти слова древнегреческого поэта Пиндара, написанные два тысячелетия назад, не забыты по сей день. Не забыты потому, что Олимпийские состязания, проводившиеся на заре цивилизации, продолжают жить в памяти человечества.

Олимпийские игры пришли к нам из глубокой древности. Считается, что первые игры проводились в 776 г. до н. э. в греческом городе Олимпии на берегу реки Алфей.

На время проведения Игр в Греции объявлялся священный мир, который строго соблюдался. В состязаниях могли участвовать только свободнорожденные греки. Рабов и женщин к соревнованиям не допускали. Участники Игр должны были, готовясь к выступлениям, 10 месяцев тренироваться вне Олимпии, затем 1—2 месяца в Олимпии. Программа Игр предусматривала бег, состязание колесниц, пятиборье, кулачный бой, конкурс искусств. Соревнования продолжались 5 дней. В 394 г. Миланский эдикт запретил использование олимпийского летосчисления и проведение Олимпийских игр.

Олимпийские игры нашего времени родились в 1896 г. Большую роль в их возрождении сыграл французский педагог и общественный деятель Пьер де Кубертен. Он считал, что идеи олимпийского движения вдохнут в человечество «дух свободы, мирного соревнования и физического совершенствования», будут способствовать культурному сотрудничеству народов планеты. В Олимпийской хартии записано, что «цели олимпийского движения заключаются в содействии развитию тех прекрасных физических качеств, которые приобретаются в соревнованиях на дружеских полях любительского спорта и в объединении молодежи мира раз в четыре года на великом спортивном празднике, создающем международное доверие и добрую волю, способствующем созданию лучшего и более сплоченного мира». Это и обуславливает актуальность выбранной темы.

Цель работы: изучить развитие Олимпийского движения.

Объект исследования: Олимпийское движение.

Предмет исследования: развитие Олимпийского движения.

Для достижения поставленной цели были определены следующие задачи:

1. Изучить развитие Олимпийского движения;

2. Обосновать современное Олимпийское движения;

3. Определить значимость Олимпийских игр;

Олимпийские игры - всемирный праздник молодости, физического совершенства, красоты, арена, на которой человек снова и снова подтверждает, что не существует предела его возможностям.

Олимпийские игры появились в IX в. до н. э. В те времена греческие государства разоряли друг друга в бесконечных войнах. Ифит, царь Элиды, прибыл в Дельфы, чтобы узнать у оракула, как ему, правителю маленькой страны, уберечь свой народ от войн и грабежей. Дельфийский оракул - его предсказания и советы считались абсолютно верными - ответил Ифиту: - Нужно, чтобы ты основал Игры, угодные богам!

Ифит без промедления отправился на встречу с царём соседней Спарты, могущественным Ликургом. Очевидно, Ифит был хорошим дипломатом, поскольку Ликург решил (а все другие правители согласились с ним), что отныне Элида – нейтральное государство. Тотчас же Ифит, чтобы доказать миролюбивые устремления и отблагодарить богов, учредил атлетические игры: они должны были проходить в Олимпии каждые четыре года. Отсюда и название их - Олимпийские.

Был учреждён единый календарь Олимпийских игр, которые решили проводить каждые четыре года «между жатвой и сбором винограда». Праздник атлетов, продолжался сначала один день, затем пять дней, а позже – целый месяц. Для того, чтобы участвовать в Играх полагалось «не быть ни рабом, ни варваром, не совершать преступления, ни богохульства, ни святотатства». (Варварами считались те, кто не являлся гражданином греческих

Международный атлетический конгресс открылся 16 июня 1894 г., а спустя неделю, приняв решение о возрождении Олимпийских игр, делегаты конгресса сформировали постоянно действующий комитет, который должен был организовать и провести Игры. Так был создан МОК. Кубертен был избран его генеральным секретарем, а представитель Греции Викелас Деметриус — президентом. 10 апреля 1896 г. В. Деметриус подал в отставку, а Пьер де Кубертен был избран Президентом МОК. Конгресс утвердил Олимпийскую хартию, в которой устанавливалось, что Олимпийские игры "... объединяют спортсменов-любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам..." Конгресс принял решение проводить Олимпийские игры один раз в четыре года, установил, что их целью является "укрепление братства и мира между народами". Первые Олимпийские игры было решено провести в 1896 году в столице Греции Афинах.

В первых трех Олимпиадах современности Россия участия не принимала. А в 1908 году на Игры в Лондон отправилась группа из шести российских спортсменов. Российский олимпийский комитет (РОК) был основан в марте 1911 года и сразу призвал спортивные организации страны принять активное участие в подготовке к Играм V Олимпиады в Стокгольме. Председателем РОК стал один из наиболее авторитетных деятелей в российском спортивном движении Вячеслав Срезневский - основатель и бессменный руководитель Санкт-Петербургского общества любителей бега на коньках.

Участие России в Играх 1912 года взял под свое покровительство император Николай II. Но российская делегация, хотя и была одной из самых представительных в Стокгольме - 170 спортсменов и 50 официальных лиц, вернулась домой лишь с двумя серебряными и двумя бронзовыми медалями.

Первый Олимпийский комитет в России появился в 1911 году. Но просуществовал он не долго: в 1917 году он был упразднен.

23 апреля 1951 года Олимпийский комитет в нашей стране был образован снова.

Всероссийский олимпийский комитет (так он назывался во время его создания) был образован 1 декабря 1989 года. Его председателем избрали олимпийского чемпиона по прыжкам в воду Владимира Васина. После распада СССР Всероссийский олимпийский

комитет стал вполне самостоятельной организацией. По предложению Васина его президентом был избран Виталий Смирнов.

Высший орган нашего Комитета - Олимпийское собрание. Оно, и только оно, может принимать наиболее важные решения. Например, об изменениях в Уставе, выборах руководства, о выдвижении какого-то города России кандидатом на проведение Олимпийских игр.

Официальный логотип (эмблема) Олимпийских Игр состоит из пяти сцепленных между собой кругов или колец. Этот символ был разработан основателем современных Олимпийских Игр бароном Пьером де Кубертенем в 1913 году под впечатлением от подобных символов на древнегреческих предметах. Нет подтверждений, что Кубертен связывал число колец с числом континентов, но считается, что пять колец – символ пяти континентов (Европы, Азии, Австралии, Африки и Америки). На флаге любого государства есть по крайней мере один цвет из представленных на олимпийских кольцах.

Официальный флаг Олимпийских Игр представляет собой изображение олимпийского логотипа на белом фоне. Белый цвет символизирует мир во время Игр.

Олимпийский девиз состоит из трех латинских слов – *Citius, Altius, Fortius*. Дословно это значит «Быстрее, выше, храбрее».

Олимпийская клятва. Текст клятвы предложил Пьер де Кубертен, впоследствии он несколько изменился и сейчас звучит так: «От имени всех участников соревнований, я обещаю что мы будем участвовать в этих Олимпийских Играх, уважая и соблюдая правила, по которым они проводятся, в истинно спортивном духе, во славу спорта и чести наших команд».

Олимпийский огонь. Ритуал зажжения священного огня происходит от древних греков и был возобновлен Кубертенем в 1912 году. Факел зажигают в Олимпии направленным пучком солнечных лучей, образованных вогнутым зеркалом. Олимпийский огонь символизирует чистоту, попытку совершенствования и борьбу за победу, а также мир и дружбу.

XXII Олимпийские зимние игры в Сочи — это первая в России зимняя олимпиада и вторые в стране олимпийские игры после XXII Летней Олимпиады в Москве 1980 г. Игры прошли в период с 7 по 23 февраля 2014 года (фактически соревнования начались 6 февраля). Россия выиграла Олимпиаду в общекомандном зачёте — как по золотым медалям (13), так и по общему числу наград (33). Были побиты рекорды лучших выступлений сборных РФ и СССР — как по медальному достоинству, так и по общему числу медалей. После завершения Олимпийских игр в Сочи прошли Зимние Паралимпийские игры, которые Россия также выиграла, установив абсолютный рекорд зимних паралимпиад — 80 выигранных наград (30 золотых).

Подводя итоги проделанной работы, можно сделать следующие выводы. Принципы, правила и положения Олимпийских игр определены Олимпийской хартией, основы которой утверждены Международным спортивным конгрессом в Париже в 1894 году. Принятие решение по предложению французского педагога и общественного деятеля Пьера де Кубертена об организации Игр по образцу античных и о создании Международного олимпийского комитета (МОК) стало значительным событием в истории Олимпийского движения.

Согласно хартии Игр Олимпиады «...объединяют спортсменов - любителей всех стран в честных и равноправных соревнованиях. По отношению к странам и отдельным лицам не допускается никакой дискриминации по расовым, религиозным или политическим мотивам...». Игры проводятся в первый год олимпиады (4-летнего периода между Играми). Счёт олимпиадам ведётся с 1896 года, когда состоялись первые Олимпийские игры (I Олимпиада - 1896-1899 годов). Олимпиада получает свой номер и в тех случаях, когда Игры не проводятся (например, VI - в 1916-1919 годах, XII-1940-1943 годах, XIII - 1944-1947годах).

Список литературы

1. Большая олимпийская энциклопедия. Т. 1-2. / Автор-составитель В.Л. Штейнбах. - М.: Олимпия Пресс, 2006.
2. Деметер Г. С. Очерки по истории отечественной физической культуры и олимпийского движения / Г. С. Деметер. - М.: Советский спорт, 2005.
3. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта. / Л. Кун; Под ред. В. В. Столбова. - М.: Радуга, 1982.
4. Малов, В. И. Сто великих спортивных достижений / Владимир Игоревич Малов; гл. ред. С.Н. Дмитриев. - М.: Вече, 2007.
5. Новосельцев В. А. Праздник мира и дружбы / В. А. Новосельцев. - М.: Знание, 1980.
6. Оливова В. Люди и игры. У истоков современного спорта / В. Оливова. - М.: ФиС, 1985. М.: Физкультура и спорт, 1979.
7. Чесноков Н. Н. Олимпийские игры Древней Греции и зарождение современного олимпийского движения / Н.Н. Чесноков, Н. Ю. Мельникова // Спорт, духовные ценности, культура. - 1997. - №1.

ВЛИЯНИЕ РИТМИЧЕСКОЙ ГИМНАСТИКИ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА

Сорокина М.А.

Научный руководитель: Максименко М.Ф.

Северный колледж физической культуры и спорт, г.Мончегорск

Жизненный опыт показывает, что физическое качество, которое мы называем ловкостью и координация движений, неотъемлемый атрибут нашей обыденной и спортивной жизни. На помощь в развитии этого комплексного качества приходит такая отрасль физической культуры и спорта как ритмическая гимнастика, помогающая развитию двигательных навыков, формированию красоты движений, содержащая в себе элементы искусства, позволяющая развивать нравственные и духовные стороны человека.

Объект исследования - физическое воспитание младших школьников.

Предмет исследования - влияние занятий ритмической гимнастикой на совершенствование координационных способностей младших школьников.

Практическая значимость - полученный материал может быть использован на практике при составлении плана секционной работы, в общеобразовательных учреждениях, так же во внеклассной работе с детьми младшего школьного возраста.

Цель исследования- влияние занятий ритмической гимнастикой на совершенствование координации и ритмичности детей.

Гипотеза-занятия ритмической гимнастикой повышают уровень развития координации и ритмичности у занимающихся младших классов.

Задачи:

1. Выявить в доступной учебной научно-методической литературе особенности проявления и развития координационных способностей у детей 8-9 лет.

- 2.Выявить уровень развития координационных способностей и ритмичности младших школьников.

- 3.Изучить влияние занятий ритмической гимнастикой на координационные способности младших школьников.

Ритмическая гимнастика – это своеобразное сочетание общеобразовательных упражнений, бега, прыжков, элементов танца и других гимнастических упражнений, выполняемых под эмоциональную ритмичную музыку преимущественно поточным способом, т.е. без пауз и остановок

Для развития ловкости применяются подвижные игры, разнообразные акробатические и гимнастические упражнения. Лучшим же средством для ее развития являются упражнения из художественной гимнастики, особенно с предметами.

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы; педагогические наблюдения; тестирование двигательных качеств; методы математические статистические методы.

Педагогические наблюдения. Педагогические наблюдения проводились на занятиях в МБОУ СОШ №45 г.Мурманска. Наблюдения велись за детьми 8-9 летнего возраста. Непосредственное наблюдение проводилось на протяжении всего 2014-2015 учебного года. С помощью него выявлялось отношение детей к занятиям, об изменении настроения в процессе занятий. Тестирования двигательных качеств.

Педагогический эксперимент представлял собой разработку комплекса средств ритмической гимнастики и внедрение его в работу секции ритмической гимнастики МБОУ СОШ №45 г.Мурманска.

Был исследован начальный уровень развития координационных способностей у детей 2-3 классов. Группа из 36 человек была разделена на контрольную и экспериментальную. Экспериментальные занятия по ритмической гимнастике проводились 3 раза в неделю по 1 часу. В контрольной группе 3 раза в неделю проводились занятия по общей физической подготовке. В итоге с помощью тестов были выявлены изменения уровня развития координационных способностей у детей контрольной и экспериментальной групп.

Педагогическое наблюдение заключалось в визуальной оценке проводимых занятий с детьми, используемых средств ритмической гимнастики, оценки результатов овладения занимающимися новых двигательных действий проводились с помощью следующих тестов:

Тест определения ловкости: перепрыгивание через скакалку на полу по кругу в заданной последовательности.

Тесты для определения равновесия:

1. Толчком двумя прыжок вперед через полосу шириной 0,5 м в стойку на одной ноге, руки на пояс. Оценивается степень сохранения равновесия после прыжка, школьник перепрыгивает ее.

2. Из стойки на лопатках перекат вперед в стойку на одной ноге, другую назад, руки на пояс.

3. Передвижение в приседе по наклонной скамейке, прикрепленной к гимнастической стенке.

Тесты для определения ритмичности:

1. При ходьбе выпадами нога опускается на пол акцентировано с носка на всю стопу. Оценивается ритмичность движений.

2. Занимающиеся повторяют за учителем показанное упражнение: ходьбу с подниманием прямой ноги вперед с разведением рук в стороны, сохраняя рисунок движения, ритм, амплитуду, темп, динамику.

Тест для определения уровня пластичности: приставной шаг в сторону с небольшим приседанием (4 шага влево, 4 шага вправо) выполняется с вращением кистей наружу и внутрь (2 движения).

Проведенное тестирование занимающихся показало следующие результаты.

На начальном этапе измерения уровня развития координационных способностей было выявлено, что высокий уровень развития имеют 5,5%, средний – 58,3%, низкий уровень – 36,2%. Средний балл выполнения тестов составил 3,8 балла. При выполнении заданий, отмечалось особое затруднение в тестах на определение уровня развития ловкости (3,5 б.), внутренней и коллективной ритмичности (3,6 б.), ориентации в пространстве (3,6 б.) и пластичности (3,5 б.).

На заключительном этапе исследования повторное тестирование контрольной и экспериментальной групп показало, что в экспериментальной группе высокий уровень развития координационных способностей у 61,2% (прирост составил 55,7%), средний уровень развития КС показали 38, 8%, что меньше, чем в начальной группе на 19,5%. Это объясняется тем, что занимающиеся со средним уровнем КС перешли на более высокий уровень их развития.

Низкого уровня развития координационных способностей в экспериментальной группе выявлено не было. В контрольной группе высокий уровень – 11,1%, на этом уровне увеличилось количество занимающихся на 5,6%. Следовательно, можно подтвердить то, что возраст 8- 9 лет достаточно благоприятен для развития КС. У детей в этом возрасте высокая пластичность нервной системы и, в этом возрасте дети быстро овладевают новыми двигательными действиями даже без специального воздействия на них. Средний уровень выявлен у 72,2% (прирост на 13,9 %), низкий уровень развития КС показали 16,7% детей, количество занимающихся с низким уровнем развития КС уменьшилось на 19,5%.

В результате проведенных тестов видно, что в контрольной группе средний балл выполнения увеличился на 0,2б., а в экспериментальной на 0,6 б. В контрольной группе, как и в экспериментальной, замечен прирост показателей, это вполне объяснимо, так как этот возраст считается сенситивным для координационных способностей. Но, в экспериментальной группе прирост гораздо больше, чем в контрольной.

В тестах лучшие результаты в экспериментальной группе показан в определении уровня развития внутренней ритмичности (прирост на 0,8б.) и коллективной (прирост на 0,7б.), равновесия (+0,5б.), ловкости (прирост на 0,8б.) и пластичности (+0,7б.). Для достижения этого уровня развития КС на занятиях использовались специальные ритмические упражнения на согласование движений с музыкой (разновидности ходьбы с хлопками и движениями рук, отображение длительности звука, игры для развития чувства ритма), подобранные комплексы ритмической гимнастики, упрощенные элементы художественной гимнастики и хореографии (в партере).

Способность сохранять равновесие зависит от многих факторов, таких как выносливость, ритмичность, гибкость, пространственная оценка, поэтому на эту способность влиял большой диапазон используемых средств ритмической гимнастики и тестовых упражнений.

Меньший прирост наблюдается в заданиях на определение уровня точности (+0,4б.), ориентации в пространстве (+0,3б.). В контрольной группе наибольший прирост показателей был получен в тестах на определение точности (+0,3б.), ловкости (+0,2б.), пластичности (+0,3б.), что не превышает показатели в экспериментальной группе. Остальные результаты показали прирост в 0,1б.;0,2б. Данные результаты показывают, что КС у детей 8-9 лет развиваются, но при отсутствии способствующих развитию средств дают очень маленький прирост.

Анализируя результаты контрольной и экспериментальной групп можно говорить о том, что в возрасте 9 лет нервная система легко возбудима, еще не до конца сформированы функциональные показатели, это дает возможность легко усваивать новые, довольно сложные двигательные действия. Но, в результате того, что нервная система не уравновешена при сильных раздражителях или монотонном воздействии развивается запредельное торможение.

Поэтому, для более эффективного процесса развития у детей 8-9 лет КС следует использовать элементы ритмической гимнастики, которые вносят в занятия разнообразие средств, элементы игры, возможность педагогу полностью отвечать физиологическим требованиям данного возраста. Обязательное условие развития КС – непрерывное освоение новых упражнений или изменение условий, внешних факторов для выполнения уже изученных.

Список литературы

1. Бернштейн Н.А. О ловкости и ее развитии. – М.: ФиС, 2001. – 228с.
2. Бондаревский Е.Я. Возрастные особенности развития функций равновесия у детей школьного возраста // Развитие двигательных качеств школьников./Под ред. З.И.Кузнецовой. – М.: Просвещение, 2007. – С.153-177.
3. Лисицкая Т.С. Ритм + пластика. – М.: ФиС, 2008. – 154с.
3. Лях В.И. Взаимоотношения координационных способностей и двигательных навыков: теоретический аспект//Теория и практика физической культуры.2001.-№3.-С.31-35.

РЕДКИЕ ВИДЫ ЖИВОТНЫХ И РАСТЕНИЙ ШАРАНСКОГО РАЙОНА РБ, ЗАНЕСЕННЫХ В КРАСНУЮ КНИГУ РБ

Суфиянов А.И.

Научный руководитель: Ульданов А.Б.

ГБПОУ Октябрьский коммунально - строительный колледж

Западный Башкортостан, в частности Шаранский район является сильно освоенным в сельскохозяйственном отношении. Из-за большого антропогенного воздействия всё большую остроту приобретают проблемы охраны видов растений и животных в их естественных местообитаниях. Для многих видов вследствие сокращения их численности и распространения возникла реальная угроза их полного исчезновения. Мне не безразлично экологическое состояние нашего района. Тем более, Шаранский район занимает последнее место в республике по площади особо охраняемых природных территорий.

ЦЕЛЬ: Исследовать редкие виды животных и растений Шаранского района

ЗАДАЧИ:

1. исследование экологического состояния родного края с целью выявления экологических проблем биоразнообразия;
 2. непосредственное участие студентов в природоохранной деятельности;
 3. проведение научно-исследовательской работы:
 - изучение и последующей мониторинг популяции сурка-байбака, орла-могильника, бобра;
 - изучение и последующей мониторинг девясила высокого и лилии кудреватой;
- Ежегодно, экологической группой «Эдельвейс» ГБПОУ ОКСК организуется экологическая экспедиция.

Ресурсы сурка в нашей стране представляют огромную материальную и эстетическую ценность. Их сохранение и разумная эксплуатация - одна из важнейших задач современного природопользования.

В ходе экспедиции было установлено, что в землепользованиях Нижнезайтовского сельского совета Шаранского района РБ находится 4 колонии сурка-байбака на площади примерно в 10 га. Обследованная территория представляет собой пастбищные угодья, имеющие признаки перевыпаса. Если спрогнозировать рост численности сурка в будущем, то даже 2-3-кратный рост не станет проблемой. Так, плотность нор в подавляющем большинстве участков невелика.

В ходе экспедиции при изучении колонии № 2 студентами был засвидетельствован факт браконьерства. Около норы была обнаружена гильза от пули. Это означает: промысел имеет место, правда, не в большом масштабе. По словам местных жителей, сурков выслеживают охотники из г. Туймазы. Шубы из меха сурка продаются в магазине «Крокус» г. Туймазы. Стоит задуматься, сколько надо убивать этих мирных животных прежде, чем сшить шубу.

Оценивая влияние сурков на пашню рытьем нор, можно отметить: оно минимально. Из всего количества нор лишь около 20, т. е. 0,4 %, расположено на окраинах полей. Если спрогнозировать рост численности сурка в будущем, то даже 2-3-кратный рост не станет проблемой. Даже если учесть норы, которые могут быть спрятаны в поле, и они не зафиксированы экспедицией, то это не составит более 1 %. Отсюда следует: сурки не оказывают сильного влияния на земледельческую деятельность человека.

Членами экспедиции созданы паспорта колоний сурка.

Членами эко – группы определены места гнездования орла-могильника. Методом опроса местных жителей установлено, что эти хищные птицы появились в этих краях сравнительно недавно, около 7-8 лет назад. Возможна связь их появления с сурками, так как они являются объектами питания орлов-могильников. Место гнездования орла-могильника находится всего в двух километрах от с. Нижнезаитово. Еще одно гнездо находится в пяти километрах от него в урочище «Чекан».

Соседство орлов-могильников и села не очень радует местное население, так как могильники охотятся на домашних уток и гусей. В свою очередь, соседство с человеком неблагоприятно сказывается на орлах, они стали очень пугливы.

В ходе исследования семейной пары орла-могильника в период весна - осень 2014 г. нами установлено: в выводке было 3 птенца; мы зафиксировали этот факт. Но в борьбе за существование дожило до возраста половой зрелости только двое.

Летом 2014 года нами исследована популяция бобра, которая находится в 1 км к востоку от деревни Чекан – Тамак. Семейство сравнительно недавно освоило этот участок.

Они построили 4 плотины, тем самым зарегулировали сток речки, срубили несколько деревьев.

Девясил высокий встречается одиночными экземплярами по берегам речек и в заболоченных местах к северу от с. Нижнезаитово.

На исследуемой территории девясил высокий наблюдается где, не очень высокий выпас скота. Нами установлено два очага этого растения. К сожалению, ближе к осени заросли девясила затапываются при выпасе скота, растения не успевают отцвести. К тому же, происходит постоянный сбор и заготовка девясила высокого для лечебных целей. Этим объясняются маленькие ареалы распространения растения, несмотря на то, что сельское население выращивает девясил высокий в приусадебных участках.

Мерой охраны существующих популяций от истощения является уточнение границ пастбищных угодий, ограждение всех мест распространения растения. Поэтому одной из форм защиты девясила является создание микрозаказника.

Лилия кудреватая произрастает в широколиственном лесу в 2 км к северо-востоку от с. Нижнезаитово. Встречается очень редко небольшими группами и отдельными экземплярами. Численность постепенно сокращается. Лилия кудреватая, хотя исключена из Красной книги РБ, в пределах Шаранского района РБ ее сохранилось очень мало. Например, на территории лесных угодий растение служит пищей для кабанов. Радует тот факт, что население сейчас мало рубит лес, и это способствует восстановлению популяции лилии кудреватой.

В качестве средств защиты и ее сохранения могут быть предложены:

1. ограждение отдельных участков распространения популяций лилии кудреватой и периодический эколого-биологический контроль их состояния,
2. предотвращение в местах роста антропогенных воздействий (допустимы выборочные санитарные рубки и рубки ухода, проводимые в зимнее время)

ВЫВОДЫ

В ходе наших наблюдений установлено, что сурки- байбаки успешно расселились на землепользованиях Нижнезаитовского сельсовета.

Летом 2014 года установлено появление еще одной колоний сурка-байбака в 2км к югу от села Нижнезаитово.

Также установлено, что орел-могильник не меняет свое место гнездования, ежегодно селятся на привычных местах обитания.

Данной конкретной местности бобры не нарушают экологическое равновесие у местобитания.

Популяции девясила высокого и лилия кудреватой не расширяются и не исчезают.

По данным исследований установлено, что в Шаранском районе РБ обитают животные и птицы, встречаются растения, которые действительно нуждаются в охране.

На наш взгляд,

1. рекомендуется создать микрозаказник по охране и восстановлению популяций сурка-байбака, орла-могильника, девясила высокого, лилии кудреватой,

2. следует согласовывать с местной администрацией границы пастбищных угодий с целью сохранения редких видов животных и растений,

3. необходима разъяснительная работа с местным населением о последствиях чрезмерного сбора лекарственного растения девясил высокий,

4. очень важно пресекать попытки браконьерства для сохранения популяций сурков-байбаков,

5. следует внести коррективы при переиздании новой редакции Красной книги РБ, указав в рубрике «Распространение» Шаранский район РБ.

Участники экологической группы «Эдельвейс» уверены, что работа, проведенная ими, послужит материалом для создания Красной книги Шаранского района РБ.

Ресурсы, необходимые для реализации проекта.

Охрану подлежащих охране животных и растений в микрозаказнике будут вести работники охотничьего хозяйства ООО СХП «Закир» Шаранского района РБ, лесного хозяйства и учащиеся МОУ СОШ села Нижнезаитово.

При необходимости можно вести в штат государственного инспектора по охране природы.

Финансирование за республиканского бюджета и Министерства природопользования и экологии РБ.

Оценка ожидаемых результатов проекта.

В ходе наших наблюдений установлено, что сурки - байбаки успешно расселились на землепользованиях Нижнезаитовского сельсовета.

Летом 2014 года появление еще одной колоний сурка-байбака в 2км от села Нижнезаитово.

Также нами установлено, что орел-могильник не меняет свое место гнездования, ежегодно селятся на привычных местах обитания.

Популяции девясила высокого и лилия кудреватой не расширяются и не исчезают.

Список литературы

1. Боголюбов А.С. Природа России. М. 2003 г.
2. Карякин И.В. Орел-могильник в Уральском регионе // Королевский орел: Распространение, состояние популяций и перспективы охраны орла-могильника (*Aquila heliaca*) в России: Сборник научных трудов. Серия: Редкие виды птиц. Вып.1. М. 2000 г.
3. Красная книга Республики Башкортостан/гл.ред.Миркин Б.Н. -Уфа. 1987 г.
4. Красная книга Республики Башкортостан/гл.ред. Фаухутдинов А.А.-Уфа., 2007 .- 528с;
5. Красная книга Республики Татарстан. Изд-во «Идел-Пресс» Казань.-2006.-832с;
6. Материалы экспедиции экологической группы «Эдельвейс» БГПОУ СПО «ОКСК». 2009-2014 гг.

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ГОДЫ ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ В ГОРОДЕ СТЕРЛИТАМАК, БАШКИРСКОЙ АССР

Сычёв Е.А.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В.

ГАОУ СПО Стерлитамакский техникум физической культуры

Период Великой Отечественной войны 1941-1945 гг. в истории страны по праву ассоциируется с тяжёлым социально-экономическим положением. Когда, казалось бы, ничего важнее нет, чем труд для фронта для победы.

Но, даже в такое трудное время не затихала работа по физическому развитию граждан, особенно в тылу. Вместе с практической целью, подготовить физически крепкий и обученный военно-прикладным видам спорта резерв для фронта, физическая культура и спорт имела важное психологическое значение. Советские люди через занятия физической культурой верили, что скоро всё закончится, и снова все будут следить за успехами только на спортивных, а не боевых полях сражений.

В годы Великой Отечественной войны из далёкого от фронта города Стерлитамак отправились на защиту Родины 16 тысяч бойцов, 8590 из которых не вернулись домой.

Двадцать семь жителей Стерлитамака и Стерлитамакского района получили звание Героя Советского Союза. В Стерлитамаке были развёрнуты военные госпитали на 1600 коек.

Изучая историю физической культуры и спорта города Стерлитамака по газетным статьям, воспоминаниям ветеранов спорта и войны, архивным источникам, удалось обнаружить немало интересных фактов, касающихся периода Великой Отечественной войны.

Интересен такой факт, что первым Героем Советского Союза в Стерлитамаке стал И.П. Аляев, проявивший себя ещё в войне с белофиннами 1940 года. В молодости И. Аляев увлекался лыжами, хорошо стрелял, был в числе ОСОВИАХИМовцев. Все эти полученные в юности навыки помогли ему в сложных боевых условиях.

Накануне войны физкультурно-спортивная жизнь города и района протекала в своём обычном ключе. Большое внимание уделялось патриотической, спортивно-массовой и оборонной работе среди молодёжи, особенно призывного возраста. Как и по всей стране проводились массовые мероприятия по сдаче норм ГТО, «Ворошиловский стрелок». Сказывалось предчувствие необходимости в скором времени встать на защиту Родины.

В местной газете «За Пятилетку» публиковались заметки о проведении различных мероприятий по физкультурно-спортивной и военно-патриотической работе в городе, районе, республике, стране.

Вот некоторые выдержки из местной прессы тех лет.

«При Стерлитамакском ОСВОДе организована группа купающихся зимой допризывников 1922-23 гг. рождения. В группу входят: Колоколов Н.Н., Романова Б.П., Чурин А.Г., Короваев А.Г., Комин С.Г., которые не прекращают купание с 18 апреля 1940 года. После купания они чувствуют себя хорошо, настроение бодрое. Купание проходит ежедневно с 12 часов дня, а 22 декабря купание походило при морозе 22,5 град...» [1].

«Допризывники Стерлитамака приступили к овладению лыжным спортом. 29 декабря 1940 г. 50 допризывников явились в ГорОСО для сдачи норм ГТО I ступени и тренировки в овладении лыжным спортом. Из 50 допризывников 42 сдали нормы по лыжам. Призывники школы № 4 Жаринов, Казаков, Драцкий, школы № 14 Кагортин, Курицын, показали лучшие результаты. Они прошли дистанцию в 10 км от 52 минут до 1 часа 1 минуты» [2].

«5 января началось 3 Всебашкирское военно-физкультурное соревнование пионеров и школьников. Школы № 1, 4, 14 активно готовятся к этому соревнованию. В

этих школах созданы команды по строевой, стрелковой подготовке, по связи, топографии, ПВХО, ГСО. Большую работу провели завучи школ Тимофеев, Целинцев, Хамзина, секретари комс. комитетов Жаринов, Кичилин, Азильгареева. Этого нельзя сказать о школах № 5, 6, 18» [3].

«Подавляющая часть комсомольцев города с большим интересом готовится к комсомольскому кроссу. Командир Караваев из комс. организации ГорОСВОДА выполнил план тренировок на 475 %, провёл 11 занятий, за которые прошёл с учащимися 1665 км. ... Активно примем участие в комсомольском кроссе!» [4]

21 февраля группа курсантов Стерлитамакской областной школы механизации сельского хозяйства в количестве 24 человек (командир Сазонов) совершил 20 км лыжный поход в честь открытия XXVIII партконференции. [5]

В день нападения фашистской Германии на Советский Союз в городской газете сообщалось: «Сегодня на городском стадионе будет проведено соревнование по эстафете, штыковому бою и национальной башкирской борьбе. Занявшие 1 место поедут на Всебашкирские соревнования» («За пятилетку» [6].

В начале 1940-х годов создаётся футбольная команда «Родина» станкостроительного завода им. Ленина, эвакуированного из Одессы в июле-августе 1941 года, состоящая в основном из самих же эвакуированных.

В команде начинали играть: Ливицкий (Одесса), Запорожкин, Сазонтов (Москва), Лепёшкин (Москва), Медведев (Киев), Майоров, братья Пономарёвы, Колоколов, Валитов, Меленчук.

В 1942 году приказом Наркомпросв РСФСР от 16 января при Стерлитамакском учительском институте был организован факультативный курс по подготовке учителей физкультуры, на который зачислено 19 студентов. Дополнительные занятия проходили на городском стадионе. Так как война требовала физически подготовленных солдат, в институте преимущество отдавалось физкультуре, она становилась частью военной подготовки. Три раза в неделю студенты занимались бегом, ходьбой, метанием гранат.

К концу войны продолжалась активная работа по подготовке военных резервов для армии из числа комсомольской молодёжи. Так, по решению Обкома ВЛКСМ в 1944 г. в городе и районе проводилась лыжная эстафета на кубок «Комсомолец Башкирии» и лыжный профсоюзно-комсомольский кросс, посвящённый XXVI годовщине Красной армии.

Продолжалась работа по сдаче норм ГТО. В «победном» 1945 г. первые значкистами ГТО стали К.П. Сизова и Гурьянова.

В городской газете «За коммунизм» зимой 1945 г. сообщалось: «Активное участие в лыжной эстафете принимали колхозная молодёжь нашего района. На соревнования вышли 453 чел. из них 70 допризывников. Организовано прошла лыжная эстафета в Михайловском сельсовете. Комсомольцы все как один приняли участие в эстафете. Неплохо прошли эстафеты в колхозах Аллагуватского, Б.-Куганакского сельсоветов др.» [7].

В конце января 1945 г. Совнарком Башкирской АССР вынес постановление об организации во всех школах республики массовой лыжной подготовки учащихся. Были разработаны специальные программы обучения в старших и младших классах. Обучение должно было заканчиваться лыжными соревнованиями. Из учащихся старших классов, молодых учителей и пионерских вожатых предполагалось готовить групповодов-лыжников для каждой школы. С 25 по 1 февраля 1945 г. в городах и районах республики проведены лыжные соревнования. Лучшие лыжники отобраны для участия в республиканских соревнованиях. Для проведения этих соревнований был создан республиканский оргкомитет. Школьники победители в республиканских соревнованиях вошли в сборную, которая приняла участие в соревнованиях в г. Стерлитамаке [8].

Вот ещё несколько заметок о проведении соревнований по лыжам зимой 1945 года: «10 января в колхозах района начались лыжные соревнования молодёжи. Они

продолжались до 28 января. За эти дни в соревнованиях приняло участие 1053 лыжника из них 200 допризывников. Активное участие в соревнованиях принимали комсомольцы колхоза им. Шевченко, молодёжь Услыбашевского сельсовета [9].

«28 января в городе проведены районные лыжные соревнования на первенство колхозной молодёжи и комсомольцев. В соревнованиях приняли участие 77 лучших физкультурников районов. 10 команд участвовали в эстафете юношей на 5 км и 3 км девушки. 1 место у девушек заняла Ялимханова (Буриказганский р-н), 2 место – Григорьева Е. (Тюрюшлинский сельсовет), 3 место – Малышева (Наумовский сельсовет), у юношей 1 стал Биккулин (Н-Услинский сельсовет), 2 место – Локтионов (Казадаевский сельсовет), 3 место – Спевак (Талалаевский сельсовет).

Лыжники были премированы промтоварами и спортивным инвентарём. 52 человека сдали нормы ГТО. «Отобраны лыжники для участия в областных соревнованиях» [10].

В трудные военные и первые послевоенные годы не затухали спортивные мероприятия в городе. Для постоянных тренировок на территории завода имени Ленина, эвакуированного из Одессы был залит каток. В 1945 г. на нём же был сооружён физкультурный городок с баскетбольной, волейбольной и футбольной площадками. Во главе всех инициатив стоял активист и пропагандист спорта Р.А. Коронцвит.

Сами горожане делали всё, чтобы было больше мест для занятий физической культурой. Таким примером служит заметка из газеты 1945 г.: «Силами молодёжи на территории завода им. Ленина оборудован каток. Недавно было открытие катка. Сюда собрались более 300 молодых рабочих завода» [11].

С особым воодушевлением стерлитамаковцы готовили спортивные объекты к первому послевоенному лету: «Стадион готовится к открытию летнего сезона. 1 мая на поле выйдут футбольные команды, девушки школ города покажут вольные движения, Рижское пехотное училище выставляет легкоатлетов, которые проведут большую шведскую эстафету, метание гранат.

Сейчас стадион огорожен, очищен от хлама, поставлены новые футбольные ворота, готова баскетбольная и волейбольные площадки [12].

«Для молодежи, работающей на участке завода им. Ленина, по плану инженера Кастарович устроили физкультурный городок с баскетбольной, волейбольными, футбольными площадками, беговой дорожкой. Здесь будут проводиться тренировки по лёгкой атлетике и другим видам под руководством председателя коллектива физкультуры, тренера Коронцвит» [13].

Проводились в городе и турниры по интеллектуальным видам спорта: «Недавно на ЗиЛ состоялась встреча шахматистов завода и Башнефтеразведки, в первой встрече победителями вышли нефтяники, а в этом матче внушительную победу одержали заводчане 9:5. Чемпион города по шахматам Шкловский блестяще выиграл у Эльберга [14].

«С 25 по 10 мая проводились заочные Всесоюзные стрелковые соревнования в котором принимали участие ряд городских первичных организаций ОСОВАХИМ. Хорошие результаты показали Арсланова (ремесл. училище № 7) из 200 выбила 165 очков. Обухова М. (заготзерно) 558 очков» [15].

Победный 1945 год заканчивался проведением 10 декабря традиционной городской эстафетой: «Лучшее время у женских команд показали девушки русского педучилища, среди мужчин команда шк. № 14. Девушки 9 км. 3X3 км. – 1.15 мин; муж 20 км. 4X5 км. – 1.45 мин.

К финишу

Едва на старте взяв толчок
спортсмен, сверкая бронзой тела
догнал весенний ветерок
Догнал весенний ветерок
На финиш, устремляясь смело

Нет, он недаром полюбил
Урок физкультуры в школе
Он знает-здесь проверка сил
В работе мускулы и воля
Он знает – здесь сумеешь стать
Боеспособным гражданином
Чтобы в битвах твёрдость показать
Чтобы штурмовать наук вершину
Едва на старте взяв толчок
В разбеге время обгоняя
Он сделал к финишу рывок
Шёлк ленты грудью разрывая» [16].

За доблесть и отвагу, проявленные в годы Великой Отечественной войны многие физкультурники и спортсмены были отмечены правительственными наградами: В.И. Николаев – кавалер двух орденов Славы, П.И. Матюшин – награждён орденом Отечественной войны, Б. Кибирдин – чемпион Башкирии 1934 г., за боевые подвиги награждён орденом Красного Знамени, Красной Звезды, орденом Богдана Хмельницкого и Александра Невского. Звание героя Советского Союза присвоено В.А. Секину. Он был одним из первых спортсменов ДОСААФ города.

После войны в городе многие виды спорта стали развиваться благодаря приезжим в годы войны.

В городе создаются спортивные общества: «Родина», «Спартак», «Пищевик», и другие. Впервые в 1946 г. проводится чемпионат города по мотогонкам, велосипедным гонкам и плаванию. Через два года в 1948 г. прошла комплексная спартакиада по зимним видам спорта, по итогам которой была сформирована сборная команда города. Она переставляла город в зимней Спартакиаде Башкирии и заняла в ней третье место. В физкультурных коллективах города открываются секции по тяжёлой атлетике. Первым чемпионом Башкирии в этом виде спорта становится Бруно Лир. Штангистов тренировал участник войны Т.Н. Хасанов, работавший впоследствии учителем физической культуры в школе № 16.

Физическая культура и спорт в городе Стерлитамаке в годы Великой Отечественной войны продолжали существовать и решали важные военные и трудовые задачи.

Список литературы

1. «За пятилетку». 1941. № 2.
2. «За пятилетку». 1941. № 5.
3. «За пятилетку». 1941. № 8.
4. «За пятилетку». 1941. № 10.
5. «За пятилетку». 1941. № 45.
6. «За пятилетку». 1941. № 74.
7. «За коммунизм». 1945. № 3.
8. «За коммунизм». 1945. № 5.
9. «За коммунизм». 1945. № 7.
10. «За коммунизм». 1945. № 8.
11. «За коммунизм». 1945. № 12.
12. «За коммунизм». 1945. № 35.
13. «За коммунизм». 1945. № 53.
14. «За коммунизм». 1945. № 32.
15. «За коммунизм». 1945. № 41.
16. «За коммунизм». 1945. № 98.

ФИЛОСОФИЯ ПОДВИГА: КОГО В СОВРЕМЕННОЙ РОССИИ НАЗЫВАЮТ ГЕРОЕМ...

Такташова Н.Ш.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. Отгремели по всей России торжества, посвященные 70-летию Великой Победы, а больше года уже прошло с того времени, когда в г. Сочи героически для России завершились XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры. Наверное, уже настало время философского осмысления понятия «герой» в современном понимании. В нашей стране слово «герой», в первую очередь, связано чаще с понятиями «война» и «подвиг». В новейших школьных толковых словарях русского языка героем называют или человека, совершающего подвиги, или главного действующего лица литературного произведения, или того, кто привлек к себе внимание[2]. Но наше сегодняшнее российское общество по-прежнему интересуют настоящие герои, настоящие люди, а не должности или формальная известность: человек значит больше, чем его статус. Редакция журнала «Русский репортер» в конце 2014 года опубликовала список 100 лучших российских людей, совершивших за прошедший год тот или иной сильный, героический поступок[1].

Цель исследования: определить, какую долю занимают спортсмены в списке 100 лучших людей современной России по версии журнала «Русский репортер» и по версии спортивных педагогов и студентов среднего профессионального физкультурного учебного заведения.

Рабочая гипотеза: предполагается, что педагоги и студенты Альметьевского колледжа физической культуры (Республика Татарстан) оценивают героический вклад спортсменов России гораздо выше, чем жители России, не работающие в сфере спортивной педагогики.

Задачи исследования: выяснить состояние вопроса в литературе; провести анализ, позволяющий оценить действия людей, которые россияне назвали героическими, и расставить их с 1 по 10 место, определив в этом рейтинге долю подвига спортсменов Российской Федерации; провести социологический опрос тренеров-преподавателей и студентов 2 курса Альметьевского колледжа физической культуры по теме исследования.

Методы исследования: анализ различных информационных источников (СМИ, специальная литература); сравнительный анализ ответов респондентов, опрошенных репортерами журнала «Русский репортер», тренеров-преподавателей и студентов 2 курса Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученного материала.

Теоретическая и практическая значимость исследования. Содержание исследования будет полезным и интересным педагогам общественных дисциплин, спортивным педагогам всех учебно-воспитательных учреждений физкультурно-спортивной сферы (ДЮСШ, СДЮСШОР, ШВСМ, учреждения физкультурно-педагогического профиля системы СПО и ВПО).

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ различных информационных источников доказывает, что 100 лучших людей современной России - это не рейтинг, ведь слишком различными являются люди, попавшие в этот список. Слишком разноплановыми были поступки, которые они совершили. Естественно, что сотня лучших людей России вовсе не является исчерпывающей, так как были и другие сильные поступки, но зато содержание этой сотни людей верно описывает внутреннюю динамику нашего российского общества, показывает равнодействующую многих сил и устремлений[1].

Вообще, само понятие поступка вообще и героического поступка в частности, дается в литературе достаточно широко: это могло быть и программное политическое занятие, и спонтанный жест, и серьезный профессиональный успех. Иногда за героизм и поступок засчитывается и определенная «совокупность заслуг». В любом случае это люди действия, и именно их поступки меняют окружающую реальность. И еще: поступки находящихся в этой сотне людей вполне наглядно демонстрируют сложность процессов, проходящих в стране. В России всегда есть место новым открытиям, созидательной работе, подвигу и общественным конфликтам, есть место для героических поступков[3].

В результате анализа статьи в журнале «Русский репортер» под названием «100 людей современной России: смелые поступки, достижения, открытия, и живая история 2014 года», над которой трудились 11 журналистов, выяснилось, что в сотне лучших людей России в 2014 году всего 3 спортсмена, в числе которых есть российский кореец. То есть, репортеры, проведя в октябре 2014 года опрос 1600 пользователей интернета во всех федеральных округах России, зафиксировали следующий факт: из 100 лучших людей России только 3 человека – это спортсмены: Романа Петушкова, Виктора Ана и Александра Овечкина.

Роман Петушков (лыжные гонки, биатлон). Он на Играх в Сочи завоевал самую первую золотую медаль, а потом прибавил к ней еще пять. Это рекорд по количеству наград высшего достоинства, завоеванных одним человеком на одной Паралимпиаде за всю историю. После Игр в Сочи в жизни Романа мало что поменялось. Он не поймал звездную болезнь, не забросил тренировки и не оставил спорт. По-прежнему тренируется, ходит на лыжах по 10-15 километров в день[3].

Ан Виктор (конькобежец). На Олимпиаде в Сочи он завоевал три золотые медали. Перед этим спортсмен сменил южнокорейское гражданство на российское[3].

Овечкин Александр (хоккеист, играющий в НХЛ). Он пошел против общественного мнения США, опубликовав в соцсетях свое фото с плакатом Save children from fascism в осуждение украинской военной операции в Донбассе[1].

Философский аспект в содержании данной статьи следующий: главный и единственный вопрос социологического исследования, проведенного журналистами «Русского репортера», такой: «Кого в совершенной России можно назвать героем?» Ответы были очень разнообразными и поэтому их можно расположить в порядке убывания в рейтинге героических поступков. В тройке призеров (по версии авторов статьи) находятся офицер, волонтер, врач. 40% опрошенных назвали героем офицера, который пожертвовал собой ради товарища. 37% опрошенных россиян назвали героем врача, каждый день спасающего человеческие жизни. 33% респондентов назвали героем волонтера, помогающего беженцам, больным детям и старикам.

24% опрошенных назвали героем ученого, совершившего гениальное открытие, которое перевернет мир (4 место). 19% респондентов назвали героем судью, который никогда не осудит невиновного и накажет преступника (5 место). Чиновника, не берущего взятки, честно делающего свое дело, назвали героем 13% опрошенных жителей (6 место). И, наконец, только 10% опрошенных жителей назвали героем спортсмена, выигравшего Олимпийские игры (7 место). Дальше идут: коммерсант, который создает новые производства и рабочие места, – 9% (8 место); оппозиционный политик, бросивший вызов власти, – 5% (9 место); писатель, который говорит неприятную правду обществу, – 5% (10 место).

Четыре процента опрошенных никого из вышеперечисленных героем не назвали, а 5% респондентов вообще затруднились ответить.

Подобный социологический опрос был проведен и среди 20 педагогов Альметьевского колледжа физической культуры: тренеров-преподавателей и преподавателей теоретических дисциплин. Ответы тренеров-преподавателей колледжа о том, кого они считают героем, ненамного отличаются от журнальной версии. Главное – это то, что специалисты сферы физической культуры и спорта заслуженно назвали героем

2014 года в современной России спортсмена. То есть, по версии журнала «Русский репортер» победителей Сочи-2014 назвали героем лишь 10% респондентов. Все 100% опрошенных педагогов колледжа физической культуры (20 человек) - среднего профессионального физкультурно-педагогического учебного заведения, находящегося почти в центре европейской части России, назвали героем 2014 года спортсмена.

Итоги социологического опроса (анонимного анкетирования) 75 студентов 2 курса колледжа по теме исследования показал, что 17-18 летние будущие спортивные педагоги ставят героизм спортсменов олимпийцев на 5% выше, чем опрошенные жители России по версии журнал «Русский репортер». На первое место студенты колледжа физической культуры поставили врача (16%); на втором месте находится ученый (15%); замыкает тройку призеров волонтер – (15%). Политик оценен в 9% (4 место). Далее идет спортсмен – олимпиец (5 место – 14%). Писатель оценен в 6% (6 место). Уровень героизма чиновника – невзяточника оценен респондентами колледжа в 15% (7 место). Героизм справедливого и честного судьи оценен в 4% (8 место). Последние 2 места в рейтинге людей, совершивших героические поступки, занимают офицер – 4% и коммерсант, который стал последним в рейтинге -2%.

Таким образом, студенты 2 курса (половина – юноши), не совсем адекватно оценили подвиг офицера, пожертвовавшего собой ради товарища, поставив его на 9 место с 4 процентами, а 40% из 1600 опрошенных жителей России поставили его на первое место! Видимо, то обстоятельство, что 17-летние юноши еще не отслужили в армии, повлияло на эту ситуацию.

Таким образом, специалисты в сфере физической культуры и спорта в 10 раз выше ценят настоящий трудовой подвиг спортсменов. Такой вывод педагоги и студенты делают не только по роду своей профессии (настоящей и будущей), но и по другим причинам философского и психолого-педагогического характера.

Ежегодно проходят встречи с выпускниками колледжа (техникума) разных лет - олимпийцами Ольгой Даниловой, Фираей Султановой-Ждановой. Ольга Данилова, закончившая техникум в 1989 году, является двукратной олимпийской чемпионкой в Нагано-1998 (Япония) в лыжных гонках, а на дистанции 10 километров она стала серебряным призером. О. Данилова участвовала на четырех Белых Олимпиадах. В настоящее время Ольга Валерьевна Данилова является председателем спортивного комитета г. Александров Владимирской области, тренирует сына Семена.

Фирая Султанова-Жданова – это героический пример многолетней высококлассной спортивной карьеры (сейчас ей 54 года). Она - заслуженный мастер спорта России по марафонскому бегу, рекордсменка мира в марафоне в категории «мастерс», неоднократная и многолетняя участница международных марафонов в 25 странах мира, участница Игр XXVI Олимпиады в Атланте (США) в беге на 10000 метров в 1996 году. Фирая – почетный гражданин города Набережные Челны и п. Актаныш, активный организатор ежегодных легкоатлетических пробегов в г. Набережные Челны в День физкультурника. И хотя Ф. Султанова-Жданова 12 лет уже живет в США, но успевает тренироваться сама, успешно тренирует сына Семена. Ежегодно, приезжая на родину, заезжает в колледж и помогает словом и делом своему родному образовательному учреждению, которому в 2016 году исполнится 50 лет.

Выпускник техникума (колледжа) 1991 года Сергей Игнатьев – успешный предприниматель и успешный тренер-общественник по боксу, участник Международного конгресса Fair Play в Казани в 2014 году, всегда часто помогает колледжу в материально-техническом обеспечении.

Кроме того, студенты – знатоки олимпизма успешно участвуют в республиканских и всероссийских Олимпийских научных сессиях, в конкурсах знатоков олимпизма, в конкурсах научных докладов по олимпийской тематике. Мастера спорта международного класса из числа выпускников также ежегодно встречаются со студенческим и преподавательским составом: Рамиль Илалутдинов - обладатель Кубка мира по

паралимпийским лыжным гонкам и биатлону 2013 года; Фанис Салахиев – неоднократный чемпион и рекордсмен мира по гиревому спорту; Елена Маськина–Биккулова из Набережных Челнов – чемпионка Европы по бегу на 100 километров и т.д.

Таким образом, безусловным героем из числа спортсменов мирового уровня – выпускников колледжа разных лет можно по праву назвать Фираю Султанову-Жданову, которая своими активными выступлениями в СМИ в защиту колледжа поспособствовала проведению капитального ремонта гимнастического зала колледжа в 2013 год. На регулярных встречах со студентами и педагогами она всегда логично подводит студентов к выводу: настоящий герой нашего невоенного времени- это спортсмен, ежедневно работающий над совершенствованием своих морально- волевых качеств.

Заключение. Россияне считают подвигом и настоящим поступком все то, что связано с сохранением жизни, которую они считают безусловной ценностью, поэтому среди таких героических людей - офицер, который жертвует собой ради товарища, и врач, спасающий жизни; немного отстают волонтеры; ценят также ученых.

И спортсмен, и честный чиновник, и коммерсант, работающие на благо страны, у опрошенных редакцией журнала россиян в меньшем почете - неблагодарные профессии. Больше всех не повезло оппозиционерам и писателям, пытающимся раскрыть глаза обществу: то ли оттого, что граждане не хотят знать о себе «неприятную правду», то ли оттого, что за правду ее не считают.

Все 100 процентов педагогов Альметьевского колледжа физической культуры заслуженно назвали героем спортсмена, но только 15% студентов - второкурсников колледжа назвали героем спортсмена, хотя и оценили его выше, чем опрошенные жители России. Специалисты сферы физической культуры и спорта среднего профессионального физкультурно-педагогического учебного заведения, имеющие многолетний стаж работы в сфере спортивной педагогики, профессионально, реально, по-настоящему оценили героизм российских спортсменов.

Список литературы

1. Кого в России можно считать героем?: 100 людей современной России//Русский репортер.- М., 2014 года. №42.- С.25.
2. Новейший школьный толковый словарь русского языка.-М.: ООО «Дом Славянской книги», 2012 .- С. 125.
3. Петушков Р. Нужно довести все до конца, не бросать на середине пути: паралимпиец, лыжник и биатлонист // Русский репортер.-М.,2014 года. №42.-С.20

ЭКСПРЕСС-ОЦЕНКА УРОВНЯ ЗДОРОВЬЯ ПО Г.Л. АПАНАСЕНКО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ СРЕДСТВ АВТОМАТИЗАЦИИ

Тарасов О.Н.

Научные руководители: Чиликина Е.И., Михайлова Л.И.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

В настоящее время одной из наиболее важных проблем является проблема здоровья среди подрастающего поколения. От состояния здоровья подростков напрямую зависит их дальнейшая жизнь, их способность обрести профессию, создание семьи, воспитание детей. В этом возрасте организм перестраивается, готовится к взрослой жизни, идёт его бурный рост, интенсивно формируется личность и мировоззрение человека. Не секрет, что от успешного решения проблем здоровьясбережения подростков во многом зависит и будущее нашей России, её экономическое, социальное и демографическое благополучие, обеспечение обороноспособности и безопасности страны и, самое главное, – физическое и нравственное здоровье наших граждан, всего общества.

Однако неумолимые факты статистики только подтверждают, что здоровье детей и подростков становится хуже год от года. Последнее исследование Министерства Здравоохранения РБ показало, что в Башкортостане доля абсолютных здоровых школьников составляет всего 18,3 процента. После профилактического медосмотра большинству детей (65 процентов) была присвоена II группа здоровья. Это дети, у которых нет хронических заболеваний, но отмечены некоторые отклонения – дефицит или избыток массы тела, перенесенные тяжелые инфекции в прошлом и частые ОРВИ. Третья, четвертая и пятая группы присвоены 16 процентам детей. Это дети, страдающие хроническими заболеваниями.

«Стало меньше детей с нарушениями осанки, зрения, дефектами речи, неврологией, патологиями зубов. Среди частых заболеваний: болезни органов дыхания, зрения, пищеварения, костно-мышечной системы», - перечисляет главный педиатр Министерства Здравоохранения РБ Резида Макулова. Причин ухудшения показателей здоровья подростков много: плохая экология, неоправданное применение антибиотиков, некачественное, бедное витаминами питание, пренебрежение родителей к здоровому образу жизни и закаливанию и, как следствие всего этого, - низкий иммунитет.

Именно поэтому каждый подросток должен бережно относиться к своему здоровью, поддерживать его в оптимальном состоянии. Для этого он должен знать свой уровень здоровья и стараться выполнять рекомендации по улучшению индивидуального здоровья.

Исходя из вышесказанного, целью работы является исследование уровня здоровья подростков с использованием средств автоматизации и подбор рекомендаций по улучшению здоровья.

В настоящее время существует множество методик оценки уровня физического здоровья человека, из них наибольшим преимуществом пользуется методика профессора Геннадия Леонидовича Апанасенко. Согласно данной методике определяются следующие показатели: рост, вес, ЖЕЛ, динамометрия кисти, АД, ЧСС, время восстановления ЧСС по 20 приседаний. Показатели ранжированы, каждому рангу присвоен соответствующий балл. С помощью оценки отдельных параметров можно определить слабые стороны физического развития и ликвидировать их.

Исследование уровня физического здоровья по методике Г.Л. Апанасенко проводилось на базе ГАПОУ Стерлитамакского колледжа строительства и профессиональных технологий в группе студентов 1-го курса специальности 270802 «Строительство и эксплуатация зданий и сооружений».

Замерив основные антропометрические показатели студентов группы, были определены уровни здоровья каждого обследуемого. Из 25 обследуемых:

6 человек (24%) – уровень здоровья ниже среднего;

16 человек (64%) – уровень здоровья средний;

3 человека (12%) – уровень здоровья выше среднего.

Для обследуемых с уровнем здоровья ниже среднего были выявлены зоны снижения функциональных возможностей организма. Также даны рекомендации: нормализовать вес, увеличить силу, жизненную емкость легких и т. п. Обработка статистических данных была автоматизирована с помощью табличного процессора Microsoft Excel, что намного облегчило расчеты.

Поскольку проблема формирования здорового образа жизни является одной из наиболее актуальных на сегодняшний день, то возникает необходимость в систематическом контроле уровня здоровья, ведь здоровье населения республики – это высшая национальная ценность, и возрождение наций должно начинаться именно со здоровья, в первую очередь детей.

Список литературы

1. Г.Л. Апанасенко, Л.А. Попова. Медицинская валеология. - Ростов-на Дону: Феникс, 2000, 248с.

2. М.Г. Гилярова. Математика для медицинских колледжей. - Ростов-на Дону: Феникс, 2015, 442с.
3. О.В. Масияускене, Ж.Г. Муравянникова. Валеология. - Ростов-на Дону: Феникс, 2011, 256с.

Электронные ресурсы

1. <http://apanasenko.at.ua/index/0-2>
2. <http://stud-health.in.ua/index.php/diagnostika-2/otsenka-urovnya-zdorovya-po-g-l-apanasenko>
3. <http://unimedic.ru/standard/checkup>
3. http://www.gubkin.ru/faculty/humanities/chairs_and_departments/physical_education/lecture/lecture7.php?print=Y
4. <http://www.medn.ru/statyi/diagnostika/ekspres-otsenka-urovnya-zdorovya-muzhchin-i-zhenschin-po-g-l.-apanasenko.html>

ОЛИМПИЙСКИЕ ИГРЫ - КАК СТИМУЛ РАЗВИТИЯ СОЦИАЛЬНОЙ ИНФРАСТРУКТУРЫ

Тимофеев С.А., Аминова Ф.Ф.

Научный руководитель: Аминова Ф.Ф.

Стерлитамакский химико-технологический колледж

Мероприятия мирового характера, проводимые в обществе, такие как Олимпийские и Паралимпийские игры кардинально меняют образ города, его инфраструктуру, экономику, фактически дают городу новую жизнь. Опыт проведения Олимпийских игр позволяет выявить способы получения максимального положительного социально-экономического эффекта от каждого этапа олимпийского делового цикла и игр в целом, а также использовать построенные объекты в дальнейшем.

Барселона из промышленного центра превратилась в мировой туристический курорт, а Пекин стал настоящей выставкой достижений современного Китая

Также есть объекты, построенные специально для Олимпийских игр, которые после состязаний не используются вообще или используются недостаточно активно. Эти сооружения занимают дефицитную землю, а на их поддержание ежегодно требуются большие средства. Такие объекты принято называть «белыми слонами».

Именно значение для страны и те позитивные изменения, которые несут Игры, стали одной из причин, по которой Россия выставила свою кандидатуру на право проведения Игр 2014 году в городе Сочи. Эти игры не просто должны преобразить внешний облик города, они должны способствовать социально-культурному, экономическому и экологическому развитию всего Краснодарского региона, а также станут примером для других городов России по целому ряду направлений: от внедрения «зеленых» стандартов в строительстве до создания безбарьерной среды.

На территории Олимпийского парка расположился: Олимпийский стадион «Фишт»- главный стадион Олимпиады и паралимпиады. На Олимпиаде стадион был использован для церемонии открытия и закрытия Олимпийских Игр. Стадион был передан Краснодарскому краю, который будет пользоваться для концертов и для проведения Чемпионата мира по футболу в 2018 году.

Ледовый дворец «Большой» - Хоккейный стадион, который находится в олимпийском парке Сочи. Он стал основным хоккейным стадионом на Олимпиаде. На нем прошла финальная часть олимпийского турнира по хоккею. Застройка ледового дворца закончилась в декабре 2012 года, была построена в рекордные три года. На олимпийском объекте до Олимпиады провели тестовые соревнования: чемпионат мира по

хоккею среди юниоров до 18 лет, они проводились с 18 апреля по 28 апреля 2013 года, "кубок первого канала" 19,21,22 декабря 2013 года.

Ледовая арена «Шайба» - стадион в олимпийском парке города Сочи. Эта второй по значимости стадион Олимпиады. На нём в основном проводился групповой этап хоккейного Олимпийского и Паралимпийского хоккейного турнира.

Керлинг-центр «Ледяной кубок» - сравнительно небольшой, если говорить об олимпийских масштабах, комплекс вмещает 3000 зрителей. В центре до Олимпиады прошли чемпионат мира по керлингу на колясках и чемпионат мира среди юниоров.

Sochi Medals Plaza - место, предназначенное для награждения олимпийских чемпионов, находится в самом центре Олимпийской деревни. На площади Medals Plaza вручались 98 комплектов наград Зимней Олимпиады.

Дворец зимнего спорта «Айсберг» - ледовый дворец на 12000 зрительских мест. Он имеет тренировочный каток для фигурного катания и соревнований по шорт-треку. Основная площадь ледового дворца использовалась для проведения олимпийских игр, где от женской сборной России, в одиночном катании золото завоевала: Аделина Сотникова, в парном катании: Татьяна Волосожар и Максим Траньков. В командных соревнованиях наша сборная взяла награду высшей пробы. Дворец введен в эксплуатацию в июне 2012 года. Цена постройки 277.1 млн. долл. В будущем планируется переоборудовать в велотрек.

«Адлер-Арена» - крытый конькобежный стадион. Во время олимпиады 2014 года на нем проводились соревнования по конькобежному спорту, где у женщин второй на дистанции 500м стала Ольга Фарткулина, а на 3000м третьей стала Ольга Граф. На данный момент переоборудован и используется как теннисный корт, на котором с 18-19 апреля проводился ½ финальный матч кубка федераций среди женских команд.

Трасса Формула 1, на котором прошел этап Гран-При России.

Рядом с городом находится посёлок "Красная Поляна", который располагается в горном кластере. Там же находятся ещё несколько олимпийских объектов предназначенные для проведения олимпийских соревнований таких видов как: лыжные гонки, биатлон, прыжки с трамплина, бобслей, санный спорт, скелетон, фристайл и горнолыжный спорт.

"Лаура" - лыжно-биатлонный комплекс для проведения соревнований по лыжным гонкам и биатлону, расположен на хребте "Псехасо. В этом комплексе биатлонист Евгений Гараничев завоевал бронзовую медаль в индивидуальной гонке, а в эстафете сборная России в составе с: Алексеем Волковым, Евгением Устюговым, Дмитрием Малышко и Антоном Шипулиным заняла первое место.

"Русские горки" - комплекс для прыжков с трамплина. Комплекс трамплинов расположен на северном склоне хребта Аибга на территории горнолыжного комплекса

«Карусель». Место было специально выбрано на стыке двух хребтов, чтобы трамплины гармонично вписывались в окружающий ландшафт, а прыгуны были защищены от порывов бокового ветра. Комплекс сдан в эксплуатацию в декабре 2011 года. Трибуны рассчитаны на 7500 мест.

Курорт "Роза Хутор" - крупнейший объект олимпийских игр. На трассах, которого было разыграно 30 комплектов олимпийских медалей по пятнадцати видам спортивных дисциплин. Курорт включает в себя: горнолыжный центр на 7500 тыс. зрителей, экстрим парк с фристайловым центром на 4000 тыс. зрительских мест, сноубордовый парк на 6250 тыс. зрительских мест.

Центр санного спорта "Санки" - Санно - бобслейная трасса, расположенная на курорте "Алыгака-Сервийс" с финишной зоной на территории урочища "Ржаная Поляна". На ней прошли соревнования по скелетону, бобслею и санному спорту. Центр санного спорта в Сочи, первый в России для международного уровня и единственная трасса в мире имеющая три контр уклона. Стал тренировочным центром сборной России.

Принимая во внимание опыты проведения игр прошлых городов- хозяев, можно уже сейчас сделать некоторые выводы об изменениях городской инфраструктуры. К сожалению, в отличие от других городов, мастер плана по дальнейшему развитию территорий после олимпиады не только на момент заявки, но и в настоящее время как таковой отсутствует. Тем не менее, по предварительному плану 3 из 6 ледовых дворцов планируется разобрать и вывести в другие города (Ледовый дворец спорта, Малая Ледовая арена и Ледовая арена для керлинга). На какие нужды будут использовать проект “Красная поляна” еще не известно.

Планируется переоснащение запланированных объектов под социальные нужды. Например, главный медиацентр, предназначенный для проведения всех медийных событий, планируется перепрофилировать в большой торговый центр, олимпийскую деревню - в частные дома; строительство развлекательного парка с аттракционами по примеру Дисней Лэнда, всевозможные коттеджи и гостиницы (преимущественно 5 звезд, на данный момент идет обсуждение по привлечению операторов международного уровня), СПА салоны и бутики, парки.

Тенденции развития города на данный момент еще трудно судить, привнесла ли олимпиада положительную динамику развития, либо привела к серьезному кризису перенасыщения. Создание окончательного плана развития территории после олимпиады - вот, что необходимо для развития региона, необходимо для того, чтобы в 2015 году, после проведения самих игр, Сочи не представлял собой город-свалку, переполненный полупустыми объектами офисной, торговой и жилой недвижимости

Проведение Зимних Олимпийских Игр показывает, что при рациональном дальнейшем использовании объектов инфраструктуры, Олимпиада должна способствовать развитию города в целом, повысить международный статус Сочи, Красной Поляны и Краснодарского края. Сочи должен превратиться в круглогодичный курорт мирового уровня. А развитие туристического сектора Сочи приведет к повышению уровня жизни местного населения. В итоге Имперская долина, несмотря на сложный геологический характер, в будущем должен представлять небольшой курортный городок мирового уровня с развитой инфраструктурой.

Список литературы

1. Бакал Д.; Большая олимпийская энциклопедия, Изд. Эксмо. 2008, 586с.
2. Рабинер И., Тайны олимпийского золота, Изд. ОЛМА МЕДИА ГРУПП. 2008, 384с.
3. Трескин А., Штейнбах В.; История Олимпийских игр, Изд. АСТ. 2008, 208с.
4. Шипунова С.; Олимпийское наследие Сочи, М., Олма Медиа групп. 2014, 416с.

ТУРИЗМ КАК ФАКТОР ФОРМИРОВАНИЯ У СТУДЕНТОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Тимофеева О.С.

Научный руководитель: Михайлова Т.В.

Стерлитамакский колледж строительства и профессиональных технологий

Многие представители старшего поколения считают, что у современных молодых людей много свободного времени, которое они бесцельно расходуют на сомнительные занятия, - но к сожалению, так оно и есть.

Двадцать первый век, время компьютерных технологий и нано разработок, характеризуется глобальными переменами. Вместе с тем меняется облик студента. Основной становится проблема использования студенческой молодёжью собственного свободного времени, не занятого учебным процессом, домашними хлопотами или

работой. Время, которое должно способствовать культурному воспитанию, творческому развитию, но зачастую используется только как средство релаксации и расслабления или развлечения.

Студентам первого курса я задала простой вопрос: «Чем Вы любите заниматься в свободное время?» Я получила довольно интересные ответы. Так, просмотру телевизионных передач отдают предпочтение 22% девушек и 20% парней. На первом месте, среди интересов молодых людей в свободное время, спорт, который выбирают 28% опрошенных. Девушки, напротив – только 5%. Первое место среди занятий в свободное время у девушек занимает проведение свободного времени в весёлой компании – 38%, тогда как у парней – 21%

Исходя из полученных в ходе опроса данных, можно сделать вывод о том, что большинство студентов, а именно 87% девушек и 63% парней, в своё свободное время не занимаются ничем полезным ни для здоровья физического или духовного, ни для самообразования или самосовершенствования. Своё свободное время они проводят за просмотром телепередач, которые чаще всего направлены на разрушение психики молодого, не до конца сформированного организма, или того хуже проводят время в весёлой компании за распитием спиртных напитков, которые губительны для физического здоровья. Причины такой «незанятости» свободного времени можно объяснить несколькими причинами. Первая причина заключается в том, что начинает своё формирование позиция пассивности, которая была заложена в школьные годы. Эта проблема связана с тем, что в Колледж попадают студенты с уже заложенной установкой на пассивность и бездеятельность, люди, которые просто пришли в Колледж «провести» в нём 5 лет.

Второй причиной может послужить недостаток информации. Не обладая достаточной информацией о формах проведения свободного времени, которые предоставляет учебное заведение, студенты выбирают самое простое решение и не идут никуда. Нет сомнения том, что каждый из опрошенных студентов знает о существовании спортивных секций в СКСЭиП. Также, на базе колледжа есть библиотека. Библиотека оснащена прекрасным, современным читальным залом: научной, учебной литературы, периодических изданий, электронной информации, оборудованными современной библиотечной и компьютерной техникой.

Объект исследования: студенты 1 курса.

Предмет исследования является формирование культуры здорового образа жизни в студенческой молодежи.

Цель исследования активизировать студентов на ведение здорового образа жизни с помощью внеклассных мероприятий (занятия туризмом). Для этого были поставлены следующие задачи:

1. Изучить литературу по педагогическим технологиям активизации здорового образа жизни
2. Охарактеризовать внеклассные мероприятия, способствующие развитию здорового образа жизни;
3. Разработать основные принципы для дальнейшей работы по развитию здорового образа жизни у студентов.

Методы исследования: анализ литературных данных, анализ личного опыта куратора, педагогические наблюдения, беседы.

Главной функцией деятельности человека в свободное время должно быть развитие творческих способностей и задатков, повышение культурного уровня, на эстетическое, нравственное, физическое совершенствование человека, на непосредственное формирование индивидуальности человека, т.е. на то что, делает его личностью.

В течение 2014-2015 учебного года, студенты группы СЖ-13 (1 курс) учувствовали во внеклассных мероприятии, конкурсах и конференциях, многие из которых были посвящены формированию здорового образа жизни студента.

Всю зиму мы ходили на каток, на лыжню, в бассейн. И с каждым таким активным выходным, студентов в наших мероприятиях прибавлялось. Мы не только ходили в походы выходного дня, но и на классных часах вели беседы о здоровом образе жизни.

Учась в школе, я и не подозревала, что спортивный туризм является одним видом из спорта и что к нему нужно тоже подготавливаться и тренироваться. Первые беседы о туризме и о ведение здорового образа жизни, нас сразу заинтересовали, и сразу же в сентябре 5 человек из группы участвовали в соревнованиях по спортивному туризму – дистанция водная. Мы смотрели фотографии, читали отчеты и начали писать их сами, печатая в студенческой газете.

Мысль о первом сплаве и о больших порогах, по началу ужасала, было страшно идти, не зная, что это такое, но рассказы на классных часах поменяли все наше мировоззрение.

В этом году у нас запланированы спортивные мероприятия по закреплению культуры здорового образа жизни. Мы собираемся пойти на весенний сплав по реке Малый Инзер, а на следующий год мы уже сами придумываем и предлагаем маршруты, которые помогут нам развиваться, как спортивно, так и нравственно.

Список литературы

1. А.С. Смирнов «Основы здорового образа жизни», 2010
2. Ковалько В.И. «Здоровьесберегающие технологии». Москва, «Вако», 2004 г.
3. Игнатова В.В., Нургалеев В.С. Педагогические стратегии как предмет системного анализа // Мир человека: Научно-информационное издание. Вып. 1. - Красноярск: СибГТУ, 2001,

ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ РЕГИОНА КАК СРЕДСТВО СОХРАНЕНИЯ ЗДОРОВЬЯ В ОЦЕНКЕ БУДУЩИХ СПОРТИВНЫХ ПЕДАГОГОВ

Тихонова Е.А.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. Проблема обеспечения безопасности жизнедеятельности, в том числе и экологической безопасности, является актуальной как для России в целом, так и для регионов. Это является особенно актуальным для нашего общества, так как в течение многих десятилетий проблемами экологии и охраны окружающей среды занимались лишь время от времени. Современный прогресс делает жизнь комфортной, однако вследствие природных и техногенных катастроф мир подвергается новым опасностям и угрозам. На эту проблему обращают внимание и ученые, и чиновники различных уровней.[6] Так, в Международной научно-практической конференции, прошедшей в Казани 26 февраля 2010 года «Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: опыт, проблемы, поиски решения», премьер-министр Республики Татарстан Рустам Минниханов отметил: «Наша республика активно участвует в реализации мероприятий, нацеленных на поддержание высокого уровня защищенности населения от внешних и внутренних угроз. Однако сегодня есть острая необходимость консолидации усилий государства, науки, здравоохранения, образования и культуры для обеспечения безопасности жизнедеятельности».[8]

Цель исследования: определить уровень владения информацией студентами второго курса Альметьевского колледжа физической культуры об экологическом состоянии города Альметьевска.

Методы исследования: анализ литературы и интернет-ресурсов; социологический опрос студентов второго курса Альметьевского колледжа физической культуры; математическая обработка полученного материала.

Результаты исследования и их обсуждение:

Анализ литературы по теме исследования позволил получить сведения об экологии Татарстана в целом и города Альметьевск. В Республике Татарстан проблема экологической безопасности находится в поле зрения как органов государственного управления, так и экологов и общественности. Начиная с 2000 г., Татарстан выступает в качестве экспериментального полигона по реализации принципов Хартии Земли на республиканском уровне. В целях обеспечения экологической безопасности из средств бюджета ежегодно выделяется по 400 млн. рублей для финансирования мероприятий, направленных на оздоровление окружающей среды.

Особую неудовлетворенность населения вызывают факторы техногенного характера, являющиеся результатом жизнедеятельности крупных городов и связанные с функционированием промышленных предприятий. К примеру, 64,3% опрошенных считают, что ухудшению экологической ситуации, прежде всего, способствуют выхлопные газы от автотранспорта. Такого мнения придерживаются в основном жители крупных городов республики, таких как Казань и Набережные Челны. Действительно, количество автомобилей из года в год растет в геометрической прогрессии, узкие улицы городов, построенные еще в советское время, имеют очень низкую пропускную способность. В результате не только в часы пик, но и в дневное и ночное время можно наблюдать автомобильные пробки, создающие неудобство горожанам и загрязняющие окружающую среду.

Татарстан является индустриально развитым регионом, где успешно функционируют тысячи малых и крупных предприятий, благодаря успешной деятельности которых создается экономический потенциал, позволяющий формировать довольно высокий уровень жизни населения. Вместе с тем развитие промышленного потенциала региона имеет побочный эффект в виде загрязнения окружающей среды продуктами деятельности данных предприятий. 55,5% респондентов, участвовавших в опросе отметили, что экологию города разрушают вредные выбросы промышленных предприятий, загрязняющие воздух, почву и водные ресурсы республики.

В обеспечении экологической безопасности большое значение придается качеству питьевой воды. Проблема сохранения водных ресурсов и обеспечения населения Земли качественной питьевой водой является общемировой проблемой, и несмотря на то, что республика имеет достаточные водные ресурсы, данная проблема остается острой и для жителей Татарстана. Как и в предыдущие годы, всего лишь 45,2% опрошенных удовлетворены качеством питьевой воды, а 46,0% респондентов выразили неудовлетворительность. Особенно острой проблема является для жителей крупных городов – Казани (79,5%) и Набережных Челнов (66,2%), также не удовлетворены качеством питьевой воды **жители небольших городов республики, таких как Альметьевск (85,3%), Зеленодольск (75,9%), Елабуга (61,4%), Менделеевск (70,0%)** и ряда сельскохозяйственных районов: Спасский (96,7%), Ютазинский (80,0%), Алексеевский (53,3%), Балтасинский (50,0%), Высокогорский (50,0%), Новошешминский (46,7%).[5]

В республике большое значение придается сохранению и развитию лесных ресурсов, озеленению населенных пунктов, развитию притрассовых зеленых полос, а также зеленых зон и парков в городах и селах. Ежегодно проводятся конкурсы среди жителей населенных пунктов, а также среди предприятий и учреждений на лучшее озеленение своего приусадебного участка, на самый красивый палисадник, и т.д. К примеру, в городе Набережные Челны вот уже много лет проводится грандиозный праздник цветов, где авторами прекрасных цветочных композиций выступают не только профессиональные флористы но и простые жители города, работники различных

учреждений и предприятий. Высока роль средств массовой информации в популяризации результатов проводимых конкурсов и формировании общественного мнения, способствующего бережному отношению к окружающей среде. Благодаря такой работе большинство районных центров, сел и городов приобрели вид цветущего сада. Об этом свидетельствует и общественное мнение: высока удовлетворенность населения озеленением своих городов и сел, наличием в них парков и скверов, зеленых зон .

Решение многих проблем, связанных с охраной окружающей среды, требует комплексного подхода и длительной, кропотливой работы, как со стороны органов государственного управления, так и самого населения. Их решение зачастую связано с процессом законотворчества, с контролем над соблюдением уже существующих законов и нормативных документов. С другой стороны, важна позиция самого населения, выражающаяся в безразличном отношении к проблемам экологии и воспитанию у подрастающего поколения экологического сознания.

Российский менталитет таков, что при решении любых проблем население считает наиболее эффективными карательные меры. Так, для улучшения экологической ситуации, большинство опрошенных (54,7%) предлагают привлечь к ответственности руководителей, допускающих загрязнение окружающей среды и увеличить штрафы за нарушение экологии – 50,8%. 42,8% респондентов считают, что решению проблемы будет также способствовать строительство новых очистных сооружений.[4]

Для того, чтобы определить уровень владения информацией студентами второго курса ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры» по теме исследования, был проведен анонимный социологический экспресс-опрос (анкетирование). В опросе участвовали 70 студентов- респондентов. Они должны были ответить на 4 вопроса об экологическом состоянии четырех городов Татарстана, о состоянии воды в Альметьевске, о «зеленом поясе» вокруг колледжа. Итоги опроса.

1 вопрос: Из городов: Альметьевск, Нижнекамск, Набережные Челны, Казань выберите наиболее экологически чистый.

Альметьевск- 52 студента (74,2%)

Набережные Челны- 11 студентов (15,7%)

Казань- 7 студентов (10,1%)

2 вопрос: Можете ли вы пить воду города Альметьевск из крана?

Да-11 студентов (15,7%)

Нет-59 студентов (84,3%)

3 вопрос: Считаете ли вы город Альметьевск самым «зеленым» городом?

Да-42 студента (60%)

Нет-28 студентов (40%)

4 вопрос: Стоит ли посадить еще деревья на территории Альметьевского колледжа физической культуры?

Да-7 студентов (10,1%)

Нет-63 студента (89,9%)

Анализ результатов анкетирования показал, что Альметьевск- экологически чистый, «зеленый» город Татарстана; абсолютное большинство опрошенных ответили что воду из под крана пить нельзя, так как питьевая вода с примесями, не соответствует норме. На территории Альметьевского колледжа физической культуры нецелесообразно сажать дополнительное количество деревьев, так как на его территории их достаточно.

Несмотря на то, что ситуация с водой в нашем городе за последние 5 лет изменилась в лучшую сторону, качество воды не соответствует мировым стандартам. Поэтому все студенты общежития пьют воду из фильтров или бутилированную.

Заключение. Обеспечение достойных условий существования человека возможно, лишь изменив сознание самих людей – потребителей благ, через систему воспитания и обучения. Такого же мнения придерживается часть респондентов, считая, что для улучшения экологии необходимо изменить сознание людей и их отношение к проблеме

охраны окружающей среды путем проведения разъяснительной работы через средства массовой информации. Экологическое воспитание должно носить системный и комплексный характер и должно оно начинаться со школьной скамьи - с введения в школах уроков экологии.

Студенты Альметьевского колледжа физической культуры – будущие спортивные педагоги адекватно оценивают экологическую обстановку в Альметьевске и в Татарстане в целом. По отношению к своему колледжу они являются патриотами (почти 90%), хотя на территории колледжа есть зоны для озеленения деревьями хвойных пород.

Таким образом, можно подвести итог, что проблему обеспечения высокого качества жизни невозможно рассмотреть вне контекста экологической составляющей. Экологическая безопасность жизнедеятельности позволяет создать условия для развития личности, обеспечения здоровья населения, формирования его гармоничного мировосприятия. А проблемы, возникающие в обеспечении экологической безопасности, можно решить, лишь применяя комплексный, системный подход и с привлечением самых широких слоев населения.

Список литературы

1. Закон РТ " Об охране окружающей среды в Республике Татарстан", 2013
2. Закон РТ от 23 июля 2014 г. N 67-ЗРТ "О внесении изменений в Экологический кодекс Республики Татарстан"
3. Авакян А.Б., Широков В.М. Рациональное использование водных ресурсов.- Екатеринбург: Вектор, 2011.
4. Витульская Н.В. Прикладная экология: Учебное пособие.-М., 2011
5. Губайдулина Т.Н. Методологические проблемы развития эколого-экономических отношений в современных условиях.- Казань, 2009.
6. Данилов-Данильянов В.И. Экологические проблемы: Что происходит, кто виноват и что делать.-М., 2011
7. Максимова И.А. В 21 век со старыми новыми глобальными проблемами// Мировая экономика и международные отношения.-М.,2012.-№4.-С.7-9.
8. Минниханов Р.Н. Приветственное слово участникам конференции. Материалы Международной научно-практической конференции «Современные проблемы безопасности жизнедеятельности: опыт, проблемы, поиски решения». Дата проведения 26.02.2010. Казань //(http://www.tatar-inform.ru/news/2010/02/26/207639)
9. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации до 2020г.// (http://www.scrf.gov.ru/document/99.html.)

СОЦИАЛЬНАЯ РАБОТА ПО ПРОФИЛАКТИКЕ ИНТЕРНЕТ-ЗАВИСИМОСТИ У ПОДРОСТКОВ КАК ОДНОЙ ИЗ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Тугузбаева Р. Р.

Научный руководитель: Соловьева Л. А.

Стерлитамакский многопрофильный профессиональный колледж

Здоровье – основной собственный ресурс каждого из нас, но оно непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и вредными привычками. Традиционно к вредным привычкам относят пьянство и курение. В последние десятилетия в число этих «грехов» попала наркомания. А недавно появился новый вид зависимости – Интернет-зависимость. Изначально ее рассматривали, как очередную ступень в человеческом развитии, но со временем она стала перерастать в новую психологическую зависимость – игроманию или нездоровую тягу к компьютерной сети.

Проникая в различные сферы нашей жизни, эти вредные привычки оказывают все более пагубное воздействие на социальное и психическое самочувствие, интеллектуальный, профессиональный и генетический потенциал общества. Все это приводит к резкому сокращению рождаемости и средней продолжительности жизни, ухудшению здоровья людей, ослаблению основы общества – семьи. Особенно негативно это сказывается на подрастающем поколении. Изучением проблемы Интернет-зависимости занимались Голдберг А., Войскунский А.Е., Жичкина А.Е., Короленко Ц.П. и другие специалисты.

Последствия Интернет-зависимости в подростковом возрасте определяются постоянным увеличением числа подростков – пользователей Интернета. Чрезмерное пристрастие к интернету разрушающе действует на ребенка, вызывает воздействие на психику. Научная новизна исследования определяется недостаточной разработанностью в социально-психологической литературе данной проблемы.

Тема исследования: «Социальная работа по профилактике Интернет-зависимости у подростков как одной из вредных привычек».

Цель исследования: определить особенности социальной работы по профилактике Интернет-зависимости у подростков как одной из вредных привычек.

Объект исследования: характеристика вредных привычек.

Предмет исследования: формы социальной работы по профилактике Интернет-зависимости у подростков как одной из вредных привычек.

Гипотеза исследования: если использовать разные формы социальной работы, то профилактика Интернет-зависимости у подростков, как одной из вредных привычек, будет успешной.

Исходя из поставленной цели и гипотезы выдвигаются следующие задачи:

- 1) изучить и проанализировать методическую литературу по исследуемой проблеме;
- 2) охарактеризовать вредные привычки;
- 3) выявить наиболее эффективные формы социальной работы по профилактике Интернет-зависимости у подростков как одной из вредных привычек.
- 4) разработать и апробировать презентацию и комплекс мероприятий по выявлению и профилактике Интернет-зависимости у подростков.

На сегодняшний день наиболее опасными социальными отклонениями являются вредные привычки. Это наркомания, табакокурение, алкоголизм, наркомания, Интернет-зависимость, игромания и другие.

Из-за чрезмерных требований, больших нагрузок или в силу иных внешних причин может нарушаться так называемая адаптация ребенка в обществе. А социально дезадаптированные дети более склонны к Интернет-зависимости. Дело в том, что в сети можно не бояться быть осужденным, даже оступившись, можно начать все сначала. Виртуальный мир более богат возможностями для общения, чем реальный, где часто приходится идти на компромисс. В сети же можно выстроить свой собственный мир, где не нужно будет приспосабливаться и который будет максимально интересен конкретному ребенку. Для застенчивых детей это может стать мостом на пути повышения их самооценки, раскрепощения. Поэтому, если ваш ребенок замкнут, плохо идет на контакт с другими людьми, меланхоличен, то следует внимательно следить за «дозировкой» Интернета, чтобы последний из средства становления и развития личности не превратился в манию.

Симптомы Интернет-зависимости проявляются в том, что ребенок ведет себя тихо в ожидании подключения к сети, его тяжело заставить отойти от компьютера, он раздражается, если в связи с какими-либо причинами подключиться к Интернету нельзя, даже может впасть по этому поводу в депрессию. Для таких детей, в отличие от Интернет-независимых, стираются границы реального и виртуального миров, причем последний становится более важным.

Однако многие психотерапевты не относят Интернет-зависимость к самостоятельным заболеваниям. Они считают, что такой диагноз свидетельствует о других серьезных проблемах человека – депрессии, коммуникационных проблемах, неспособности справиться со стрессами и др.

Специалисты в области Интернет-зависимости особо выделяют увлечение общением онлайн. Это опасно, поскольку может повлечь за собой желание заменить реальную жизнь, семью, друзей виртуальной жизнью, удовлетворяющей практически любым критериям.

Зависимость от времяпрепровождения в социальных сетях ведет к следующим проблемам: снижение продолжительности концентрации внимания, развивается синдром дефицита внимания и гиперактивности.

Особенно эта проблема остро стоит в контексте подрастающего поколения. Детское мышление намного более «пластично» чем взрослое и поэтому легче может перенять вредные стандарты мышления, которые формируют, в том числе, социальные сети.

Таким образом, проникая в различные сферы нашей жизни, вредные привычки оказывают пагубное воздействие на интеллектуальный, профессиональный, генетический потенциал общества. Все это приводит к резкому ухудшению здоровья людей, снижают потенциал здоровья.

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки удовлетворяют с помощью Интернета. Среди них: потребность в автономии и самостоятельности (в процессе социализации эта потребность предполагает, в первую очередь, стремление к независимости от родителей); потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательную потребность, также владение новыми знаниями способствует достижению признания со стороны сверстников и самореализации. В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности – одну из базовых в системе потребностей человека.

Всемирная организация здравоохранения причислила Интернет-зависимость к категории патологических пристрастий. По мнению многих специалистов, «интернетомания» приводит почти к разрушению личности, и особенно это касается подростков.

Признаки и симптомы психологической зависимости от Интернета уже известны. Сегодня специалистам образовательной среды, а так же родителям необходимо вовремя их рассмотреть у подростков, тем самым попытаться предупредить развитие психологической зависимости и предложить способы по ее устранению. Существует множество тестов и опросников, с помощью которых можно диагностировать Интернет-зависимость.

Средний пользователь в киберпространстве становится моложе с каждым годом. Растет число подростков, практически живущих второй жизнью в киберпространстве. Давно известно, что некоторые сетевые игры делают подростков более агрессивными, становятся причиной того, что тинейджеры все больше отрываются от реальной жизни и смотрят на мир все более пессимистично. Если пользование компьютером в школе и вне ее не будет организовано с учетом культуры и традиций общества, то среди молодежи начнут распространяться дурные привычки и поведенческие расстройства. Современная жизнь тяжела, и родители должны быть проинформированы о «заднем плане» многих сетевых операций, кажущихся безвредными на первый взгляд.

Хорошие новости в том, что есть много способов избавиться от этой привычки. Вы можете начать со следующих:

1. Узнайте настоящую причину своей зависимости
2. Расскажите об этом профессионалу
3. Поделитесь своей проблемой с другом
4. Отключите интернет
5. Используйте подсознательные сообщения
6. Вернитесь к основам

Профилактическая работа социального педагога по профилактике Интернет-зависимости должна быть направлена на формирование у подростков твердых убеждений. Важно обращать внимание не только на вред, оказываемый Интернет-зависимостью, как одной из вредных привычек, на здоровье, сколько на вред ее в социальном плане. К профилактической работе следует привлекать педагогов, психологов, родителей, врачей, общественности.

В профилактической работе с подростками у социального педагога множество форм: это лекции, семинары, конференции, акции, тренинги, акции, изучение семей и других. Основными направлениями профилактики являются, организация свободного времени подростков, антиалкогольное воспитание и просвещение не только подростков, но и родителей. Главная опасность подросткового алкоголизма не столько в нанесении физиологического вреда организму, сколько в последующей деградации личности.

Таким образом, можно сделать вывод, что смысл социальной работы - это деятельность по оказанию помощи индивидам, семьям, группам в реализации их социальных прав и в компенсации физических, психических, интеллектуальных, социальных и иных недостатков, препятствующих полноценному социальному функционированию. Как любая профессиональная деятельность она осуществляется специалистами по социальной работе.

На основании теоретического анализа литературы по проблеме выявления наиболее эффективных форм организации социальной работы по профилактике вредных привычек среди подростков были поставлены цель и задачи практической работы.

Цель практической работы: разработать презентацию по профилактике подростковой Интернет-зависимости.

Задачи практической работы:

1. Провести диагностику организации социальной работы по профилактике Интернет-зависимости среди подростков.
2. Апробировать презентацию по профилактике Интернет-зависимости среди подростков.

С целью реализации поставленных задач и проверки правильности выдвинутой гипотезы исследования была проведена практическая работа в МАОУ «СОШ № 12 с УИОП» г. Стерлитамак. Школа работает с одаренными детьми в следующих направлениях: физико-математический профиль; художественно-эстетический профиль; профиль журналистики; химико-биологический профиль.

Психолог школы совместно с учителями проводит диагностику по выявлению интересов и склонностей учащихся. На основании данной диагностики планируют различные формы работы с детьми.

В школе ведется социально-профилактическая работа, организованная совместно с социальным педагогом, психологом и другими специалистами.

Диагностика проводилась с учащимися седьмых классов. Нами были использованы тесты и составлены вопросы, по которым был проведен опрос по выявлению отношения подростков к здоровому образу жизни, в частности к Интернет-зависимости. Опросник состоял из вопросов, в которых спрашивалось об отношении подростков к Интернет-зависимости.

Потребность молодых людей в беседах, разъяснениях о вреде Интернет-зависимости как форме первичной профилактики

Нужны ли молодым людям беседы, разъяснения о вреде Интернет-зависимости?	7 а класс	7 б класс	7 в класс
Да	64	57	65
Затруднилось ответить	7	6	5
Скорее нет, чем да	14	23	24
Нет	15	14	6

Потребность подростков в профилактике Интернет-зависимости можно проследить на примере таблицы. В таблице представлено распределение ответов на вопрос «Нужны ли молодым людям беседы, разъяснения о вреде Интернет-зависимости?». Из таблицы видно, что у большинства опрошенных (64%, 57% и 65%) не возникает и сомнения в необходимости профилактической работы среди молодёжи, а около 20% склонны считать, что профилактика «скорее нет, чем да» и нет.

В целях профилактики Интернет-зависимости у подростков была проведена работа, включающая в себя показ демонстрационных слайдов о вреде чрезмерного использования Интернет ресурсов. Данная профилактическая работа способствовала уменьшению Интернет-зависимости у учащихся.

Работа по профилактике вредных привычек будет значимой, если этим будут заниматься не только педагоги. К профилактике вредных привычек необходимо подключить и социальных педагогов, и психологов, и, самое главное, родителей. Наверное, только они могут своим советом, примером и авторитетом доказать подросткам, что курение, алкоголь, наркомания, Интернет-зависимость и другие вредные привычки очень опасные явления.

Социальные работники должны использовать в своей работе разнообразные формы и методы для выработки у взрослых и у подрастающего поколения устойчивости к любой зависимости. Такое направление должно стать неотъемлемой частью всей профилактической работы и системы воспитания подростков, школьников.

Главной задачей профилактической работы по предупреждению вредных привычек должно быть формирование в сознании людей позитивного отношения к своему умственному, эмоциональному, социальному и физическому здоровью, как к важнейшей духовно-нравственной и социальной ценности, а также воспитание в молодом поколении здорового образа жизни.

Профилактическая работа должна соответствовать следующим требованиям: быть позитивной и не иметь оттенка безысходности; любая публикация должна иметь вывод в виде понятной информации и иметь рекомендации по профилактике вредных привычек; иметь мотивационное воздействие на адресную аудиторию; подготовку материалов должны осуществлять только специалисты – наркологи, психологи, сотрудники правоохранительных органов, социальные работники; любую информацию по профилактике социальных вредностей должен одобрить специальный экспертный совет.

Данная работа может оказать существенную помощь при организации работы социального работника, а также студентов в области профилактики вредных привычек, в особенности Интернет-зависимости.

РОССИЙСКАЯ ЖЕНСКАЯ СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА НА ИГРАХ ОЛИМПИАД И ОЛИМПИЙСКИЕ ПЕРСПЕКТИВЫ В РИО-ДЕ-ЖАНЕЙРО

Фёдорова О.Е.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В 2016 году в бразильском городе Рио-де-Жанейро пройдут Игры XXXI Олимпиады. В течение последних трёх лет, прошедших после Игр XXX Олимпиады в Лондоне, российская женская сборная по спортивной гимнастике удачно выступила на чемпионатах Мира в Бельгии в 2013 году, в Китае в 2014 году и на прошедшей XXVII Всемирной летней Универсиаде - 2013 в Казани. Для России значимость спортивной гимнастики как одного из самых медалеёмких видов спорта, всегда выводившего нашу страну на передовые позиции в неофициальном командном зачёте, бесспорна. Единственная советская рекордсменка Лариса Латынина наряду с Майклом Фелпсом, Марком Спитцем, Пааво Нурми и Карлом Льюисом является обладательницей 18 олимпийских медалей, 9 из которых - золотые. Кроме того, прошло уже больше года с того момента, когда в г.Сочи триумфально для России завершились XXII Олимпийские и XI Паралимпийские зимние игры, поэтому после таких оглушительных зимних побед в Сочи Россия обязана подтвердить свой высокий класс и в Рио-де-Жанейро на Играх XXXI Олимпиады.

Цель исследования: проанализировать выступления российских гимнасток на Олимпийских играх с 1996 года по 2012 год и обозначить их перспективы в 2016 году в Рио-де-Жанейро.

Объект исследования: спортивная гимнастика.

Предмет исследования: анализ выступлений российских гимнасток с 1996 года по 2012 год на Играх Олимпиад и на Универсиаде-2013.

Задачи исследования: определить состояние вопроса в литературе; проанализировать итоги выступлений олимпийской российской женской сборной по спортивной гимнастике на Играх Олимпиад с 1996 года по 2012 год и на XXVII летней Универсиаде в Казани; определить перспективы российских гимнасток в Рио-де-Жанейро в ходе проведения бесед с олимпийской чемпионкой Лондона - 2012 и чемпионкой Универсиады – 2013 Алиёй Мустафиной и серебряным призёром Игр XXVII Олимпиады в командном многоборье Анастасией Колесниковой.

Методы исследования: обзор литературы по теме исследования; анализ выступлений российских гимнасток на Играх Олимпиад с 1996 по 2012 г.; беседы с Алиёй Мустафиной и Анастасией Колесниковой для определения олимпийских перспектив женской спортивной гимнастики в 2016 году.

Теоретическая и практическая значимость: данное исследование будет интересным для тренеров - преподавателей ДЮСШ (СДЮСШОР), для учителей общеобразовательных школ, тренеров по спортивной гимнастике в физкультурных учреждениях системы СПО и ВПО.

Результаты исследования и их обсуждение. 1. Результаты обзора различных информационных источников позволили составить краткий исторический экскурс в олимпийскую историю. Соревнования по спортивной гимнастике на Олимпиадах впервые появились в 1896 году в Афинах и с тех пор включались в программу каждых последующих Игр. Первоначально соревнования проходили среди мужчин, а женские дисциплины появились на летней Олимпиаде в 1928 году в Амстердаме. С 1952 по 1992 год советские гимнасты успешно выступали на Играх Олимпиад, кроме Игр XXIII Олимпиады 1984 года в Лос-Анжелесе. Самыми рекордными по числу завоёванных медалей были выступления советских гимнастов в Москве в 1980 году[1;5].

Анализа выступлений российской женской сборной по спортивной гимнастике с 1996 года по 2012 год дал основания утверждать, что эти выступления носили волнообразный характер. В 1996 году женская сборная завоевала лишь одну золотую медаль и заняла второе место в неофициальном командном зачёте. В 2000 году у гимнасток словно осталась обида на себя за прошлую Олимпиаду, и поэтому, наверное, они стали серебряными призёрами в командном многоборье, но всё же завоевали три золотые, две серебряные и две бронзовые медали. Эти Игры Олимпиад стали самыми медалеёмкими за всю историю российской женской спортивной гимнастики, чего нельзя

сказать о Пекинской Олимпиаде 2008 года, откуда наши гимнастки не привезли в Россию ни одной медали. В 2004 году на Играх в Афинах женская сборная стала бронзовым призёром в командном многоборье, и завоевала по одному золоту и серебру в индивидуальных выступлениях. На Олимпиаде в Лондоне в 2012 году женская сборная, как и на предыдущих играх Олимпиад в Атланте и Сиднее стала серебряным призёром в командном многоборье, а в индивидуальной программе гимнастки вырвали одно золото, одно серебро и три бронзы.

Итак, в Лондоне в 2012 году российская сборная по спортивной гимнастике выиграла 8 медалей, а в общем медальном зачёте среди гимнастических сборных заняла третье место после Китая и США. В командном первенстве женская сборная в составе Ксении Афанасьевой, Алии Мустафиной, Виктории Комовой, Анастасии Гришиной и Марии Пасека завоевала серебряные медали. В абсолютном первенстве Россия выиграла 2 медали: серебро у Виктории Комовой и бронза у Алии Мустафиной. В опорном прыжке бронзу завоевала Мария Пасека. Олимпийской чемпионкой на брусках стала Алия Мустафина, и она же завоевала бронзу в вольных упражнениях. Таким образом, лидером по количеству медалей стала Алия Мустафина, завоевав 4 олимпийские медали[2;3].

В программу Всемирных летних Универсиад соревнования по спортивной гимнастике вошли в 1961 году. Тогда сборная команда СССР в общекомандном зачёте заняла первое место по этому виду спорта, а победители определялись только в многоборье. С 1973 года на Универсиаде в Москве впервые стали разыгрываться награды в отдельных видах многоборья.

На Универсиаде в Казани нашим гимнасткам не было равных: Россия завоевала 19 медалей – из них 10 золотых, 6 серебряных и 3 бронзовых. Женская сборная по гимнастике завоевала 6 медалей для страны. В опорном прыжке первой стала Ксения Афанасьева, а бронзу завоевала Мария Пасека. В упражнениях на брусках третьей стала Татьяна Набиева, и продолжила своё золотое шествие Алия Мустафина, которая, выручив команду, принесла очередную серебряную медаль в упражнениях на бревне. Королева вольных упражнений - Ксения Афанасьева - внешне без труда завоевала золотую медаль [4].

В октябре 2013 года на 43-м чемпионате мира в Антверпене сборная России оказалась лишь на четвёртом месте, завоевав 4 медали, три из которых - у женской сборной. Все эти медали принесла команде Алия Мустафина. В упражнениях на разновысоких брусках она стала только третьей, в индивидуальном многоборье завоевала бронзу и стала чемпионкой мира на бревне, принесла команде очередную золотую медаль.

На чемпионате мира в Китае в 2014 году женская сборная стала бронзовым призёром в командном многоборье. В индивидуальном многоборье бронза на бревне и в вольных упражнениях у Алии Мустафиной, а на брусках – у Дарьи Спиридоновой [6].

Таким образом, на Олимпиаде в Лондоне российская спортивно-гимнастическая женская сборная завоевала одно золото, на Универсиаде в Казани – три золотых медали, а на чемпионате мира в Бельгии - одно золото.

В неофициальной обстановке, будучи волонтером в Казани на Универсиаде-2013 именно в Центре гимнастики, в процессе общения с Алией Мустафиной мне удалось выяснить следующее: изначально в списках состава женской сборной по спортивной гимнастике на Универсиаду в Казани лучшей спортсменки России-2012 не было, так как у неё была серьёзная травма колена. Она порвала крестообразные связки на левой ноге на Евро-2011, а с помоста её уносили на руках. В 2011 году она перенесла сложную операцию и не успела до конца восстановиться. Последнюю неделю перед Универсиадой - 2013 Алия не тренировалась из-за последствий травмы. Она прилетела в Казань отдельно от команды, и уже на следующий день пошла на утреннюю тренировку, чувствуя себя нормально. Вечером состоялась тренировка уже на помосте и, далее, - золотая медаль в упражнениях на брусках и серебро на бревне. В ходе краткой беседы на вопрос: «Как ты оцениваешь свои шансы на участие в Играх XXXI Олимпиады в Бразилии?» Алия

ответила так: «Если ничего не изменится в состоянии моего здоровья, я вылечу все свои травмы и не получу новые, то я всё - таки надеюсь выступить на этой Олимпиаде».

Восьмого октября 2014 года в Казани прошла встреча с ветеранами татарстанского олимпийского спорта. Среди них была Анастасия Николаевна Колесникова - заслуженный мастер спорта России по спортивной гимнастике, бронзовый призёр чемпионатов России 2000 - 2001 годов в упражнениях на брусьях и на гимнастическом бревне. С 1999 года она была членом сборной команды России, стала серебряным призёром Игр XXVII Олимпиады в Сиднее в командном многоборье. О перспективах выступлений российских гимнасток в Рио-де-Жанейро она ответила так: «До Олимпиады в Бразилии ещё почти 2 года, и поэтому рано делать ещё какие-то прогнозы, ведь у многих девочек травмы, в том числе и у Алии Мустафиной, которая на сегодняшний день является неоспоримым лидером российской женской гимнастики и главным претендентом на золото!»

Заключение. Спортивная гимнастика – один из самых медалёмких видов в олимпийской программе, где традиционно Россия считается лидером, как во времена СССР, так и в последние двадцать три года существования современного российского государства.

Участие российских гимнасток только в трёх Олимпиадах из пяти (с 1996 по 2012 год) можно назвать успешным, так как они завоёвывали там вторые призовые места в командном многоборье. То есть, с вероятностью 60 % гимнастки – россиянки займут призовое место в командном многоборье.

Серебряный призёр Игр Олимпиады – 2000 в Сиднее А.Н. Колесникова назвала бесспорным лидером российской женской спортивной гимнастики на сегодняшний момент Алию Мустафину, которая может достичь олимпийских высот и в Рио-де-Жанейро в 2016 году.

Список литературы

1. История физической культуры и спорта: учебник / Н. Ю. Мельникова, А. В. Трескин ; под ред. Проф. Н. Ю. Мельниковой. – М. : Советский спорт, 2013. – 392 с. : ил.
2. http://ru.wikipedia.org/wiki/Спортивная_гимнастика_на_летних_Олимпийских_играх_2012
3. <http://allsportinfo.ru/index.php?id=62248>
4. <http://www.championat.com/kazan2013/article-167503-shest-iz-desjati.html>
5. <http://kazan2013.ru/ru/sports/10010>
6. http://ru.wikipedia.org/wiki/Чемпионат_мира_по_спортивной_гимнастике_2013

ИППОТЕРАПИЯ КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ

Хайруллина А.В.

Научный руководитель: Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В настоящее время в нашем относительно «малоподвижном» цивилизованном обществе занятия спортом приобретают все большее значение для сохранения здоровья и профилактики заболеваний, приносят радость и разрядку, снимают стрессы, дарят возможность самовыражения. Физическая активность особенно важна в развитии детей. Охрана здоровья детей является важнейшей социальной задачей, так как состояние здоровья подрастающего поколения определяет будущее нашего общества [1,2].

В настоящее время число детей с умственными и физическими отклонениями, как в нашей стране, так и в других, постоянно возрастает. За период 2008-2014 гг.

прослеживается устойчивая тенденция к росту общей заболеваемости детского населения в Республике Татарстан. В структуру заболеваемости детей основной вклад (более 70%) вносят заболевания органов дыхания, травмы и отравления, инфекционные и паразитарные заболевания, болезни глаз, заболевания сердечно-сосудистой системы, органов пищеварения. Отмечается устойчивая тенденция к ухудшению физического развития детей, рост детей с дефицитом либо с избытком массы тела, нарушением осанки.

Иппотерапия благотворно влияет на пищеварительную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы, а также на настроение, поведение, общительность, познавательные процессы [4].

Объект исследования: процесс физической реабилитации детей и подростков.

Предмет исследования: эффективность комплексной программы иппотерапии как средства физической реабилитации детей и подростков.

Цель исследования: разработка, апробация и оценка эффективности комплексной программы физической реабилитации детей с использованием иппотерапии.

Рабочая гипотеза. Предполагается, что специфическое ее воздействие (и лошади в частности) на вестибулярный, опорно-двигательный аппараты, вегетативную нервную систему и другие системы и органы способно обеспечить комплексное влияние на нарушенные функции организма детей лет с различными соматическими заболеваниями.

Задачи исследования:

1. На основе анализа научно-методической литературы изучить механизмы воздействия иппотерапии как вида физической реабилитации на организм человека.

2. Определить функциональное состояние внутренних органов и систем у детей с соматическими заболеваниями и сравнить его со среднестатистическими данными.

3. Разработать комплексную программу физической реабилитации для детей с использованием иппотерапии.

4. Показать эффективность разработанной комплексной программы иппотерапии для детей.

Методы исследования. Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.

2. Анкетирование.

3. Педагогический эксперимент.

4. Методы математической статистики.

Результаты исследования и их обсуждение. Анализ научно-методической литературы. Были изучены работы отечественных и зарубежных авторов, которые позволили обосновать актуальность темы исследования, конкретизировать цель и задачи исследования, выявить механизмы влияния иппотерапии на организм, способствовали разработке программы иппотерапии. Используются научно-методические пособия, научные статьи, учебники, монографии.

Лечебную верховую езду условно делят на **иппотерапию** (от греческого *hippos* - лошадь) – лечение с помощью лошади (занятия под руководством методиста или врача), и **реабилитационную верховую езду** (в этом случае человек управляет лошадью самостоятельно под наблюдением и руководством инструктора-методиста). Помимо этого есть *спортивная верховая езда* для лиц с ограниченными возможностями (проводятся специальные соревнования, в том числе для людей со сниженным интеллектом), а также *верховая езда как отдых для инвалидов* [1]. Суть иппотерапии заключается в выполнении пациентом комплекса физических упражнений на шагающей лошади. Качественный и количественный состав этого комплекса определяется возрастом пациента, клинической картиной заболевания и степенью исходного моторного дефицита [5].

Исследование проводилось на базе конно-спортивной школы (МАОУ ДОД ДЮСШ по конному спорту), расположенной в Альметьевске. Инструктором иппотерапии является Иванова Лилия Алексеевна. Занятия проводились на лошади по кличке Даурия. В

исследовании приняло участие 17 детей от 6 до 16 лет (8 мальчиков и 9 девочек), которые занимались по разработанной программе иппотерапии. Занятия проводились два раза в неделю в период с мая по сентябрь (в среднем 30 занятий). Длительность одного занятия от 20 минут (на адаптационном этапе) до 45-60 минут (на основном этапе). Основу содержания занятий составили стандартные физические упражнения, которые были адаптированы к иппотерапии и задачам физической реабилитации конкретного ребенка. Использовались упражнения для коррекции осанки, на равновесие, внимание, координацию, упражнения сбивающего характера, упражнения с закрытыми глазами, на расслабление и восстановление, дыхательные упражнения, упражнения и игры с предметами.

По мере обучения возрастали требования к всаднику и лошади. Отрабатывались движения не только про прямой, но и поворот, езда по дуге, кругу или спирали, подъем и спуск с искусственных горок, перешагивание и обхождение искусственных препятствий. Кроме того, проводилось обучение различным аллюрам помимо шага: облегченная и прибавленная рысь, галоп.

После занятия (под наблюдением инструктора) предлагалось покормить лошадь, пройтись с ней несколько кругов, держа под уздцы (лошадь отдыхает, а ребенок учится контролировать большого друга).

До и после курса иппотерапии проводилось исследование детей.

Методы антропометрических исследований.

1. Рост стоя. Измеряется ростомером. Ребенок становится спиной к вертикальной стойке, касаясь ее пятками, ягодицами и межлопаточной областью. Планшетку опускают до соприкосновения с головой. Измеряется в сантиметрах.

Средние показатели роста для детей 6 -16 лет

Мальчики 6 лет - 114,45-120,99, 16 лет - 171,50-179,37

Девочки 6 лет - 113,93-120,29, 16 лет - 161,32-168,44

2. Масса тела. Определяется взвешиванием на электронных весах. Средние показатели массы тела для детей 6 -16 лет.

Мальчики 6 лет - 21,11-22,91, 16 лет - 61,41-66,02

Девочки 6 лет - 20,37-22,15, 16 лет - 52,74-56,83

Индекс массы тела – индекс Кетле. Определяется по соответствию массы и длины тела, позволяющий оценить массу тела ребенка как оптимальную, избыточную или недостаточную.

Норма ИМТ, свидетельствующая о гармоничности физического развития, дифференцирована для различных возрастных групп и составляет для:

6-8-летних детей (обоих полов) 16

15-16-летних девочек 21

Увеличение индекса на 2 единицы свидетельствует об избыточности массы тела, снижение на 2 единицы – о дефиците.[3]

Метод оценки адаптационного потенциала.

Адаптационный потенциал (АП) – показатель, интегрально отражающий степень адаптации, функциональные резервы организма, прогнозирует здоровье и степень напряжения механизмов регуляции.

Оценка АП позволяет выделить группу детей с разным уровнем здоровья и определить потенциальную способность организма адаптироваться к режиму дня и физическим нагрузкам. Помогает выявить величину и направленность изменения здоровья, физической тренированности при динамическом наблюдении, определить характер рекомендаций и необходимых мероприятий [2].

Анализ данных педагогического эксперимента проводился по нескольким блокам:

- анализ антропометрических данных,

- анализ адаптационного потенциала,

Анализ антропометрических данных.

Длина тела – среднее значение по всем детям до исследования составило $147,5 \pm 4,47$ см.

Выше среднего значения для своего возраста выявлено у 5 человек, что составляет 29,4%. Наибольший результат у Радмилы-16лет и Камили-16лет – по 174 см. Эти данные соответствуют высокому результату.

Ниже среднего значения для своего возраста выявлено у 1 человека, что составляет 5,9%. Наименьший результат у Златы-16лет – 158 см. Эти данные соответствуют показателю ниже среднего.

После исследования среднее значение по всем детям, независимо от возраста составило $148,1 \pm 4,4$ см. Прибавка в росте в среднем составила 0,5% (от 0,3 до 2,1%). Наибольший процент прироста у Богдана-7лет – на 2,1%. У 6 человек этот показатель не изменился.

Разница между средними показателями до и после исследования, оцениваемая по критерию Стьюдента для малых зависимых выборок, является статистически достоверной ($t_{набл.} = 3,44 > t_{крит.} = 2,92$) с вероятностью более 0,99.

Масса тела – до исследования среднее значение по всем детям составило $40,7 \pm 3,37$ кг

Выше среднего значения для своего возраста выявлено у 6 человек, что составляет 35,2%. Наибольший результат для своего возраста у Ильяса-12лет.

Ниже среднего значения для своего возраста выявлено у 1 человек, что составляет 5,9% – у Златы-16лет. Ее показатель соответствует уровню ниже среднего.

После исследования среднее значение по всем детям, независимо от возраста, составило $41,5 \pm 3,27$ кг. Прибавка составила в среднем 2,5% (от 0,6 до 9,3%).

У 2 человек наблюдается снижение массы тела в среднем на 3%. Но учитывая, что у этих детей (Ильяс-12лет и Камиля-16лет) до исследования был выявлен избыток массы тела, то снижение данного показателя также является положительным результатом.

Детей с показателем массы тела ниже среднего не выявлено.

Разница между средними показателями до и после исследования, оцениваемая по критерию Стьюдента для малых зависимых выборок, является статистически достоверной ($t_{набл.} = 2,83 > t_{крит.} = 2,58$) с вероятностью более 0,98.

3. Индекс Кетле – среднее значение для всех детей до исследования составило $18,1 \pm 0,58$.

Дефицит индекса для своего возраста выявлен у 5 человек, что составляет 29,4%.

Избыток индекса для своего возраста выявлено у 5 человек, что составляет 29,4%. Таким образом, за пределами среднестатистического значения оказались показатели 10 детей, что составляет 58,8%.

После исследования были выявлены следующие результаты: дефицит индекса для своего возраста выявлен у 3 человек, что составляет 17,6% от общего числа детей; избыток индекса – у 3 детей, что так же составляет 17,6% от общего числа детей. За пределами среднестатистического значения оказались показатели 6 детей, что составляет 35,3%. Улучшение показателя на 23,5%.

Среднее значение для всех детей после исследования составило $18,4 \pm 0,51$.

4. Округлость грудной клетки – среднее значение для всех детей до исследования составило $69,5 \pm 2,26$ см.

Ниже среднего показателя для своего возраста выявлено у 6 человек, что составляет 35,3%. Наиболее низкий результат показали Марат-11лет, Катя-12лет и Радмила-16лет. Их значения соответствуют низкому показателю.

После исследования были выявлены следующие результаты: ниже среднего значения показатель был у 5 детей, что составляет 29,4%, выше среднего у 4 детей – 23,5%.

Среднее значение для всех детей после исследования составило $70,1 \pm 2,24$ см, произошло увеличение показателя в среднем на 1,9% (от 1,13 до 6,06%). Наибольший

прирост (на 6,06%) отмечен у Кати-12лет. У 5 детей показатель до и после эксперимента не изменился, что составило 29,4% от общего числа детей. У 2 детей отмечается снижение показателя. В случае Камили-16лет (на 2,27% – 2 см) это произошло вследствие снижения массы тела; в случае Даниила-6лет (на 1,75% – 1 см) – можно объяснить неточностью первого исследования (ребенок не стоял ровно).

Разница между средними показателями до и после исследования, оцениваемая по критерию Стьюдента для малых зависимых выборок, является статистически достоверной ($t_{набл.}=1,98 > t_{крит.}=1,94$) с вероятностью более 0,93.

Адаптационный потенциал. Это показатель, отражающий функциональные резервы организма. Средний показатель по всем детям до исследования составил – $1,8 \pm 0,05$ балла. Это, в целом, хороший результат.

- нормальный (удовлетворительный) уровень адаптации выявлен у 11 человек, что составляет 64,7% от общего числа детей;

- напряжение механизмов адаптации выявлено у 3 человек, что составляет 17,6% от общего числа детей;

- неудовлетворительная адаптация – у 3 человек, что составляет 17,6% от общего числа детей.

После исследования были получены следующие результаты:

- нормальный (удовлетворительный) уровень адаптации выявлен у 13 человек, что составляет 76,5% от общего числа детей;

- напряжение механизмов адаптации выявлено у 3 человек, что составляет 17,6% от общего числа детей;

- неудовлетворительная адаптация у 1 человека, что составляет 5,9% от общего числа детей.

Среднее значение для всех детей после исследования составило $1,8 \pm 0,04$ балла. Таким образом, отмечается улучшение показателя на 13,8% (за счет снижения неудовлетворительной адаптации).

Разница между усредненными показателями до и после исследования, оцениваемая по критерию Стьюдента для малых зависимых выборок является статистически достоверной ($t_{набл.}=2,99 > t_{крит.}=2,92$) с вероятностью более 0,93.

Заключение.

1. На основании анализа научно-методической литературы были изучены механизмы воздействия иппотерапии как вида физической реабилитации на организм человека. Иппотерапия имеет следующие взаимодополняемые сферы воздействия: биомеханическую, физиологическую и психосоциальную. В основе эффективности терапии лежит активная работа пациента на лошади, то есть выполнение комплекса упражнений на шагающей лошади.

2. Разработанная комплексная программа физической реабилитации для детей с использованием иппотерапии предусматривает два этапа – адаптационный и основной, и включает занятия на лошади 2 раза в неделю по 20-25 мин на адаптационном этапе и по 35-45 мин на основном этапе. Так же включены обучение аллюрам, коррекционные подвижные игры, самостоятельные занятия дома.

3. Эффективность разработанной комплексной программы иппотерапии для детей изучалась по динамике показателей функционального исследования органов и систем. Сравнение данных до и после курса иппотерапии выявило положительную динамику по всем изучаемым показателям. Статистически достоверный прирост по сравнению с исходным состоянием отмечен по следующим результатам: рост стоя, масса тела, индекс Кетле, экскурсия грудной клетки, пробы Штанге и Генчи. Кроме того, отмечается снижение жалоб на нарушение деятельности ЖКТ.

Вместе с тем, наблюдается увеличение адаптационного потенциала, что говорит о повышении функциональных возможностей организма, повышении сопротивляемости к патогенным факторам, адаптации к повышающимся физическим нагрузкам.

Список литературы

1. Васильев, О.С. Искусство движения / О.С. Васильев // Физкультура в профилактике, лечении и реабилитации. – 2006. – №4. – С. 55-58.
2. Губина, В.Н. Опыт работы отделения психотерапии в условиях местного загородного реабилитационного центра для детей и подростков с соматическими расстройствами / В.Н. Губина, О.Ф. Макарова // Детская и подростковая реабилитация. – 2004. – №2. – С. 53-58.
3. Иппотерапия и лечебная верховая езда [электронный ресурс] heatpsy.narod.ru/06/hippo.html.
4. Климова, Е.К. Влияние иппотерапии на состояние некоторых функций организма детей, имеющих проблемы в развитии / Е.К. Климова, Я.В. Тарабан, Н.А. Лукьянов, А.В. Посохов // Теория и практика физической культуры. – 2007. – №9. – С. 70-72.
5. Ковалева, Н.Г. Влияние иппотерапии на работу внутренних органов детей, страдающих ДЦП / Н.Г. Ковалева, С.А. Ковалева, О.М. Архипова // Адаптивная физическая культура. – 2006. – №3. – С. 61-64.

ИЗУЧЕНИЕ ВЛИЯНИЯ КУРЕНИЯ НА ФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ ПОДРОСТКА

Хамадияров А. Р.

Научный руководитель: Левашова А.Н.

ГАОУ СПО Ишимбайский нефтяной колледж

Согласно данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодно во всем мире от болезней, связанных с курением умирает 2.5 млн. человек. Смертность растет прямо пропорционально количеству выкуренных сигарет. Большой процент смертности среди тех, кто начал курить в раннем возрасте. Поэтому проблема борьбы с курением детей имеет социальный характер, мы должны помочь молодежи сделать правильный выбор о несовместимости курения и здоровья.

Курильщики ежедневно «Выкуривают», т. е. выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384000 т аммиака, 108000 т никотина, 600000 т дегтя и более 550000 т угарного газа.

Общая масса окурков на земле за год составляет 25200000 т. Табачный дым, окутывающий землю, задерживает ультрафиолетовые лучи.

В среднем 25% всех видов веществ, содержащихся в табаке, сгорают и разрушаются в процессе курения, 50% уходит в окружающую среду, 20% попадают в организм курильщика и только 5% остается в папиросе или фильтре сигарет.

Угарный газ опасен для жизни: проходя через легкие, он всасывается в кровь, затем вступает в реакцию с гемоглобином – пигментом красных кровяных телец, который снабжает организм кислородом. Как только угарный газ соединяется с гемоглобином, кровяные клетки уже не способны выполнять свои функции по транспортировке по организму кислорода. Наступает кислородное голодание, кислородная недостаточность. При больших поступлениях в организм угарного газа человек умирает.

Предельно допустимая доза общего облучения для человека равна 0.05 Гр в год (т. е. 5 рад в год) Если человек получит общую дозу облучения 2 Гр (200 рад), то это приводит к лучевой болезни, доза в 7-8 Гр (700-800 рад) и более приводит к смерти. При одном рентгеновском обследовании человека методом флюорографии доза облучения составляет 0.0076 Гр или 0.76 рад. Выкуривающий за день 20 сигарет получает такое же облучение, как будто ему сделали 200 рентгеновских снимков, т. е. 1.52 Гр (152 рад).

Курение – опасный источник внутреннего радиоактивного облучения!

По данным Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) на сегодняшний день

курение – один из основных факторов риска возникновения различных хронических заболеваний. Особенно опасно курение в юном возрасте.

Студентам первого курса 15-16 лет, тем не менее, многие уже имеют непреодолимую тягу к курению. Порой они хотят избавиться от данной вредной привычки, но не могут, сделать это самостоятельно. Доказано, что делать что-то в компании друзей гораздо легче. В двух группах первого курса ГАОУ СПО Ишимбайский НК были созданы группа из шести студентов, добровольно решивших бросить курить.

Целью исследования было изучение влияния курения на физическое состояние подростка. Задачи исследования : выяснить, как влияет курение на скорость кровотока в капиллярах, на минутный объем дыхания и содержание углекислого газа в артериальной крови в состоянии покоя.

В течении 3-х месяцев с 15.01.2015 по 14.04.2015 г. проводился систематический контроль минутного объема дыхания, содержания углекислого газа в артериальной крови в состоянии покоя, скорости кровотока в капиллярах. К большому сожалению, двое из шестерых за время эксперимента не смогли полностью отказаться от курения. Они только снизили количество выкуриваемых сигарет. (Хотя один все же бросил курить уже после окончания эксперимента).

Одним из факторов здоровья является скорость кровотока в капиллярах.

Она определяется очень просто. Нажав на ногтевое ложе пальца руки, добиваются его побеления (когда кровь перестает поступать под кожу), затем отпускают и определяют время, когда ложе вновь станет розовым. Измеряют длину ногтя и делят длину ногтя на время. Чем больше скорость кровотока, тем лучше проницаемость кровеносных капилляров.

Таблица 1. Динамика изменения скорости кровотока в капиллярах

Испытуемый	Дата замера	Скорость кровотока см/с	Статус
А.А.	27.01.15	2,4	Частично отказался от курения
	04.04.15	2,5	
Х.Р.	27.01.15	3,6	Частично отказался от курения
	04.04.15	3,6	
Щ.Д.	27.01.15	2,0	Полностью отказался от курения
	04.04.15	2,5	
Б.Д.	27.01.15	2,5	Полностью отказался от курения
	04.04.15	3,0	
А.И.	27.01.15	3,0	Полностью отказался от курения
	04.04.15	8,0	
А.А	27.01.15	2,0	Полностью отказался от курения
	04.04.15	3,3	

Таким образом у всех полностью отказавшихся от курения произошел существенный рост скорости кровотока (особенно у А.И. с 3 л/сек до 8 л/сек), у частично отказавшихся от курения С.А. и Х.Р. незначительный, либо отсутствие роста.

Исследования ученых доказали, что просвет в кровеносных сосудах регулируется содержанием углекислого газа в артериальной крови. У людей с большой двигательной активностью минутный объем дыхания низкий, а содержание углекислого газа в артериальной крови высокое. Гиподинамия и курение снижают просвет в сосудах, увеличивается минутный объем дыхания и уменьшается содержание углекислого газа в

артериальной крови. Проблемы с легкими, плохое состояние кожи, гипертоническая болезнь - эти последствия ждут курильщиков.

С помощью капнометра мы определяли минутный объем дыхания (МОД) и, по специальным таблицам, содержание углекислого газа в артериальной крови. Результаты исследования представлены в таблицах и графиках.

Примеры таких таблиц и графиков приведены в статье.

Таблица 2. Динамика изменения МОД и содержания CO₂ у испытуемого Щ.Д. полностью отказавшегося от курения (Дата рождения 16.05.98).

Дата Замера	Время мин. сек	МОД л/мин	CO ₂ %
27.01.15	1.30	8.7	4.20
04.02.15	1.50	7.10	4.60
19.02.15	2.10	6.00	5.00
13.03.15	2.30	5.20	5.40
19.03.15	2.30	5.20	5.40
10.03.15	2.50	4.60	5.80
14.04.15	3.00	4.30	6.00

Вывод: У испытуемого Щ.Д. полный отказ от курения привел к снижению минутного объема дыхания и повышению уровня углекислого газа в артериальной крови в состоянии покоя.

У других испытуемых, полностью отказавшихся от курения, наблюдалась похожая динамика. Вот как описывает свое состояние студент А.А.: «Я выходил курить после каждой пары. Организм требовал дозы никотина, и не успокаивался, пока не выкуришь сигарету. Не передать то чувство, когда тебя тянет выкурить сигарету. Не буду говорить о побочных последствиях курения, их все знают.

После месяца как я не брал сигарету в руку, у меня появилось ощущение лёгкости. Пропала тяга, начал чувствовать себя отлично. Заметно изменились в лучшую сторону выносливость и физическая активность»

Студент Х.Р. отказался от курения не полностью.

Таблица 3. Динамика изменения МОД и содержания CO₂ у испытуемого Х.Р. (Дата рождения 28.10.98).

Дата Замера	Время м. сек	МОД л/мин	Co ₂ %
27.01.15	1.40	7.80	4.40
04.02.15	1.50	7.10	4.60
18.02.15	2.00	6.50	4.80
20.02.15	1.50	7.10	4.60
02.03.15	2.10	6.00	5.00
10.03.15	1.50	7.10	4.60
18.03.15	1.40	7.80	4.40
30.03.15	2.10	6.00	5.00
13.04.15	2.10	6.00	5.00

Вывод: У испытуемого Х.Р. небольшое снижение количество выкуриваемых сигарет не привело к снижению минутного объема дыхания и повышению уровня углекислого газа в артериальной крови в состоянии покоя.

Мы сравнили картину МОД и содержания CO₂ у студента Г.М. Испытуемый Г.М. никогда не курил. Спортсмен, призер мировых первенств по кикбоксингу.

Таблица 4. Динамика изменения МОД и содержания CO₂ у испытуемого Г.М. (Дата рождения 16.12.97)

Дата замера	Время мин. сек	МОД л/мин	CO ₂ %
27.01.15	3.00	4.30	6.00
04.02.15	3.10	4.10	6.20
18.02.15	3.00	4.30	6.00
22.02.15	3.20	3.90	6.50
10.03.15	3.20	3.90	6.50
16.03.15	3.10	4.10	6.20
30.03.15	3.10	4.10	6.20
12.04.15	3.20	3.90	6.50

Вывод: у не курящего человека, занимающегося спортом, стабильно низкий уровень МОД и высокое содержание углекислого газа в артериальной крови в состоянии покоя.

Наши исследования показали, что курение отрицательно действует на здоровье подростка, отказ от курения приводит к улучшению кровотока в капиллярах, уменьшает минутный объем дыхания, повышает содержание углекислого газа в артериальной крови.

Самочувствие подростков после отказа от курения улучшается.

В то же время, частичный отказ от курения не дает стойкого положительного результата. Необходим полный отказ от курения.

Мы хотели бы, чтобы все подростки больше узнали о вреде курения и отказались бы от этой привычки и вели здоровый образ жизни.

Список литературы

1. Мишустин Ю.Н. Выход из тупика. Ошибки медицины исправляет физиология./ Ю.Н. Мишустин. -Самара.: ООО Самарский дом печати, 2010.
2. Чернова Н.М. Экология./ Н.М. Чернова.- М.: Дрофа,2007.
3. Атаманченко А.К. Цикл мини – информаций для уроков на тему «Физика, здоровье, окружающая среда и мы. /Физика в школе. №2, М.:Школа-Пресс, 1995.
4. Агаджанян Н.А., Тель Л.З., Циркин В.И., Чеснокова С.А. Физиология человека, учебник. /С.-П.: СОТИС,1998.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ ПРЫЖКАМ В ДЛИНУ С РАЗБЕГА ШКОЛЬНИКОВ 6 КЛАССОВ

Хамзина А.Б.

Научный руководитель: Гридневская Л.Г.
ГБОУ СПО «Белорецкий педагогический колледж»

Полноценное развитие детей школьного возраста без активных физкультурных занятий практически недостижимо. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ, статья 3, пункт 3 определяет «гуманистический характер образования, приоритет жизни и здоровья человека, прав и свобод личности, свободного развития личности...»

Значение физической культуры, особенно в школьный период жизни человека заключается в создании фундамента для всестороннего физического развития, укрепления здоровья, формирования разнообразных знаний, умений и навыков. Дьячков В.М считает, что дефицит двигательной активности серьезно ухудшает здоровье растущего организма человека, ослабляет его защитные силы, не обеспечивает полноценное физическое развитие.

Овладение основами методики обучения технике прыжка в длину с разбега является одним из основных аспектов, входящих в программу по физической культуре общеобразовательных школ с 11 марта 1931 года. Средний школьный возраст наиболее благоприятный для развития скоростно-силовых качеств, поэтому важно в этот период обучения применять более целесообразные методы обучения в освоении техники прыжков в длину с разбега, которые позволят добиться определенных результатов.

По мнению Попова В.Б прыжки в длину – сравнительно простое физическое упражнение, имеющее большое прикладное значение, они способствуют развитию и совершенствованию силовых и скоростных способностей.

В нашей работе рассматривается сущность основных элементов техники прыжка в длину и методика обучения, дан комплекс основных подготовительных и специальных упражнений, необходимых для повышения качества и эффективности процесса обучения.

В период прохождения практики, мы обратили внимание на то, что на уроках физической культуры по прыжкам в длину с разбега практически не применялись упражнения для развития прыгучести, поэтому мы решили проверить опытно-практическим путем влияние упражнений на прыгучесть на результат прыжка в длину с разбега.

Цель работы: выявить эффективные средства обучения прыжкам в длину с разбега школьников 6 классов.

Объект исследования: процесс обучения школьников 6 классов прыжкам в длину с разбега.

Предмет исследования: Методика обучения прыжка в длину, включающая подготовительные упражнения для развития прыгучести.

Гипотеза: Предполагается, что при включении в методику обучения прыжкам в длину школьников 6 классов упражнений на прыгучесть, улучшатся результаты прыжков.

В связи с поставленной целью планируется решение следующих задач:

- 1) Изучить в трудах отечественных педагогов историю развития прыжков в длину с разбега как вида легкой атлетики
- 2) Описать технику выполнения прыжков в длину с разбега.
- 3) Выполнить качественный анализ методик обучения прыжкам в длину с разбега школьников 6 классов, выделив эффективные методы и средства.
- 4) Проверить опытно-практическим путем влияние подготовительных упражнений для развития прыгучести на результат прыжка (изучаемой методики).
- 5) Разработать рекомендации по использованию подготовительных упражнений для развития прыгучести для преподавателей физического воспитания школ.

Для решения поставленных в работе задач были использованы следующие методы исследования: теоретический анализ и обобщение данных научно – методической литературы; педагогическое наблюдение; опытно – практическое исследование; тестирование, хронометрирование; метод математической статистики.

База практики: муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение Башкирская гимназия имени Яныбая Хамматова.

Теоретическая основа и новизна:

- 1) В данной работе были проанализированы средства, используемые в обучении школьников 6 классов прыжкам в длину с разбега.
- 2) Составлен план-конспект уроков, с использованием упражнений на прыгучесть.
- 3) Исследование опиралось на методику В. В. Макиенко.

Практическая значимость:

Результаты исследования могут оказать помощь в решении практических задач при обучении прыжкам в длину школьников 6 классов.

Проведение дальнейшего исследования и более детального изучения методики обучения, качественных средств и методов прыжкам в длину с разбега.

Использование данных, полученных в нашей работе, позволяют составить рекомендации для преподавателей физической культуры в школах и тренеров по легкой атлетике.

Структура исследования: данная работа состоит из введения, первой главы, выводов по первой главе, второй главы, выводов, заключения, списка литературы, приложения.

Естественный и сравнительно простой вид спорта прыжки в длину был известен еще в глубокой древности. В 708 году до н.э. в Древней Греции на XVIII Олимпиаде спортсмены начали соревноваться в пятиборье (пентатлоне), которое состояло из бега, метания копья, диска, прыжков в длину и борьбы.

Прыжки в длину проводились своеобразно. Участники Олимпийских игр совершали разбег, как и в наше время, но прыгали, держа в руках гантели, вес которых колебался от 3 до 5,7 кг. Есть данные, что спартанский атлет Эхион по прыжкам в длину достиг результата 52 ступни, это равняется примерно 16,5 м. Надо думать, что это был результат трех прыжков. Следовательно, достижение атлета в одном прыжке не превышало пяти с половиной метров. Если сравнить с последним рекордом, Майка Пауэлла в 1991 году 8м.95см мы видим разницу в 4 м 45 см

Важными этапами в истории прыжков в длину были рекорды ирландца П. О'Коннора, установленный в 1901 году – 7,61 м., не был побит в течение 22 лет. А в 1935 году Оуэнс показал феноменальный по тем временам результат 8,13 м., который продержался до 1960 года. И с 1991 года, как упоминалось выше, рекорд составил 8м, 95 см.

Результат в прыжках в длину определяется скоростью прыгуна в разбеге, его умением оттолкнуться на этой скорости, сохранить равновесие и возможно дальше вынести ступни ног при приземлении. Вот почему история совершенствования прыжка в длину – это не столько совершенствование техники, сколько улучшение скорости и физических качеств прыгуна. Все сильнейшие прыгуны мира обладают отличной спринтерской скоростью, прекрасно прыгают в высоту. Так, Д. Оуэнс пробежал 100 метров за 10,2 секунды и прыгал в высоту на 1,98 метров. Р. Бостон, пробегая 100 метров за 10,5 секунд, имеет результат в прыжках в высоту 2,06 метров.

Изучив историю развития прыжков в длину со времен глубокой древности, мы выявили основные качества присущие высокой технике прыжка: высокая скорость разбега, эффективное отталкивание, что позволит нам рассмотреть ее более подробно.

В прыжках в длину, так же как и в других видах прыжков, можно выделить фазы разбега, отталкивания, полета и приземления. Задачей спортсмена здесь является достижение наибольшей длины прыжка, что в первую очередь зависит от скорости разбега и мощности отталкивания.

Разбег. Основные условия хорошего разбега, обеспечивающего далекий прыжок, - это быстрота, точность попадания на брусок для отталкивания, незамедлительный переход к толчку. При этом необходимо выполнять все эти движения свободно, слитно, без излишнего напряжения. Скорость разбега у лучших прыгунов в длину к моменту отталкивания превышает 10 метров в секунду.

Полет. Полет начинается с момента отрыва толчковой ноги прыгуна от грунта и определяется избранным способом прыжка. Нужно стремиться к тому, чтобы полет начинался под углом 18-24 градуса, маховая нога с высоко поднятым бедром выносилась вперед, толчковая оставалась, сзади и спортсмен принимал бы в воздухе положение

широкого шага. Дальнейшие движения спортсмена зависят от избранного способа прыжка.

В способе «согнув ноги» после полета в шаге прыгун подтягивает толчковую ногу вперед коленом к маховой ноге, приближая обе ноги к груди.

В прыжке способом «прогнувшись» прыгун после отталкивания и широкого движения вперед маховой ноги опускает ее вниз и отводит назад вместе с толчковой ногой. Одновременно с этим он выводит таз вперед и, отводя плечи несколько назад, занимает положение прогнувшись.

В способе «ножницы» прыгун после отталкивания и вылета в «шаге» опускает маховую ногу вниз и отводит ее назад, одновременно выводя толчковую ногу вперед. Затем выполняется следующая смена ног. Спортсмен как бы продолжает бежать по воздуху. В зависимости от длины прыжка он выполняет в полете 2,5 или 3,5 шага. После этого ноги соединяются и посылаются вперед на место приземления.

В практике можно наблюдать различные варианты движений прыгуна в полете. Так, олимпийская чемпионка М. Рэнд сочетала «ножницы» в 2,5 шага со способом «прогнувшись».

У детей среднего школьного возраста достаточно высокими темпами улучшаются отдельные координационные способности (в метаниях на меткость и на дальность, в спортивно-игровых двигательных действиях), силовые и скоростно-силовые способности; умеренно увеличиваются скоростные способности и выносливость. Низкие темпы наблюдаются в развитии гибкости. С 5 по 8 класс дети осваивают основные элементы техники прыжков в длину, выполнение последних шагов разбега в сочетании с отталкиванием, полета и рационального приземления. (24.34). В старших классах учащиеся могут знакомиться с более эффективными способами полета, в первую очередь с «ножницами». На всех этапах обучения больше времени надо отводить на разнообразные имитационные и подводящие упражнения.

На первых занятиях необходимо четко и ясно рассказать занимающимся, в чем состоит сущность прыжка в длину с разбега и об основных элементах техники. Следует обратить особое внимание на главные фазы, обеспечивающие дальность прыжка, отталкивание и разбег, на их взаимозависимость и взаимосвязь. При этом важно указать, что наиболее существенным и трудным элементом является отталкивание, во время которого прыгуном создается вертикальная скорость. Полноценное отталкивание зависит от скорости разбега и точного попадания на брусок.

Далее на первых занятиях следует дать возможность ученикам выполнить по 3-5 пробных прыжка в облегченных условиях - с небольшого разбега, но с ускорением к концу и без строгого требования точного попадания на место для отталкивания. При этом следует обращать внимание занимающихся на выполнение ускоренного разбега, на отталкивание вверх и мягкое приземление.

После прохождения предварительного этапа занятий можно перейти к изучению и совершенствованию основных элементов техники прыжка, уделяя главное внимание разбегу и отталкиванию. Овладение этими элементами рекомендуется проводить в облегченных условиях. При этом занимающимся необходимо объяснить, что под правильным отталкиванием понимается отталкивание, направленное вертикально вверх с полным разгибанием толчковой ноги, прямым положением туловища и головы, активным махом свободной ноги, согнутой в коленном суставе, и руками вперед-вверх, с ускорением движений к концу отталкивания.

Учитывая, что скорость отталкивания будет возрастать с увеличением пути, на протяжении которого прыгун прилагает свои силы для толчка, необходимо более полноценно использовать двигательные возможности прыгуна: увеличивать амплитуду и сокращать время рабочих движений при отталкивании, т.е. время разгибания толчковой ноги, подъема маховой ноги и рук. Для решения этих задач необходимо использовать специальные подготовительные упражнения и имитационные упражнения. В процессе

овладения техникой быстрого и ритмичного разбега необходимо добиваться постоянства количества и длины шагов разбега без замедления скорости бега перед отталкиванием и без чрезмерного уменьшения или увеличения длины последних шагов. В связи с этим в процессе тренировочных занятий особенно целесообразно использовать контрольные отметки на дорожке разбега, а также практиковать бег с высокого старта на беговой дорожке стадиона с постепенным наращиванием скорости (на дистанции до 30 м), начиная разбег всегда с одной и той же ноги с учетом определенного количества шагов, а иногда с отталкиванием толчковой ногой в конце ускорения.

Опытно – практическое исследование между контрольной и экспериментальной группами, в течение трех недель. Подбор детей в группах проводился по принципу схожих роста - весовых, возрастных, антропометрических данных и разной физической подготовленностью. Именно разная подготовка позволит проанализировать влияние упражнений на развитие прыгучести Макиенко В.В. на качество и технику прыжков в длину с разбега. Контрольная группа учащихся 6 «Б» класс в количестве 10 человек – занимались по стандартной учебной программе. Экспериментальная группа испытуемых 6 «А» класс в количестве 10 человек – к общепринятой методике добавили подготовительные упражнения для развития прыгучести Макиенко В.В., которые были включены в основную часть урока, в количестве 5 упражнений. На первом и последнем уроках было проведено контрольное тестирование и хронометрирование, по полученным данным был проведен анализ эффективности проводимых методик. Мы определили силовые качества мышц ног с помощью теста прыжков через скакалку, для оценки скоростных качеств – время разбега (16 м). Результаты прыжков показывают качество обучения..

Результаты исследования показали, что достоверность различий по t – критерию Стьюдента определена по всем тестам. По хронометрическим данным времени разбега и контрольным результатом прыжков в длину с разбега наблюдается прирост среднеарифметических показателей, 23% - по прыжкам через скакалку, на 5% по результатам прыжка и на 2,7% по результатам времени разбега. Тенденции улучшения результатов в экспериментальной группе выше, чем в контрольной позволяет считать упражнения Макиенко В.В. эффективными.

Список литературы

1. Кёлер Х.. «Упражнения на прыгучесть» — Москва, «Физкультура и спорт», 2013, 48с;
2. Креер В.А., Попов В.Б. Легкоатлетические прыжки. М.: Физкультура и спорт, 2012.
3. Методика обучения технике прыжка в длину с разбега: Методическое пособие / Калинингр. ун-т; Сост. В.В. Макиенко. - Калининград, 2012. - 25 с.

ТРАГИЧЕСКАЯ СУДЬБА ИКСКИХ ПЕЩЕР

Хисамов А. З.

Научный руководитель: Ульданов А. Б.

ГБПОУ Октябрьский коммунально - строительный колледж

Говоря о природе Башкортостана, конечно же, нельзя не вспоминать такие уникальные объекты, как пещеры и другие проявления карста, которыми так богат наш край.

Пещеры заслуженно считаются загадочными и необычными объектами природы, они манят и притягивают. Наверное, нет такого человека, который бы не хотел спуститься в подземное царство. Республика Башкортостан издавна славится многочисленными

пещерами. В настоящее время их насчитывается около 900, суммарная протяженность которых превышает 100 километров. Это почти третья часть всех пещер Урала. Большая часть из них имеет карстовое происхождение. Карст-это явление, размывание, выщелачивание водой некоторых горных пород: известняков, гипсов, и других. В результате образуются пустоты и полости-воронки, пещеры, карстовые озера. В западном Башкортостане, в частности, в окрестностях города Октябрьский растворяется гипсы. Это гипсовый (или сульфатный) карст.

Несмотря на то, что Икские пещеры не является такими большими, как крупнейшие пещеры Сумган и Шульган-Таш, их красоту и таинственность это нисколько не умаляет.

К сожалению, порой мы знаем о чужих краях больше, чем о своем городе, о его улицах и достопримечательностях, не знакомы с уголками природы, которые заслуживают не только нашего внимания, но и заботы. Рядом с Октябрьским находятся уникальные Икские пещеры, требующие защиты и восстановления.

Судя по результатам опросов, о них знают или слышали только пять процентов студентов и примерно такое же количество взрослых граждан.

Цель: привлечение внимания природоохранных организаций, населения к проблеме сохранения Икских пещер

Задачи:

- 1.сохранение былого статуса самой из крупных Икских пещер;
- 2.установить металлическую ограду перед входом в пещеру;
- 3.рассмотреть применение технологии – распыление дизойла.

Объект исследования: Икские пещеры.

Предмет исследования: трагическая судьба Икских пещер.

Икские пещеры расположены на западе Туймазинского района Республики Башкортостан, между селом Максютово Туймазинского района и поселком Москва, входящего с состав Октябрьского горсовета.

Одним из первых в России Икские пещеры изучались членом-корреспондентом Петербургской Академии наук П. И. Рычковым в 1769 году. Вот строки из его исследований «Описание достопамятной пещеры, находящейся на берегу реки Ик»: «Отверстие, ведущее во внутренность сей пещеры, сокрыто в глубине круглой, при этом весьма крутой ямы, стоящей на ровном месте, которую спустившись, видима низкая лазея, служащая вратами подземных храмин. Вступая во врата сии, надлежит нагнуться или, ставши на колени, идти более сажени до просторной палаты... Чем дальше проходит я во внутренности подземной сей храмины, тем холод становился жестче». Далее автор заключает: «...По мнению моему, кажется справедливее приписать сотворение пещер воде, внутри земли текущей».

Эта пещера, называется Крясь-Тишек, была длиной 173 м, на ее месте сейчас расположен гипсовый карьер. В результате взрывов в нем образовались две пещеры — «Водяная» и Гипсовый карьер. За время эксплуатации Туймазинского месторождения нефти «Водяную» залили нефтяными отходами.

Мы решили не упустить возможности изучить родной край и не только по книгам, но создали экогруппу «Эдельвейс», исследующая природу и ее объекты. Начали с «Икской» пещеры, и вот что там удалось узнать.

Надо сказать в июне 1998 года вход в пещеру был полностью завален. И только 7 октября 2005 года был вскрыт вход в пещеру силами туристического клуба «Райман-Тау» школы №4 города Туймазы.

Пещера находится в трехметровом провале и уходит под территорию завода стройматериалов. Со стороны дороги, ведущей на улицу Дачную, нет никаких опознавательных признаков: обычная, заросшая крапивой и чертополохом местность, кругом небольшие бугорки и, как это часто бывает, куча мусора. Но внимание даже неискушенного человека привлекают огромные валуны и разбросанные тут и там очень

красивые мелкие камни. Нельзя не остановиться на этом месте, оно тебя как будто магнитит, ты берешь в руки камни, начинаешь всматриваться в них, перебирать – и попадаешь на ничем не приметную тропинку, а оттуда в провал, ведущий в пещеру: он очень зыбкий, в любое время может обвалиться. Вход в пещеру небольшой, чтобы попасть в нее, надо нагнуться.

Проникнув через узкое отверстие, мы оказались в первом зале, стоять в котором в полный рост невозможно, его высота примерно метр, ширина – восемь-десять метров, длина – 20. Свет попадает со стороны входа. Осмотревшись, мы увидели внушающие опасения завалы слева и в центре. Наиболее неустойчивыми нам показались своды первого зала. В нем виднелись боковые тупиковые ответвления. Обойдя центральные завалы, попали в длинный узкий коридор – тоннель. Дальше надо двигаться на корточках, высота здесь где-то 0,6 метра. Коридор темный и сырой, выстилающая пол коричневая глина мокрая.

После первого зала по пещере передвигались с помощью фонаря, длина этого тоннеля – 15 – 20 метров, в конце он как бы раздваивается, но обе ветви ведут в широкий зал. Мы в удивительном и прекрасном подземном царстве – белые потолки гипса здесь пересекают многочисленные жилы селенита – минерала, отливающего лунным блеском. В конце зала течет маленький ручеек. Этот большой зал состоит из двух частей, каждая из которых имеет длину примерно 20 метров. Здесь можно стоять в полный рост, высота подземных комнат – 1,8 – 2,5 метра, а ширина – 12 метров. В пещере влажный и теплый воздух. Ее общая длина в настоящее время составляет примерно 100 метров, ширина – от трех до восьми, передвигаться по ней можно на корточках и лишь местами – в полный рост. Хотим, чтобы как можно больше жителей нашего города узнали об этом маленьком чуде. Думаем, что на «Икской» пещере можно организовывать экскурсии для школьников и студентов. Правда, пещера, как и многие объекты природы, сейчас, похоже, никому не нужна. Она стала местом свалки мусора.

В 2009 году Икскую пещеру посетила экспедиция по изучению памятников природы под руководством А.А. Мульдашева, (к.б.н., старший научный сотрудник лаборатории геоботаники и охраны растительности Института биологии УНЦ РАН). Была принята решение о предоставлении «Икской» пещере статуса памятника природы – уникальному карстовому объекту. Но к сожалению обещания остались лишь на словах.

Далее мы направляемся к пещерам расположенных на западе Туймазинского района Республики Башкортостан, вблизи деревни Максютово («Водная», «Ледяная», «Максютовская»). Это часть Туймазинского района, которая характеризуется очень сильной промышленной и сельскохозяйственной нагрузкой. Именно здесь находится предприятия добывающей промышленности. Местность богата полезными ископаемыми: нефтью, гипсом, известнякам.

Нефтяники годами сбрасывали в пещеры парафин, грязь и сточные воды. Вся местность захламлена. За время эксплуатации Туймазинского месторождения одна из крупных пещер «Водяная» была залита нефтяными отходами (использовалась как шламовый амбар). Активно происходило это в конце 20в., когда было бурное развитие нефтяной промышленности в районе. На сегодняшний день добыча нефти сократилась, и загрязнение пещер прекратилось, но они до сих пор остаются «шламовыми амбарами».

Пещера «Ледяная», в которую спускался ученый Рычков, как было отмечено выше, не сохранилась - на её месте действующий гипсовый карьер Абсалямовского комбината строительных конструкций и материалов Республики Татарстан.

Из всех Икских пещер сохранилась небольшая, общей протяженностью 20м, пещера «Максютовская», галереи которой находятся близко к поверхности. На потолке нависают глыбы, и имеется множество трещин, велика вероятность обвала.

ВЫВОДЫ

1. Принимать конкретные меры по улучшению трагической судьбы Икских пещер.

2. Обязать НГДУ Туймазы нефть применять распыление дизойла- бактериального препарата уничтожающего нефть и нефтепродукты.

3. Обязать Октябрьский завод строительных материалов благоустроить вход в «Икскую» пещеру.

4. Вести разъяснительную работу с населением об сохранение и охране Икских пещер.

Если Вас не страшит пещерный мрак, холод и сырость и вы готовы войти в подземные дворцы гостем, а не варваром – добро пожаловать!

Но помните, что – пещеры – совершенно особый мир, красота которого, созданная многими тысячелетиями, легко уязвима и, будучи однажды нарушена, не восстановится никогда. Не уподобляйтесь вандалам, которые могут легко и бездумно отломить со свода сталактит, возраст которого соразмерим с эрой нашего летоисчисления или оставить после себя гору мусора. Прикоснитесь к подземному миру, как к святыне, и он подарит Вам ощущения, которые захочется испытать еще и еще.

Список литературы

1. Башкирская энциклопедия. том.3 Научное из-во «Башкирская энциклопедия» - Уфа: 2007.-672с.

2. Исследователи-путешественники о Башкортостане. XVIII / Сост., предис., коммент. В.В. Сидорова. – Уфа: Китап,2007.- 288с.

3. Кучеров Е.В. Памятники природы Башкирии. Башкирское книжное издательство – Уфа: 1974.-357с.

4. Гареев А.М., Гатауллин Р.Ф. География и экология Туймазинского района: учебное пособие-Туймазы, 2005.-176с.

5. Материалы экспедиции экогруппы «Эдельвейс»-2015г.

АНАЛИЗ ВЛИЯНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ СБОРОВ НА РОСТ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ЛЫЖНИКОВ-ГОНЩИКОВ

Шайхутдинов Р.Р.

Научный руководитель :Латипова М.Р.

ГАПОУ «Альметьевский колледж физической культуры»

Актуальность. В феврале 2014 года в г.Сочи прошли XXII Олимпийские зимние игры. В последний день Олимпийский игр проходил лыжный марафон на дистанцию 50 километров, где все призовые места заняли наши российские спортсмены: Легков Александр, Вылегжанин Максим, Черноусов Илья . Чемпионами и призерами по лыжным гонкам на различных дистанциях стали :Япаров Дмитрий, Бессмертных Александр, Легков Александр, Вылегжанин Максим. Эти победы были необходимы для восстановления былой славы советских и российских лыжников-гонщиков с 1956 по 2006 год. Почти полный провал лыжников в Ванкувере -2010 свидетельствовал о недостаточной квалифицированной тренерской работе.

Для современного спорта высших достижений характерны высокие требования к качеству построения тренировочного процесса и эффективности его реализации в условиях соревновательной деятельности. Спортивная тренировка и организация учебно-тренировочных сборов рассматриваются как процесс, способствующий росту спортивных достижений на основе повышения работоспособности организма, совершенствования физических, морально – волевых качеств овладения техникой и тактикой лыжного спорта. [1].

Цель исследования: определить влияние тренировочных сборов на изменение результатов юношеской сборной лыжников - гонщиков 1995-96 годов рождения г. Бугульмы (Республика Татарстан)

Гипотеза. Учебно-тренировочные сборы (УТС) являются еще одной возможностью повысить свой физический уровень помимо основных тренировок за счет более интенсивной подготовки спортсменов, поэтому предполагается, что рост спортивного мастерства наиболее эффективно происходит именно в процессе учебно-тренировочных сборов.

Задачи:

1. Проанализировать необходимую литературу по данной теме;
2. Изучить дневники самоконтроля и годовые планы членов сборной команды за текущие периоды и сравнить результаты, показанные на соревнованиях сезонов 2013-2014 и 2014-2015 годов.
3. Определить уровень воздействия учебно-тренировочных сборов на изменение результатов членов сборной команды для достижения высоких результатов.
4. Сделать соответствующие выводы и дать практические рекомендации по организации учебно-тренировочных сборов в годичном цикле лыжников-гонщиков.

Методы исследования: анализ научной литературы; метод сравнительного анализа результатов; метод математической обработки данных; метод практических рекомендаций.

Новизна исследования: подобных исследований по изучению влияния учебно-тренировочных сборов на повышение результатов лыжников-гонщиков в условиях их обучения в средних и высших профессиональных учебных заведениях до сих пор еще не было.

Теоретическая и практическая значимость. Умение правильно строить, контролировать и анализировать тренировочный процесс, является необходимой чертой будущего тренера, педагога, наставника, а также и самого спортсмена. Данное исследование является примером одного из вариантов контроля тренировочного процесса, который может применить будущий наставник в своей профессиональной деятельности. То есть ,это исследование будет интересным для будущих тренеров.

Организация исследования: первый этап сбор и анализ необходимой литературы по данной теме. **Второй этап** исследования заключался в анализе дневников – самоконтроля членов сборной команды в количестве 10 человек: Шайхутдинова Рамиля, Воробьева Владислава, Ягупова Алексея, Андрианова Валерия, Лыкова Даниила , Дорофеева Максима , Мазлова Александра ,Александрова Артема, Журавлева Владислава ,Иванова Александра .**Третий этап-** обработка данных , полученных в результате исследования .

Результаты исследования и их обсуждение.

Анализ литературы доказал ,что учебно-тренировочные сборы это- спортивное мероприятие осуществляемые организаторами спортивных мероприятий для подготовки к участию в спортивных соревнованиях. Необходимым условием тренировочного процесса являются использование гигиенических мероприятий, соблюдение строгого режима применение врачебно – педагогического контроля и самоконтроля. Были проведены исходные тестирования для определения показателей. В процессе исследования были выявлены особенности функционального состояния систем организма. Из дневников самоконтроля мы получили информацию о: состоянии здоровья ребят на каждой тренировке, объеме еженедельных и месячных нагрузок, средствах используемых на каждой тренировке, погодных условиях.

Для полного представления о планируемых нагрузках мы обратились за помощью к тренеру команды Авсейко Григорию Васильевичу, который предоставил нам годовые планы тренировочных нагрузок за интересующих нас периоды. На третьем этапе для сравнительного анализа результатов мы взяли за основу 4 соревнования в зимний период,

которые проводятся ежегодно, традиционно, на одних и тех же трассах: Чемпионат РТ по лыжным гонкам (г.Зайнск 10 км. классический стиль.) Открытые Всероссийские соревнования по лыжным гонкам, памяти ЗМС, Чемпиона Олимпийских игр Фёдора Симашева - «Юный Динамовец»,(10 км. свободный стиль.) Чемпионат и Первенство Республики Татарстан по лыжным гонкам; гонка сильнейших лыжников-гонщиков; (10 км свободный стиль.) Спартакиада учащихся РТ по лыжным гонкам(5 км. классический стиль.)

На 4 этапе исследования в результате полученной нами информации, мы определили влияние учебно–тренировочных сборов на изменение результатов членов сборной команды по лыжным гонкам 1995-1996 г.р. г. Бугульмы.

Для сравнительного анализа использованы достижения конкретных спортсменов юношеской сборной 1995-1996 гг. рождения, которые принимали активное участие в учебно – тренировочных сборах.

1. Чемпионат РТ, г. Зайнск, дистанция 10 км, классический стиль.
2. Открытые Всероссийские соревнования памяти ЗМС, чемпиона Олимпийских игр Федора Симашева - «Юный Динамовец», дистанция 10 км, свободный стиль.
3. Чемпионат и Первенство РТ по лыжным гонкам; гонка сильнейших лыжников-гонщиков, дистанция 10 км, свободный стиль.
4. Спартакиада учащихся РТ по лыжным гонкам, дистанция – 5км, классический стиль.

Заключение. Анализ литературы доказал ,что регулярные учебно-тренировочные сборы улучшают психофизические и физические качества организма ,повышает спортивный результат .При планировании тренировочного процесса на этапе НПС необходимо учитывать основные принципы спортивной тренировки ,а именно: волнообразность и скачкообразность планирования тренировочных нагрузок .

В результате анализа ряда литературных источников мы выяснили,что многолетняя тренировка от новичка до мастера спорта –это систематический ,последовательный ,целесообразный тренировочный процесс, включающий совокупность средств и методов подготовки ,структуру тренировочных и соревновательных нагрузок на этапах годовых циклов тренировки. Тренировочный сбор – система организации тренеров и спортсменов в целях совместного решения соревновательных задач.

Список литературы

1. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник для НПО И СПО . М.:Академия .2010-304с.
2. Голошапов Б.Р. История физической культуры и спорта.-М.: Академия .2013.- 320 с.
3. Педагогика физической культуры :учебник/под ред. В.И. Криличевского .- М.: КНОРУС.2012-320 с.
4. Педагогика физической культуры : учебник для студ. высш. учеб. заведений С.Д. Неверкович . Т.В. Аронова А.Р. Баймурзин и др. : под ред. С.Д. Неверковича .-2-е изд..перераб. и доп.-М.: Издательский центр «Академия»,2013.-368 с..
5. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта:учебное пособие для студенческих высших учебных заведений /Ж.К. Холодов , В.С. Кузнецов .8-е издание , стер. М .: Академия ,2012.-480 с.
6. <http://www.fizkult-ura.ru/books/theory>

ВЛИЯНИЕ КОМПЛЕКСНОЙ МЕТОДИКИ НА ПСИХОФИЗИЧЕСКОЕ СОСТОЯНИЕ СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Щербачук Р.В.

Научный руководитель: Ханипова Г.Ш.

Стерлитамакский медицинский колледж, г.Стерлитамак

Актуальность. Высокая информатизация учебного процесса приводит к определенным функциональным изменениям в организме студентов, что отражается на здоровье. Эмоциональное напряжение и стрессовые реакции сопровождают учебную деятельность обучающихся юношеского возраста. Нормальное психофизическое состояние определяет как физическую, так и умственную работоспособность человека. Студенты молоды и потому могут переживать множество проблем, свойственных молодым людям; но они могут быть и уже взрослыми, тогда на них и так уже лежит слишком много ответственности, что мешает наслаждаться студенческими годами; у них могут быть свои проблемы, мешающие сконцентрироваться на занятиях. В любом случае обучение в учебном заведении - это стресс для многих студентов.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс - спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости.

Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Некоторые исследователи отметили у студентов и проблемы с финансами, жильем, безопасностью и весом. Поэтому методы и средства для профилактики стресса у студентов является актуальной темой.

Цель исследования: изучить влияние комплексной методики на психофизическое состояние студентов медицинского колледжа.

Объект исследования – психофизическое состояние студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние комплексной методики на состояние кровеносной системы у студентов Стерлитамакского медицинского колледжа.

2. Определить действие комплексной методики на психоэмоциональное состояние студентов.

Методы исследования:

1. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы: ЧСС, АД. Проба Руфье.

2. Исследование психоэмоционального состояния нервной системы. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Проверка уровня невротизации по Вассерману.

Организация исследования. Исследование проводилось с октября 2014 по март 2015 г. на базе Стерлитамакского медицинского колледжа. В исследовании принимали участие студенты 21 С группы (30 человек – 2 мальчика, 28 девочек), в возрасте 16-18 лет. Было сформировано две группы по 15 человек, основная, где проходили занятия Су Джок и контрольная.

В основной группе проходили занятия по комплексной методике, 5 дней в неделю по 10 минут, в течении трех месяцев.

Обзор литературы по данной теме показал: Сущность понятия "стресс" В психологии понятие стресса рассматривается с многих точек зрения. Стресс понимается как нажим, давление, напряжение (англ). Стрессом называют неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция - определённый всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное

ему требование, иначе общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса - нет жизни).

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье. Также стресс - это состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия - чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации.

Экстремальные факторы (Кузнецов А. Г) - вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы. Встречается и такое определение стресса - ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение. Виды стресса можно классифицировать на основании воздействующих стрессоров.

Стрессоры - разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния - стресса. а) стрессоры физиологические - чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы и т. д. б) стрессоры психологические - факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, информационная перегрузка и т. д. У стресса можно выделить две формы: а) стресс полезный - эутресс, б) стресс вредоносный - дистресс.

Стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Стресс - не всегда результат повреждения: "Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или не приятной". Ганс Селье говорит, что полная свобода от стресса означает смерть. 1.2 Стресс в жизни студента Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение.

Результаты проведенного исследования позволили нам сделать следующие выводы: Среднее значение индекса Руфье основной группы снизилось с $10,2 \pm 0,4$ баллов до $6,5 \pm 0,2$ баллов, разница составила 3,7 балла (36%), Среднее значение индекса у пациентов контрольной группы снизилось с $9,8 \pm 0,5$ баллов до $8,1 \pm 0,4$ баллов, разница составила 1,7 балла. Полученные результаты исследования характеризуются как удовлетворительный уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Показатель адаптационных свойств сердечно-сосудистой системы изменился как в основной так и контрольной группах и эти различия недостоверны. Применение комплексной методики достоверно вызвал снижение уровня невротизации и способствовал росту эмоциональной устойчивости.

Практические рекомендации:

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом.

2. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

3. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

4. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

5. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

6. Общение с друзьями или другой приятной компанией.

7. Хорошим лекарством от стресса является смех. Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

8. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

9. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

10. Существует ряд упражнений для борьбе со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения. Итак, стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента.

Список литературы

1. Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишнев: "Штница", 1996, С.134.

2. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва "Прогресс" 1982. Горизонтов П. Д. Стресс.

3. Пак Ч.В. Сам себе Су Джок доктор / Пак Чжэ Ву. 2-е изд., доп. и перераб.. -М.: Су Джок акад. - 2001.- С. 149.

4. Пак Ч.В. Су Джок ногтотерапия. М.: Су Джок Академия. - 2001. - С. 92.

СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПРОФИЛАКТИКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ У СТУДЕНТОВ МЕДИЦИНСКОГО КОЛЛЕДЖА

Щербачук Р.В.

Научный руководитель: Никитина О.А.

Стерлитамакский медицинский колледж

Актуальность. Высокая информатизация учебного процесса приводит к определенным функциональным изменениям в организме студентов, что отражается на здоровье. Эмоциональное напряжение и стрессовые реакции сопровождают учебную деятельность обучающихся юношеского возраста. Нормальное психофизическое состояние определяет как физическую, так и умственную работоспособность человека. Студенты молоды и потому могут переживать множество проблем, свойственных молодым людям; но они могут быть и уже взрослыми, тогда на них и так уже лежит слишком много ответственности, что мешает наслаждаться студенческими годами; у них могут быть свои проблемы, мешающие сконцентрироваться на занятиях. В любом случае обучение в учебном заведении - это стресс для многих студентов.

Существует большое количество подтверждений тому, что хронический стресс - спутник студенческой жизни. Стресс, испытываемый студентами, может сказываться на обучении (приобретении, применении и переработке знаний), что препятствует академической успеваемости.

Трудности с успеваемостью в свою очередь также создают дискомфорт, в результате чего общий стресс усиливается. Некоторые исследователи отметили у студентов и проблемы с финансами, жильем, безопасностью и весом. Поэтому методы и средства для профилактики стресса у студентов является актуальной темой.

Цель исследования: изучить влияние комплексной методики на психофизическое состояние студентов медицинского колледжа.

Объект исследования – психофизическое состояние студентов.

Задачи исследования:

1. Выявить влияние комплексной методики на состояние кровеносной системы у студентов Стерлитамакского медицинского колледжа.

2. Определить действие комплексной методики на психоэмоциональное состояние студентов.

Методы исследования:

1. Исследование состояния сердечно-сосудистой системы: ЧСС, АД. Проба Руфье.
2. Исследование психоэмоционального состояния нервной системы. Тест самооценки стрессоустойчивости С. Коухена и Г. Виллиансона.

Проверка уровня невротизации по Вассерману.

Организация исследования. Исследование проводилось с октября 2014 по март 2015 г. на базе Стерлитамакского медицинского колледжа. В исследовании принимали участие студенты 21 С группы (30 человек – 2 мальчика, 28 девочек), в возрасте 16-18 лет. Было сформировано две группы по 15 человек, основная, где проходили занятия Су Джок и контрольная.

В основной группе проходили занятия по комплексной методике, 5 дней в неделю по 10 минут, в течении трех месяцев.

Обзор литературы по данной теме показал: Сущность понятия "стресс" В психологии понятие стресса рассматривается с многих точек зрения. Стресс понимается как нажим, давление, напряжение (англ). Стрессом называют неспецифическую (общую) реакцию организма на воздействие (физическое или психологическое), нарушающее его гомеостаз, а также соответствующее состояние нервной системы организма (или организма в целом). Неспецифическая реакция - определённый всегда одинаковый комплекс физиологических изменений живого организма в ответ на любое предъявленное ему требование, иначе общий адаптационный синдром, (таким образом, стресс присутствует всегда, пока организм жив, нет стресса - нет жизни).

Феномен неспецифической реакции организма в ответ на разнообразные повреждающие воздействия называется общим адаптационным синдромом, или стрессом. Такое определение стрессу дал Г. Селье. Также стресс - это состояние индивида в экстремальных условиях, проявляющееся на физиологическом, психологическом и поведенческом уровнях. Экстремальные условия - чрезвычайно сильные воздействия внешней среды, которые находятся на грани переносимости и могут вызывать нарушения адаптации.

Экстремальные факторы (Кузнецов А. Г) - вызывают в организме предельно допустимые изменения. Выделяют физические, физико-химические, социально-психологические факторы. Встречается и такое определение стресса - ситуация, в которой человек испытывает перенапряжение. Виды стресса можно классифицировать на основании воздействующих стрессоров.

Стрессоры - разнообразные экстремальные воздействия, приводящие к развитию нежелательного функционального состояния - стресса. а) стрессоры физиологические - чрезмерная физическая нагрузка, высокая или низкая температуры, болевые стимулы и т. д. б) стрессоры психологические - факторы, действующие сигнальным значением: угрозой, опасностью, информационная перегрузка и т. д. У стресса можно выделить две формы: а) стресс полезный - эустресс, б) стресс вредоносный - дисстресс.

Стрессовые реакции присущи и низшим животным, вообще не имеющим нервной системы, и даже растениям. Стресс - не всегда результат повреждения: "Деятельность, связанная со стрессом, может быть приятной или не приятной". Ганс Селье говорит, что полная свобода от стресса означает смерть. 1.2 Стресс в жизни студента Студенческая жизнь полна чрезвычайных и стрессогенных ситуаций, поэтому студенты часто испытывают стресс и нервно-психическое напряжение.

Результаты проведенного исследования позволили нам сделать следующие выводы: Среднее значение индекса Руфье основной группы снизилось с $10,2 \pm 0,4$ баллов до $6,5 \pm 0,2$ баллов, разница составила 3,7 балла (36%), Среднее значение индекса у пациентов контрольной группы снизилось с $9,8 \pm 0,5$ баллов до $8,1 \pm 0,4$ баллов, разница составила 1,7 балла. Полученные результаты исследования характеризуются как удовлетворительный уровень адаптационных возможностей сердечно-сосудистой системы. Показатель адаптационных свойств сердечно-сосудистой системы изменился как в основной так и контрольной группах и эти различия недостоверны. Применение

комплексной методики достоверно вызвал снижение уровня невротизации и способствовал росту эмоциональной устойчивости.

Практические рекомендации:

1. При распределении времени держать ситуацию под контролем не менее важно, чем управлять стрессом.

2. Чувство контроля ситуации, вероятно, самое важное и фундаментальное отношение, необходимое для того, чтобы преодолеть стресс.

3. Защищаясь от стресса, можно прибегнуть к воображению. Его используют для психической релаксации.

4. Непродолжительные прогулки на свежем воздухе.

5. Посещение культурных и культурно-развлекательных учреждений (театр, музей, выставка, кино и др.)

Общение с друзьями или другой приятной компанией.

7. Хорошим лекарством от стресса является смех.

Он тренирует многие мышцы, снимает головную боль, понижает артериальное давление, нормализует дыхание и сон. При этом в кровь поступают так называемые антистрессовые гормоны. Во время стресса в организме также вырабатываются гормоны, только стрессовые: адреналин и кортизол.

8. Массаж. Можно прибегнуть также к самомассажу.

9. Занятия спортом (бег трусцой, плавание, спортивные игры и т. д.). Любые физические упражнения выводят гормоны стресса.

10. Существует ряд упражнений для борьбы со стрессом. К ним относятся 3 вида упражнений: релаксационные (ауторегуляционные дыхательные упражнения, мышечная релаксация, йога); концентрирующие упражнения. Их можно выполнять где и когда угодно в течение дня; противострессовые дыхательные упражнения. Итак, стресс - это неотъемлемая часть повседневной жизни каждого студента.

Список литературы

1. Вальдман А. В. Психофизиологическая регуляция эмоционального стресса // Актуальные проблемы стресса. Кишнев: "Штнница", 1996, С.134.

2. Г. Селье. Стресс без дистресса. Москва "Прогресс" 1982. Горизонтов П. Д. Стресс.

3. Пак Ч.В. Сам себе Су Джок доктор / Пак Чжэ Ву. 2-е изд., доп. и перераб.. -М.: Су Джок акад. - 2001.- С. 149.

4. Пак Ч.В. Су Джок ногтетерапия. М.: Су Джок Академия. - 2001. - С. 92.

ТУРИСТИЧЕСКИЙ ПРОЕКТ: ПО ПАМЯТНЫМ МЕСТАМ ГОРОДА СТЕРЛИТАМАКА, СВЯЗАННЫХ С ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНОЙ

Юзликбаева Р.М.

Научный руководитель: к.и.н., Лисаченко О.В
Стерлитамакский техникум физической культуры

В раннем возрасте приходилось часто с большим интересом слушать разговоры и рассказы о военном времени от своего папы, так как бабушку я не успела застать. Прогуливаясь вечером, и увлеченная этими рассказами, частенько приходила к старому кладбищу, на улице Чехова 1. Именно там находится памятник воинам, умершим в госпиталях после ранений.

Чтобы, сохранить славные страницы истории и возможность рассказать о военных годах в нашем городе, познакомить гостей города и самих горожан, была поставлена цель, составить путеводитель-маршрут.

К сожалению, современная молодёжь мало знает о героическом прошлом своей малой Родины, что способствовало также патриотическому воспитанию маршрут

Город Стерлитамак находится в Республике Башкортостан. Город находится на территории бывшего поселения Юрматы. Стерлитамак находится на расстоянии 121 километра от столицы Башкортостана – Уфы. История города началась во второй половине 18 века. Раньше на месте Стерлитамака находился Ашкадарский почтовый ям — небольшая железнодорожная станция. История города напрямую связана с развитием соляной промышленности. На берегу Белой реки по предложению одного известного купца была возведена соляная пристань, которая изначально носила название «Ашкадарская пристань». В 1766 году пристань получила свое современное название. Почтовый ям быстро стал основным складским и транзитным пунктом на соляном пути. Соль транспортировалась по Белой реке на Волгу и Каму.

В конце XVIII в. Стерлитамак приобрел новое звание — уездный город.

В 1782 году у Стерлитамака появился первый официальный городской герб города. На гербе была изображена куница и серебряные лебеди. Город достаточно быстро развивался, и уже к концу 18 века в Стерлитамаке было 142 жилых двора, небольшая церковь, несколько основных объектов инфраструктуры и крупные транспортные узлы. На тот момент большую часть жителей составляли военные и отставные офицеры. Официальное строительство в городе началось в 1794 году, поскольку тогда был утвержден план города.

В конце XIX века в городе началось возведение промышленных предприятий. В это же время в городе были построены православные храмы, мечети, училище и гимназия.

В период Гражданской войны Стерлитамак принадлежал нескольким владельцам. В 1919 году Стерлитамак получил новое звание – административный центр башкирской автономии.

В 1932 году на близлежащей территории Стерлитамака было открытие нефтяное месторождение. После открытия месторождения, Стерлитамак тут же стал основным пунктом нефтедобывающей промышленности.

В 1934 году в городе была построена железная дорога, которая соединила основные крупные города страны. В 1936 году в городе возникла крупная автобусная сеть, которая соединила Стерлитамак и близлежащие населенные пункты.

По мнению самих горожан, Стерлитамак не очень богат на исторические места, которые могли бы стать организовывать и проводить познавательные экскурсионные поездки для гостей и самих горожан.

Особое место, на мой взгляд, должны занимать экскурсии для молодого поколения, с целью их патриотического воспитания, связи поколений с героическим прошлым их предков. В работе хотелось бы показать молодым ребятам, моим сверстникам, что именно связывает наш город с событиями 1941-1945 гг.

В год празднования 70-летия Победы в Великой Отечественной войне очень важно показать, что город находящийся далеко от фронта имел непосредственное отношение к событиям самой кровопролитной войне.

Рассказать как горожане, трудившиеся в тылу, способствовали общей Победе над врагом.

На своих рабочих местах: в цехах, в кабинетах, в больничных палатах, учебных классах – везде. Женщины, дети, старики несли тяжёлый крест военного лихолетья.

Для экскурсии выбран маршрут по местам связанный с событиями Великой Отечественной войны.

Эта поистине великая дата в нашей истории. Миллионы граждан России отдадут дань памяти тем, кто семьдесят лет назад сумел победить, одного из самых коварных и сильных врагов – фашистскую Германию.

Время неумолимо, до наших дней дожила лишь небольшая часть тех, кто с оружием в руках сражался на фронтах войны и внёс вклад в дело Победы.

В годы Великой Отечественной войны из далёкого от фронта города Стерлитамак отправились на защиту Родины 16 тысяч бойцов, 8590 из которых не вернулись домой.

Двадцать семь жителей Стерлитамака и Стерлитамакского района получили звание Героя Советского Союза.

Тыловой город встал, как и вся страна на трудовую вахту под лозунгом: «Всё для фронта – всё для победы!».

С первых дней войны в город стали прибывать с запада эвакуированные предприятия, так необходимые для производства военных изделий.

Город дал приют тысячам эвакуированных из захваченных гитлеровцами районов Советского союза. В их числе специалистам, прибывшим вместе с предприятиями.

В Стерлитамаке были развернуты военные госпитали на 1600 коек.

В 1943 году был основан Стерлитамакский завод «Авангард» (тогда (N-ский) по производству военных изделий в частности пороховых зарядов для реактивных установок БМ-13 «Катюша».

23 февраля 1943 г. – день изготовления и отправки первой партии пороховых зарядов для фронта считается днем рождения завода.

В годы войны завод целиком работал на нужды фронта, в послевоенные годы – обеспечивал выпуск боеприпасов нового поколения.

Каждый третий выстрел из реактивной установки БМ-13 изготавливался на земле Стерлитамака.

В городе немало памятных мест, связанных с героями Великой отечественной войны.

Имя Героя носит одна из улиц и переулков города Стерлитамака, там же на зданиях школы и бывшего аэроклуба, где учился Иван Кочетов, установлены мемориальные доски.

Кочетов Иван Данилович (9.6.1917 - 14.5.1943) - командир авиационной эскадрильи 70-го гвардейского штурмового авиационного полка 3-й гвардейской штурмовой авиационной дивизии 6-й воздушной армии Северо-Западного фронта, гвардии старший лейтенант.

Родился 27 мая (9 июня) 1917 года в городе Стерлитамак в семье рабочего. Член ВКП(б) с 1943 года. Окончил 7 классов. Работал слесарем в Стерлитамакской МТС, учился в аэроклубе.

В Красную Армию призван в 1937 году Стерлитамакским горвоенкоматом Башкирской АССР. В 1938 году окончил Оренбургскую военную авиационную школу лётчиков. Работал лётчиком-инструктором. В боях Великой Отечественной войны с сентября 1941 года. Командир авиаэскадрильи 70-го гвардейского штурмового авиаполка (3-я гвардейская штурмовая авиационная дивизия, 6-я воздушная армия, Северо-Западный фронт) гвардии старший лейтенант Кочетов И.Д. к маю 1943 года совершил 462 вылета на штурмовку живой силы и боевой техники противника.

14 мая 1943 года отважный комэск погиб смертью храбрых при выполнении боевого задания. Похоронен в деревне Градобить Бологовского района Калининской ныне Тверской области.

Указом Президиума Верховного Совета СССР от 24 августа 1943 года за образцовое выполнение заданий командования и проявленные мужество и героизм в боях с немецко-фашистскими захватчиками гвардии старшему лейтенанту Кочетову Ивану Даниловичу посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Награждён орденом Ленина, орденами Красного Знамени, Красной Звезды, медалями.

Пантелькин Анатолий Александрович (15.9.1919 - 14.3.1945) – командир эскадрильи 116-го истребительного авиационного полка 295-й истребительной авиационной дивизии 17-й воздушной армии 3-го Украинского фронта, капитан. Родился 15 сентября 1919 года в деревне Веселовка ныне Фёдоровского района Башкирии. Русский. Окончил 7 классов и школу ФЗУ в городе Стерлитамак, работал слесарем на

заводе. В Красной Армии с 1940 года, в числе 30-и добровольцев по комсомольской путёвке направлен на учёбу в Сталинградскую военную авиационную школу пилотов, которую окончил в 1941 году. На фронтах Великой Отечественной войны с января 1943 года.

Командир эскадрильи 116-го истребительного авиационного полка (295-я истребительная авиационная дивизия, 17-я воздушная армия, 3-й Украинский фронт) капитан Пантелькин к середине января 1945 г. совершил 270 боевых вылетов (на разведку войск противника - 26, прикрытие наземных войск - 84, сопровождение штурмовиков и бомбардировщиков - 160). Участвовал в 49-и воздушных боях, лично сбил 16 самолётов противника. Штурмовыми действиями и бомбометанием уничтожил и повредил 5 танков, 30 автомашин с военными грузами, поджёг 3 железнодорожных эшелона и уничтожил до 150-и солдат и офицеров противника.

Руководимая капитаном Пантелькиным Анатолием Александровичем эскадрилья с марта 1944 года по январь 1945 года произвела 517 боевых вылетов. В воздушных боях сбито 29 самолётов противника. Штурмовыми действиями и бомбометанием уничтожено и повреждено 6 танков, 67 автомашин, 2 цистерны с горючим, 10 железнодорожных вагонов, 3 склада с боеприпасами и горючим, уничтожено до 580 солдат и офицеров противника. Отважный комэск А.А. Пантелькин пал смертью храбрых при выполнении боевого задания 14 марта 1945 года под Будапештом (Венгрия). Похоронен на кладбище венгерского села Пикш. Указом Президиума Верховного Совета СССР от 18 августа 1945 года за умелое командование эскадрильей, образцовое выполнение боевых заданий командования и проявленные при этом героизм и мужество капитану Пантелькину Анатолию Александровичу посмертно присвоено звание Героя Советского Союза. Грамота о присвоении высшей степени отличия СССР в мае 1955 года была вручена отцу Героя, проживавшему в городе Стерлитамаке. Награждён орденом Ленина, двумя орденами Красного Знамени, орденами Александра Невского, Отечественной войны 2-й степени, Красной Звезды, медалями.

Именем Героя СССР А.А. Пантелькина названы улицы в столице Украины городе-герое Киеве (бывшая Виноградарская) и городе Стерлитамаке. Здесь на доме, где он жил, в память о славном земляке, установлена мемориальная доска.

Авдошкин, Семён Егорович (15 августа 1918-19 марта 1963) – участник Великой Отечественной войны, командир пулемётной роты 1178-го стрелкового полка 350-й стрелковой дивизии 13-й армии 1-го Украинского фронта, Герой Советского Союза, старший лейтенант.

Родился 15 августа 1918 года в селе Волосово ныне деревня Волосово-Звягино Козельского района Калужской области в семье крестьянина. Русский. Член ВКП(б)/КПСС с 1943 года. После окончания начальной школы работал в колхозе. С апреля 1933 года по сентябрь 1939 года работал шлифовщиком, слесарем, токарем в городах Руза, Подольск Московской области и городе Рыбинске.

В Красной Армии с ноября 1939 года. Призван Ульяновским райвоенкоматом Орловской области. На фронтах Великой Отечественной войны с июня 1941 года.

Особенно отличился 29 июля 1944 года. Пулемётная рота, которой командовал старший лейтенант Авдошкин С. Е., на подручных средствах форсировала реку Висла в районе населенного пункта Лонжак (юго-западнее города Сандомир ныне Польша), потопила паром и 3 лодки с гитлеровцами. Овладев плацдармом, пулемётчики уничтожили до 2-х пехотных взводов противника, подбили 8 автомашин с боеприпасами и продовольствием, захватили 3 станковых пулемёта, 17 винтовок и взяли в плен 12 солдат противника.

В этом бою Авдошкин С. Е., командуя ротой, сам всё время находился впереди и лично уничтожил 12 солдат и 2-х офицеров противника. В результате боя рота С. Е. Авдошкина дала возможность с меньшими потерями в нескольких местах форсировать реку Вислу другим частям полка.

Звание Героя Советского Союза с вручением ордена Ленина и медали «Золотая Звезда» (№ 4595) старшему лейтенанту Авдошкину Семёну Егоровичу присвоено 23 сентября 1944 года.

После увольнения в запас жил в городе Стерлитамаке в Башкирии, работал экспедитором, начальником пожарно-сторожевой охраны Стерлитамакского ликёро-водочного завода. Умер 9 марта 1963 года, похоронен в городе Стерлитамаке.

Улица имени Героя Советского Союза Дайлягая Сираевича Нагуманова начинается в микрорайоне «Советский» и заканчивается в микрорайоне «Железнодорожный» города Стерлитамака.

Нагуманов Дайлягай Сираевич (6.10.1922 - 12.10.1944) - командир взвода танков-тральщиков 166-го отдельного инженерного танкового полка 2-й штурмовой инженерно-сапёрной бригады 70-й армии 1-го Белорусского фронта, старший лейтенант. Родился 6 октября 1922 года в деревне Нижнеарметово ныне Ишимбайского района Башкирии в семье рабочего. Татарин. Окончил 9 классов в городе Стерлитамаке (Башкирия), работал слесарем на Стерлитамакском спиртокомбинате. В Красную Армию призван в 1941 году Стерлитамакским горвоенкоматом Башкирской АССР. В 1943 году окончил Саратовское танковое училище. В действующей армии с октября 1943 года. Командир взвода танков-тральщиков 166-го отдельного инженерного танкового полка (2-я штурмовая инженерно-сапёрная бригада, 70-я армия, 1-й Белорусский фронт) комсомолец старший лейтенант Дайлягай Нагуманов отличился 12 октября 1944 года в районе посёлка Михалув, что в 20-и километрах севернее столицы Польши – города Варшавы. В этот день, во время боя Д.С. Нагуманов поджёг три танка противника, но и его танк загорелся. Приказав экипажу покинуть машину, отважный офицер сам повёл объятую пламенем машину на таран вражеского танка и ценой своей жизни уничтожил его. Похоронен вблизи посёлка Велишев, севернее Варшавы. После войны перезахоронен в Варшаве на аллее Звирски и Вигуры.)

Вопрос о размещении в Стерлитамаке эвакогоспиталя встал после битвы под Москвой, когда резко возрос наплыв раненых.

Эвакогоспиталь открылся в Стерлитамаке в июле 1943 года. Разместили его в трех зданиях: 4 школы, медучилища и в здании райисполкомкома, на углу улиц Карла Маркса и Худайбердина. Здесь был штаб госпиталя, сюда же в первую очередь поступали вновь прибывшие. Всю организационную сторону работы госпиталя хорошо помнит Лидия Яковлевна Иванова. Тогда она, совсем еще юная, работала медстатистом и начальником канцелярии. Хотя и не военная, а вольнонаемная, Лидия Яковлевна перед поступлением в госпиталь прошла собеседование в отделении СМЕРШ в Оренбурге. Потом эта должность стала называться зав. секретным делопроизводством. Она оформляла всю госпитальную документацию на больных при поступлении и выписке. Лидия Яковлевна вспоминает работу в госпитале как напряженную, ответственную, но при этом оставившую светлые, приятные воспоминания. Была четкая организация всех действий. Всегда был дежурный на телефоне, он мог получить сообщение о подходе эшелона с ранеными в любое время дня и ночи. За один раз поступало до 50 раненых. Могло быть и больше. Дежурный поднимал всех – начальника госпиталя, зама, регистраторов, сестру-хозяйку, старшую сестру, медсестер санпропускника, Наш госпиталь: Стерлитамак – Орша поваров.

Все старались делать свою часть работы быстро, бережно, высказывая сочувствие раненым. Питание в госпитале было хорошее, но все равно сотрудники старались подкормить больных. Одна медсестра, жившая на улице Пушкина, часто приносила приготовленную по-домашнему картошку прямо в чугунке, чтобы не остыла. Приносили гостинцы и жители. Думали: может, и мой где-то так же лежит. Как своим несли. Раненые, лечившиеся в здании райисполкома, в хорошую погоду гуляли в детском парке им. Горького, где сейчас кинотеатр «Салават». Чтобы им удобнее было туда проходить, даже убрали часть забора. Дружный и молодой коллектив госпиталя не только лечил и

кормил, старались и настроение раненым поднять. Задействовали все свои таланты и устраивали концерты. Кто пел, кто плясал, кто стихи читал. Нам знакомы такие госпитальные концерты по старым художественным фильмам, а Лидия Яковлевна подтверждает: да, так и было, ничего лишнего, киношного, здесь не придумано. Хотя и есть в Стерлитамаке кладбище, где похоронены умершие от ран, умирали редко. В основном вылечивали, выхаживали. Вспоминает Лидия Яковлевна одного молоденького танкиста. Он был весь обгоревший, сестры с ним носились, жалели очень. Ничего, выздоровел и тоже в парк гулять ходил. Меж тем фронт отодвигался на запад, стало невыгодно возить раненых в глубокий тыл, и в сентябре 1944 года оба стерлитамакских госпиталя, N 4660, где работала Иванова, и N 3660, размещавшийся на Выселках, передислоцировали в Белоруссию, в Оршу. Здесь госпиталь стал другим. Разместились в зданиях большого льнокомбината. До прихода наших здесь уже был устроен немецкий госпиталь, но, уходя, они все поломали- побросали. Вновь прибывшим пришлось чистить, мыть, скоблить, самим поправлять печки. Девчонки не умели это делать и сложили печки так, что все тепло уходило в трубу. Они не знали, что там нужно делать какие-то обороты. Это же целая наука – печки класть. Обратиться за помощью не к кому. После почти трехлетней оккупации Орша была полупустой.

Поэтому со своими неправильными печками очень мерзли. Лидия Яковлевна жила в одной комнате с медсестрами из Стерлитамака Аней Карповой, Лидой Гавриловой и Лёлей Ерёмкиной. Когда девочки вставали утром, то им приходилось, чтобы хоть как-то умыться, пробивать ножом дырку в ведре с водой – она промерзала. Едва успели устроиться, начальник госпиталя был вызван на совещание, с которого вернулся хмурый: было принято решение, что госпиталь N 3660 будет лечить наших раненых, а N 4660 – пленных. Территорию льно-комбината оградил колючей проволокой, поставили наблюдательные вышки, вход строго по пропускам. Работа в Орше уже не была такой радостной, как в Стерлитамаке. Помимо естественной неприязни к врагу, было еще и постоянное чувство опасности. Особенно в палатах для выздоравливающих. Были разные инциденты. То устроят побег, то нападут ночью на дежурную медсестру, то стрельбу поднимут. Крупных несчастий не случалось, наверное, только потому, что на этаже постоянно была вооруженная охрана. Раненые, конечно, были разные. И не все – фашисты. Кое-кто из немцев относился к персоналу госпиталя дружелюбно, делали сестрам коптилочки, мастерили кукол-марионеток. Были среди раненых румыны, мадьяры, люди других национальностей. После выздоровления их направляли в разные города страны на восстановительные работы. Вы разрушили наши города – теперь стройте. Развозили выздоровевших и по городам Европы. Всегда с командой в качестве сопровождающих ехали медсестры. Девчонки ездили, мир посмотрели. А Лидия Яковлевна только им завидовала. Как ни просилась, ее в такую командировку не отправляли. Начальник всегда говорил: «Кем я тебя заменяю, Лида?». Но вот когда в госпитале возникли перебои с продовольствием, именно Лиду отправили в Наркомат продовольствия в Москву, и она справилась с заданием. Вернувшись после окончания войны в Стерлитамак, Лидия Яковлевна окончила учительский институт, получила распределение в Курганскую область. Не задержалась там больше, чем требовалось, приехала домой, и мужа привезла, Виталия Улитина. Преподавала историю в школах Стерлитамака, много лет была неосвобожденным председателем горкома профсоюза учителей, а на пенсию уходила с должности завуча медучилища. Там ее помнят и любят.

Эвакогоспиталь № 4660 – Здесь был штаб госпиталя, сюда же в первую очередь поступали вновь прибывшие. Срочно сделали ремонт, провели радио, оборудовали лечебные кабинеты, решили проблему с мебелью, обратившись за помощью к горожанам (собрали более четырех сотен кроватей, прочей мебели, сотни комплектов постельного белья). Председатель артели «Красный партизан» Клавдий Можжев погрузил на телегу и отвёз в госпиталь свою библиотеку. Первый железнодорожный состав с красными крестами на вагонах прибыл в Стерлитамак 8 марта 1942 года, в нём были двести раненых

фронтовиков и персонал нового госпиталя. С помощью курсантов Рижского пехотного училища раненых погрузили в автобусы и на телеги. Встречать первых раненых бойцов пришли представители городской власти, депутаты городского Совета. Возглавлял госпиталь уфимский врач по фамилии Дондыш. Вскоре в госпитале насчитывалось до трёхсот тяжелораненых и чуть больше передвигающихся самостоятельно.

Здесь похоронены воины Советской армии, умершие в госпитале после ранений Асанов, Бурдаев М.И., Буренко Я.П., Валиев С.К., Ведянов В.А., Григорьев Л.П., Грузденко И.И., Ельцов М.С., Задорин И.А., Коробейников И.А., Кулька М.П., Лопухов С.И., Малиновский, Московский М.А., Носков, Сапунов В.Т., Сметанин, Урбатов А.А., Уткин Д.С., Федоров М.И., Халиев, Шамрадов, Федоров Е.Н.

Адрес: ул. К.Маркса, 150. Здание построено в 1910-1926 гг., Это бывший дом купца Дьяконова. Имеется мемориальная доска с подписью: «В этом здании в годы ВОВ размещался госпиталь НКО СССР №4660.

7 мая в Стерлитамаке состоялось открытие мемориальной доски на здании воинской части 28949, где с 1941 по 1946 года располагался штаб Рижского военного пехотного училища

Из его стен вышло более 10 000 выпускников. Сформированное в сентябре 1940 года в Риге военно-пехотное училище в июле 1941 года было эвакуировано в Стерлитамак. В течение пяти лет здесь шла подготовка младших командиров для Красной Армии. И с первых дней войны личный состав училища принимал активное участие в отражении натиска врага. Из этих стен на фронт ушли сотни командиров стрелковых, пулеметно-минометных и противотанковых взводов. Высокого звания Герои Советского Союза были удостоены многие уроженцы республики и города — бывшие курсанты училища. Проходя ускоренные курсы обучения, они отправлялись на самые ответственные рубежи военных действий. А когда война закончилась на Западе, то переформированные части, в которые входили выпускники Рижского военно-пехотного училища, были отправлены на Восток — на войну против японских милитаристов.

Дом, где жил будущий маршал бронетанковых войск, дважды герой Советского Союза Рыбалко (ул. Б. Хмельницкого)

Улица Карла Маркса, 88. Это нынешний адрес, а раньше была другая улица — Большая Заводская.

Дом известен как дом Гайдара, потому что

В 1921 году здесь в штабе ЧОН Башкирии находился командир 3-го коммунистического батальона Аркадий Гайдар (Голиков). В честь него была названа улица в нашем городе.

Улица имени Аркадия Гайдара

Улица имени Аркадия Гайдара находится в микрорайоне «Северный» (п. Строймаш) города Стерлитамака.

Аркадий Петрович Гайдар (1904–1941) - настоящая фамилия Голиков, русский писатель. Родился 9 (22) января 1904 в Льгове Курской губернии. Его родители участвовали в революционных выступлениях 1905 года и, опасаясь ареста, уехали в провинциальный Арзамас. Детство провёл в Арзамасе.

Участник Гражданской войны. В 14 лет вступил в ряды Красной Армии. Стал помощником командира отряда красных партизан. В семнадцать лет стал командовать запасным полком.

В июне 1921 года командующий операцией в Тамбовской губернии М. Н. Тухачевский подписал приказ о назначении Аркадия Голикова командиром 58-го отдельного полка по борьбе с бандитизмом. Уже после Гражданской войны возглавил отряд ЧОНа, подавляющий антисоветское повстанческое движение в Хакасии.

Во время Великой Отечественной войны Гайдар находился в действующей армии, в качестве корреспондента «Комсомольской правды». Написал военные очерки «У

переправы», «Мост», «У переднего края», «Ракеты и гранаты». После окружения в сентябре 1941 частей Юго-Западного фронта в районе Умань—Киев, Аркадий Петрович попал в партизанский отряд Горелова. В отряде был пулемётчиком. 26 октября 1941 года Аркадий Гайдар погиб недалеко от села Леплява Каневского района Черкасской области (Украина).

Согласно распространённой версии событий, 26 октября 1941 года группа партизан отряда, в котором он был военным корреспондентом, столкнулась с немецким отрядом, Гайдар вскочил во весь рост и крикнул своим товарищам: «Вперёд! За мной!». По рассказам очевидцев, А. Гайдар был застрелен местным полицаем. Другие источники описывают смерть писателя иначе. Так, в книге Б. Камова «Партизанской тропой Гайдара» его смерть описывается следующим образом. Пять партизан во главе с Гайдаром двигались по направлению к новой базе партизанского отряда (несли продукты для бойцов). Утром 26 октября 1941 года остановились на привал рядом с железнодорожной насыпью в районе села Леплява у железной дороги Канев-Золотоноша. Гайдар взял ведро, чтобы набрать картошки в доме путевого обходчика. На самом гребне насыпи заметил притаившихся в засаде немцев. Успел крикнуть: «Ребята, немцы!», после чего был убит пулеметной очередью. Это спасло остальных – они успели уйти от засады. В 1947 году останки Гайдара были перезахоронены в городе Каневе.

Мемориальный ансамбль «Вечный огонь» находится в Западном регионе, на пересечении проспектов Октября и им. В. И. Ленина и ул. Худайбердина. Сооружен 9 мая 1967 г. Авторы ансамбля – архитектор Б. Милютин, скульптор М. П. Шабалтин. Памятник представляет собой фигуру воина– освободителя, держащего, в поднятой левой руке факел – символ Победы, левой ногой он опирается на гитлеровскую каску. Рядом с воином находится стела, ниспадающая часть которой символизирует жизнь погибших воинов, а устремленное вверх крыло означает продолжение жизни горожан – воинов. На стеле надпись: «Памяти горожан, погибших в Великой Отечественной войне». В центре пятиконечной звезды, у ног солдата на постаменте горит «Вечный огонь». Размеры памятника 5х15 метров, высота стелы – 14 метров, а верхняя отметка вытянутой руки солдата с факелом 8 метров. Материал ансамбля – железобетон. Памятник посвящен воинам – горожанами не вернувшимся в годы ВОВ. В годы войны на фронтах сражалось 16150 жителей Стерлитамака и района, из них погибло и пропало без вести 8590 человек. За участие в боях с фашистскими захватчиками правительственными наградами награждено более 6 тысяч человек, из них 25 удостоено звания Герой Советского Союза.

Памятник поставлен на учет решением исполкома горсовета народных депутатов, 13 августа, 1968г. за №258. Памятник имеет паспорт в Стерлитамакском историко-краеведческом музее.

В ансамбль мемориала входят:

Памятник неизвестному солдату (Воину-освободителю).

Вечный огонь — у подножия памятника.

Стелла памяти о погибших во время войны стерлитамаковцах, на которой выбита надпись: «Памяти горожан, погибших в Великой Отечественной войне».

В августе 2013 года прошла комплексная реконструкция Памятника Неизвестному солдату и парка Победы. После постройки памятник реконструировали, была убрана Стелла за Воином.

В 2012 году перед 9 мая на площади Победы были установлены прожекторы, которые включают на праздники. Так же была установлена подсветка Воина. В августе 2013 года прошла комплексная реконструкция Памятника Неизвестному солдату и парка Победы.

Проект реконструкции парка Победы и монумента «Вечный огонь» был разработан в Стерлитамаке в 2013 году. Общая площадь сквера – 2,9 гектара. Изменения коснулись памятника стерлитамаковцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны (памятник Неизвестному Солдату). Обновленный памятник выполнен из бронзы, его высота – шесть

метров, масса около 1,5 тонн, материал – бронза. После реконструкции памятник открыли 9 октября 2013 года. Наряду с памятником стерлитамакцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны, был обновлен и мемориальный комплекс, посвященный воинам-интернационалистам: заменили всю гранитную облицовку, смонтировали встроенную подсветку, выполнили организованный водоотвод с монумента, расширили площадь мемориального комплекса. В 2014 году непосредственно перед мемориальным комплексом были разбиты клумбы.

9 мая 2014 года был торжественно открыт обновленный Парк Победы, в котором ранее был обновлен памятник воинам-интернационалистам, установлены танк Т-34-85, артиллерийская пушка, зенитная пушка, установка РСЗО "Град". РСЗО "Град" в Парке Победы

Проект реконструкции парка Победы и монумента «Вечный огонь» был разработан в Стерлитамаке в 2013 году. Общая площадь сквера – 2,9 гектара. Изменения коснулись памятника стерлитамаковцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны (памятник Неизвестному Солдату). Обновленный памятник выполнен из бронзы, его высота – шесть метров, масса около 1,5 тонн, материал – бронза. После реконструкции памятник открыли 9 октября 2013 года. Наряду с памятником стерлитамакцам, погибшим в годы Великой Отечественной войны, был обновлен и мемориальный комплекс, посвященный воинам-интернационалистам: заменили всю гранитную облицовку, смонтировали встроенную подсветку, выполнили организованный водоотвод с монумента, расширили площадь мемориального комплекса. В 2014 году непосредственно перед мемориальным комплексом были разбиты клумбы.

Еще не так давно сквер имени Г. К. Жукова, который находится на пр. Октября рядом с ДК СК («Каучук»), ничем особенным от других не отличался. Но сегодня уже так сказать нельзя. Ограждение, ворота, фонари, скамеечки, газоны, цветники зеленые насаждения, альпийская горка, тротуары из брусчатки и асфальта/бетона смотрятся очень гармонично. Достопримечательностью сквера стал бюст на гранитном постаменте Г. К. Жукову – великому полководцу, маршалу Советского Союза, который сыграл огромную роль в Великой Отечественной войне советского народа, в торжественной обстановке, под музыку народного духового оркестра ДК АО «Сода» он был открыт 4 мая 2000 года.

В парке им. Г. К. Жукова на аллее Героев Советского Союза установлены бюсты: А. С. Горину, Авдошкину С. Е., Аляеву, И. П. Пантелькину, А. А. Бережному, И. М. Секину, В. А. Кочетову, И. Д. Суханову, Н. И. Нагуманову, В. И. Басманову

Скульпторы А. Пименов, В. Дворник, А. Шиканов. Бюсты отлиты в ОАО «Стерлитамак – МТБ». Также на территории парка расположена «Стена плача» с мемориальными табличками героев Советского Союза.

Стелла находится на Площади Победы, открыта 22 февраля 1992 году. Архитектор – Р. Буранбаев.

Памятник представляет собой каменный облицованный постамент трапециевидной формы с установленными на ней по четырем сторонам арками из железа. Сверху эти арки соединяет своеобразный венок из проволоки.

В центре композиции памятника — прямоугольный постамент из металла, где выгравированы слова памяти и куда возлагают цветы. На каменном постаменте с разных сторон прикреплены железные доски с именами погибших в Афганистане стерлитамаковцев, а также со словами памяти на русском и башкирском языках. Памятник воинам-интернационалистам - Создание: Памятник был создан для увековечения памяти погибших в Афганской войне. Памятник является местом памяти погибших в Афганистане, Чечне и всех войнах, ведшихся за пределами России. Ежегодно на День Победы, День ВДВ и день вывода войск из Афганистана к памятнику приходят бывшие солдаты, десантники, их семьи и простые горожане. К памятнику возлагаются цветы. С каждым годом Стерлитамак все более прихорашивается.

Мы считаем, что смогли передать атмосферу военного периода, и, составив данный маршрут, способствовали закреплению страничек истории нашего Стерлитамака, и дали толчок к реализации исторического, культурно-познавательного и ностальгического туризма!

Надеюсь, данная работа может быть использована в работе туристических и экскурсионных маршрутах для горожан и гостей города.

Список литературы

1. Аюпов, Р.С. Республика Башкортостан в годы Великой Отечественной войны / Р.С. Аюпов.- Уфа: Изд-е Башк. ун-та, 1994.- С. 287.
2. Кочетов Иван Данилович [Текст] // Герои Советского Союза: краткий биографический словарь в 2 т. Том 1. Абаев – Любичев / ред. И.Н. Шкадов.- М.: Воениз., 1987.- С. 759.
3. Кочетов Иван Данилович [Текст] // Славные сыны Башкирии: очерки о Героях Советского Союза: книга 3 / сост. А. Ерошин, С. Сайтов. – Уфа: Башк. кн. изд-во, 1968. – С. 75-81
4. Кочетов Иван Данилович [Текст] // Подвиги их – бессмертны: справочник о Героях Советского Союза и полных кавалерах ордена Славы из Республики Башкортостан. – Уфа: Китап, 2000. – С. 149.
5. Пантелькин Анатолий Александрович [Текст] // Герои Советского Союза: краткий биографический словарь в 2 т. Том 2 Любовь – Ящук / ред. И.Н. Шкадов.- М.: Воениздат, 1988.- С. 232.
6. Пантелькин Анатолий Александрович [Текст] // Славные сыны Башкирии: очерки о Героях Советского Союза: книга 2 / сост. А. Ерошин, С. Сайтов. – Уфа: Башкнигоиздат, 1966. – С. 426-430.
7. Пантелькин Анатолий Александрович [Текст] // Подвиги их – бессмертны: справочник о Героях Советского Союза и полных кавалерах ордена Славы из Республики Башкортостан. – Уфа: Китап, 2000. – С. 216.
8. Стерлитамакский рабочий 1975-2015 гг.
9. Уфаркин, Н.В. Пантелькин Анатолий Александрович [Электронный ресурс] : патриотический Интернет проект «Герои страны» / Н.В. Уфаркин.-2000-2010. -Режим доступа:http://www.warheroes.ru/hero/hero.asp?Hero_id=1778.- 26.03. 2010
10. Уфаркин, Н.В. Кочетов Иван Данилович [Электронный ресурс] : патриотический Интернет проект «Герои страны» / Н.В. Уфаркин.- 2000-2010. - Режим доступа:http://www.warheroes.ru/hero/hero.asp?Hero_id=2035.- 26.03. 2010.

ВКЛАД КУПЕЧЕСТВА Г. СТЕРЛИТАМАКА В СТАНОВЛЕНИЕ И РАЗВИТИЕ ГОРОДА 18-21ВВ.

Юзликбаева Р.М.

Научный руководитель: Краснова Л.Н.

Стерлитамакский техникум физической культуры

Царское правительство всегда было заинтересовано в укреплении восточных рубежей своей страны. После строительства Оренбургской крепости, служившей форпостом защиты русского государства от набегов кочевников, правительство на пути из Уфы до Оренбурга, создавало почтовые станции, где ямщики меняли лошадей и отдыхали.

Одна из таких крепостей в 1725г. была размещена на берегу р. Ашкадар и называлась «Ашкадарский ям». Впоследствии около нее построили пристань для погрузки

на баржи соли, доставляемой сюда гужевым транспортом из Илецкой Защиты под Оренбургом. С открытием навигации соль отправлялась по рекам Белой, Каме и Волге в Нижний Новгород и далее в Центральные районы России.

Городом Стерлитамак стал, как известно, по Указу Екатерины II, который был ею подписан в 1766г. Летом 1799г. Ашкарская пристань стала именоваться Стерлитамакской. Название поселения, как полагают местные краеведы, произошло от соединения двух слов – «Стерля» - название одноименной реки и башкирского слова «тамак», сто означает горло, устье, узкое место.

Соленовозная пристань, расположенная на правом берегу и деревня Ашкарский ям, стала называться городом Стерлитамаком. Стерлитамак становится уездным центром в уфимском наместничестве. Назначается городничий, утверждается герб.

К концу 18 в. город развивается как купеческий торговый центр. Этому способствовало расположение Стерлитамака на пересечении двух важных трактов: Оренбург – Уфа, и Верхнеуральск – Бугульма – Казань.

Промышленность города составляли мелкие кустарные и полукустарные мастерские. Самым значительным предприятием являлась пильная мельница, которая обеспечивала материалами строительство соляных барж.

До 1795 года в городское купеческое сообщество были включены мордовские купцы-кожевники.

По окладной книге Градской Думы, в 1836 году в Стерлитамаке проживало пять купцов второй гильдии, а так же 84 купца третьей гильдии из христиан и 473 купца из мусульман. Стерлитамакское купечество имело устойчивые торговые связи со всеми уездными городами Оренбургской губернии, Поволжья, Сибири и Средней Азии.

Дворянское сословие было малочисленно, представлено в основном обедневшими вдовами военных.

К началу 19 века Стерлитамак уже получает развитие как по преимуществу купеческий город. Торговля здесь начиналась с первых четырёх-пяти лавчонок. «Торговые люди» составляли седьмую часть его населения. Для населённых пунктов Уфимской губернии это была сравнительно высокая цифра. Половина уфимских купцов проживала в Стерлитамаке. Местное купечество имело прочные торговые связи со многими городами не только Уфимской, но и Оренбургской губернии, а также с некоторыми крупными населёнными пунктами Средней Азии, Поволжья и Сибири. В феврале и октябре в Стерлитамаке проводились ежегодные ярмарки. В сентябре 1824 года в Стерлитамак прибыл император Александр I. Монарх ехал из Оренбурга в Уфу и остановился в городе всего на несколько часов. Главной целью поездки Александра был осмотр уральской горнодобывающей промышленности. Жители Стерлитамака приветствовали своего монарха в церкви. Царя заинтересовал радушный город, и он потребовал собрать о нём некоторые сведения. К тому времени в Стерлитамаке проживало около трёх тысяч жителей. Император также узнал, что в городе «фабрик значительных нет, зданий, заслуживающих внимания, нет».

В 1860-х годах проводилась административно-территориальная реформа, в результате которой в 1865 году Стерлитамак получил статус уездного города в составе Уфимской губернии. Ранее (с 1798 по 1865 годы) город подчинялся Оренбургской губернии. В 1870 году в Стерлитамаке возвели здания городской думы и городской управы.

Изначально, Стерлитамак формировался как многонациональный и поликонфессиональный город. Купцы города считали своим долгом, на свои средства, строить православные и мусульманские храмы. В 1825 году на пожертвования купца третьей гильдии Г. Габдулмазинова в Стерлитамаке была построена каменная мечеть. При мечети работали два медресе.

Также в городе строились и православные храмы. Собор Казанской Божьей Матери был построен на благотворительные пожертвования купцов г. Стерлитамака, в частности

купцов Базилевских. Старший сын протоиерея Иван Фёдорович тоже окончил Уфимскую духовную семинарию, но не пошел по стопам отца, а взял винный откуп и занялся частным предпринимательством. Накопив средства, он купил золотые прииски в Восточной Сибири, стал золотопромышленником и землевладельцем. Купцы Базилевские давали деньги на благотворительные цели. Иван Фёдорович за пожертвование крупной суммы в Русское физическое общество и за сооружение частной обсерватории в Петербурге стал почётным членом этого общества. В 1881 году он по просьбе М.Е. Салтыкова-Щедрина внес тысячу рублей в Литературный фонд, правда, почетным писателем его не считали.

Как было уже отмечено выше, большое внимание оказывал И.Ф. Базилевский родному Стерлитамаку. На его средства для колокольни отлили колокол массой 200 пудов с надписью «Жители Стерлитамака! Памятуйте о фамилии Базилевских». Звон этого колокола был слышен на много вёрст вокруг. Ивану Базилевскому принадлежал пароход, который ходил в 1867 году по Белой от Уфы до Стерлитамака. Назывался он «Маннатура». В 1879 году из пожертвований И.Ф. Базилевского учреждена стипендия в Стерлитамакский прогимназии. Базилевские были известными людьми в России.

Другая известная купеческая фамилия это Левашовы. Сам Сергей Яковлевич Левашов, несмотря на свой диковинный нрав, пользовался уважением в обществе как крупный землевладелец и деятельный предприниматель. В 1782 году его даже избирают на три года предводителем дворянства Уфимского, Стерлитамакского и Челябинского округов.

После его смерти всё наследство перешло к старшему сыну Николаю. Гвардии капитан после смерти отца сразу вышел в отставку, женился и приехал в родовое поместье продолжать отцовское дело. Торговал спиртом-сырцом из собственной винокурни, построил поташный и селитренный заводы.

В период крестьянской реформы 1861 года в России мировым посредником между крестьянами и дворянами во время дележа земли выступал коллежский асессор П.Н. Левашов, который не обидел землёй своих крестьян, чем и сохранил репутацию доброго и справедливого барина. Братья Левашовы приняли активное участие в организации законодательной власти, в земском собрании Стерлитамакского уезда. Со второй половины 19 столетия золотой век Левашовской слободы пошел к закату. Внуки и правнуки С.Я. Левашова из-за нехватки денег начали продавать отцовские земли. Часть земель приобрели Стерлитамакская городская дума. После смерти П.Н. Левашова его сын – полковник Николай Платонович – избавился от отцовской земли не менее чем в две тысячи десятин и Тихвинского винокуренного завода, хозяином всего этого стал стерлитамакский купец 2-й гильдии Афанасий Аверьянов.

Распрощавшись с землей предков, дворяне Левашовы купили имения в других губерниях. Кончился 19 век, и с ним пресекались Левашовы на стерлитамакской земле.

До революции в купеческом Стерлитамаке торговый люд был в почёте. Собственно, бюджет города складывался, в основном, из налогов с купечества и мелкокустарной промышленности вроде кожевенного производства. Уже в первом проекте застройки города была предусмотрена Базарная площадь, затем появились Ярмарочная, Сенная площади. Уже тогда в городе имелись купцы первой гильдии, такие, как С.Ф. Дезорцев. В целом купеческое сословие составляло весьма заметную часть населения города.

После революции и Гражданской войны купечество как «враждебный» класс было искоренено. Даже ремесленники и крестьяне, привозившие в город свою продукцию для торговли, были объявлены «спекулянтами» и «мироедами». В начале 20-х годов разразился страшный голод. Новая власть не могла обеспечить население продовольствием.

В целях упорядочения деятельности торговцев создавались базаркомы, которые регулировали деятельность рынков города. Из базаркома вышла каста советских

торговцев и предпринимателей, на которых потом навесят ярлык нэпманов. С ними было покончено в 1929-1930 годах. Одних лишали выборного права, других отправляли в ссылки, в лагеря, на ударные стройки социализма.

В настоящее время в старой исторической части города сохранилось несколько зданий, которые были построены купцами Стерлитамака.

В старой части города сосредоточены культурные здания, такие как здание Русского драматического театра, бывший дом купца Баязитова.

В настоящее время город Стерлитамак – бывший купеческий городок, переживает архитектурный «Ренессанс». В преддверии 250-летнего юбилея города, в его старой исторической части происходит реконструкция бывших купеческих домов. В сквере кинотеатра "Салават" близится к завершению реконструкция торговых рядов купцов Баязитовых.

Восстановить торговые ряды Баязитовых к 250-летию Стерлитамака стало возможным благодаря помощи одного инвестора и мецената, который выделил средства на благоустройство исторической части нашего города.

Не так давно в городе была построена новая мечеть - Нур-аль-Иман в переводе означает «луч света». Строительство мечети началось в 2004 году на личные средства местных предпринимателей и организаций. Также, значительную помощь оказали и благотворительные пожертвования горожан. Мечеть строилась 3 года и, наконец, в 2007 году состоялось ее торжественное открытие.

В процессе работы по данной теме, мы изучили много материалов по истории города и жизни купечества нашего города. Мы выяснили, что большой вклад в становление и развитие города внесли купцы, своей профессиональной, торговой деятельностью. Основателем города тоже считается купец Савва Тетюшев, который руководил погрузкой и отправкой илецкой соли по рекам Белой, Каме, Волге и далее в центральные районы России. В историко – краеведческом музее представлен вниманию посетителей, зал с экспозицией, посвященный истории нашего города и его основаелей купцов города.

Можно также положительно отметить их деятельность в сфере меценатства, на их средства строились школы, больницы, богоугодные заведения, храмы, ремонтировались дороги. Купцы города Стерлитамака внесли неоценимый вклад в становление и процветание нашего города.

По нашему мнению, все эти здания, постройки 19-20 вв. являются несомненным украшением нашего города, и задача последующих поколений горожан, сохранять их для потомков.

НАУЧНОЕ ИЗДАНИЕ

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

Сборник материалов Всероссийской
научно-практической конференции
«ЮНОСТЬ. НАУКА. ЗДОРОВЬЕ»

г. Sterлитамак, 22-24 апреля 2015 г.

Ответственный редактор – кандидат педагогических наук, профессор, директор
Мусакаев М.Б. (Sterлитамакский техникум физической культуры)

Заместитель ответственного редактора - кандидат педагогических наук Туленков С.В.
(Sterлитамакский техникум физической культуры)

Ответственный секретарь – руководитель регионального отделения «Малая академия
наук» «Ступень к Олимпу» Сладков С.Н. (Sterлитамакский техникум физической
культуры)

Компьютерная верстка С.Н. Сладков, Т.М. Артемьева, А.В. Артемьев

Материалы печатаются в авторских редакциях.

*Авторы несут ответственность за достоверность
изложенных в книге материалов*

Подписано в набор 16.05.2015 г.

Подписано в свет 18.05.2015 г.

Уч. – изд.л. 15,87 Усл.печ.л. 16,92

Цена договорная. Тираж дисков 300 экз.

Информационно-методический отдел
ГАОУ СПО Sterлитамакский техникум
физической культуры.

г. Sterлитамак, ул. Садовая 20, тел. (3473) 25-16-20.